



พระคัมภีร์•สอนอย่างไร

เกี่ยวกับเรื่องเพศ มิตรภาพ การออกเดท
การคบหากัน และ การแต่งงาน



คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ



พระคัมภีร์•สอนอย่างไร

เกี่ยวกับเรื่องเพศ มิตรภาพ การออกเดท
การคบหากัน และ การแต่งงาน

คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ
มูลนิธิธรรมิกชน

พระคัมภีร์สอนอย่างไรเกี่ยวกับ

เรื่องเพศ มิตรภาพ การออกเดท การคบหากัน และ การแต่งงาน

คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ ของ มูลนิธิตฤณนาทร (คอมแพสชั่นประเทศไทย)

ออกแบบและจัดทำเนื้อหา โดย

Compassion International

12290 Voyager Parkway, Colorado Springs, CO 80921

www.compassion.com

แปลและจัดทำฉบับภาษาไทย โดย

มูลนิธิตฤณนาทร (คอมแพสชั่น ประเทศไทย) 57/7 ถนนทุ่งโฮเต็ล ซอย 3 ตำบลวัดเกต

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000 โทร 0 5326 6426-9 แฟกซ์ 0 5324 0442

www.compassionth.com

ฉบับแปลครั้งแรก พฤศจิกายน ค.ศ.2009

ฉบับปรับปรุง มีนาคม ค.ศ.2016

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม โดย นริศ ภูจิตประภา

ดาวน์โหลดหนังสือได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิตฤณนาทร

www.resource.compassionth.com (ตั้งแต่ พฤษภาคม ค.ศ.2016)

คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ

คอมแพสชั่นได้จัดทำ “คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ” ขึ้น เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำสำหรับเยาวชนในโครงการ โดยสนับสนุนให้คริสตจักรนำไปจัดกระบวนการเรียนรู้กับกลุ่มเยาวชนเป้าหมายตามบริบทและความเหมาะสม “คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ” ประกอบด้วยเนื้อหา 10 หัวข้อหลัก (10 เล่ม) ที่จำเป็นต้องศึกษา ได้แก่

- การเริ่มต้นสู่การดูแลสำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
 - หลักการของเอกลักษณ์และฐานะในพระคริสต์
 - ทักษะความฉลาดทางอารมณ์
 - การเป็นผู้อารักขาร่างกายและการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี
 - พระคัมภีร์สอนอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเพศ มิตรภาพ การออกเดท การคบหากัน และการแต่งงาน
 - การช่วยเหลือคนอื่นให้อาชนะการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และหลักการของการมีอิทธิพลและให้ความรู้แก่เพื่อน
 - การมองโลกของคริสเตียนและการเปรียบเทียบระบบความเชื่อ
 - ทักษะการทำธุรกิจและการทำการค้าขนาดเล็ก
 - หลักการขั้นพื้นฐานของการจัดการการเงิน
 - มุมมองของพระคัมภีร์เกี่ยวกับความยากจน และเข้าใจในความรับผิดชอบทางสังคม
-

เนื้อหาในหนังสือทุกเล่มอยู่บนฐานของพระคริสตธรรมคัมภีร์ซึ่งคริสเตียนให้ความสำคัญว่าเป็นแก่นในการดำเนินชีวิตที่ควรปฏิบัติตาม ทั้งนี้ หนังสือทุกเล่มไม่ได้จัดทำขึ้นเพื่อแสวงหาผลกำไร ต้องได้รับอนุญาตจาก มูลนิธิตฤณนาทร หรือ คอมแพสชั่น(ประเทศไทย) ก่อนนำไปใช้

วัตถุประสงค์

- หลังจากศึกษาตามแนวทางที่แนะนำไว้ในหลักสูตรเสร็จสิ้นแล้ว ผู้เรียนสามารถที่จะอธิบายหลักการของพระคัมภีร์และหลักการทางวัฒนธรรมในการออกและการคบหาเพศตรงข้ามได้
- บ่งชี้และแสดงหลักการของการสมรสตามแนวทางของพระคัมภีร์และวัฒนธรรมได้
- นักศึกษาจะสามารถเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างระหว่างหลักการของพระคัมภีร์เรื่องการออกเดทและการสมรสกับหลักการทางวัฒนธรรมได้
- นักศึกษาเขียนแผนสำหรับ 90 วันแรกของการสมรสได้
- นักศึกษาจะเขียนคำสัญญาสำหรับการแต่งงานของตนเองได้
(เพื่อจะใช้ในการแต่งงานหากได้รับอนุญาตจากคริสตจักร)

แหล่งข้อมูล

Kientz, Michael S. Build Your Walls! Guard Your Gates! USA: Xulon Press, 2007.

Ludy, Eric and Leslie. The First 90 Days of Marriage. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 2006.

Ludy, Eric and Leslie. When God Writes Your Love Story. Colorado Springs, CO: Multnomah, 2009.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม หาได้จากเว็บไซต์นี้:

<http://www.ccih.org/resources/ABCplus/programming/BCC/faithful-house.pdf>

พระคัมภีร์ทุกข้อที่นำมาอ้างอิงในเอกสารฉบับนี้มาจากพระคัมภีร์ฉบับอมตธรรมเพื่อชีวิต เว้นแต่ระบุไว้เป็นอย่างอื่น

หมายเหตุ: เอกสารฉบับนี้ได้รับความคุ้มครองจากกฎหมายลิขสิทธิ์ จึงไม่อนุญาตให้มีการดัดแปลงข้อความที่มีการตัด ตอนไปใช้ในขั้นตอนของการแปลหรือการปรับให้เข้ากับบริบทไม่ว่าในกรณีใด ๆ

ความบริสุทธิ์ทางเพศ การออกเดท และ การแต่งงาน

การแต่งงานเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดขั้นตอนหนึ่ง ที่คุณจะต้องก้าวเดิน
ในชีวิตของคุณ เช่นเดียวกับการตัดสินใจที่สำคัญอื่น ๆ

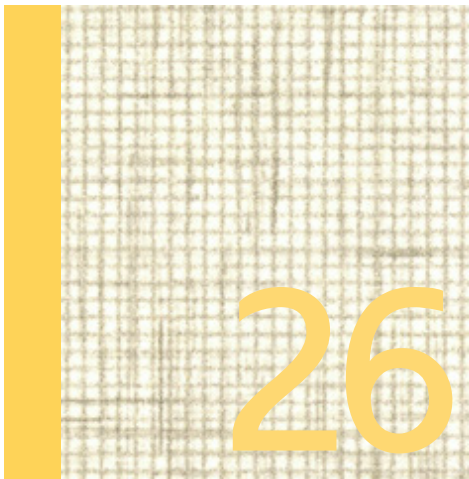
ในชีวิตคุณน่าจะต้องเรียนรู้ทุกสิ่งเท่าที่เป็นได้
เพื่อช่วยวางพื้นฐานที่ดีให้มีชีวิตสมรสที่ประสบความสำเร็จ

คุณอาจจะเริ่มต้นตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลยสำหรับการแต่งงาน เมื่อคุณอ่านหนังสือ 3 เล่มนี้ คุณจะ
ได้รับการทำให้พลเชษฐพระเจ้านำพาคุณขณะที่คุณออกเดทและค้นหาคู่ชีวิตของคุณ คุณจะ
เข้าใจลึกซึ้งถึงกลองที่ศัตรูของพระเจ้าใช้ยั่ววนคุณให้ออกห่างจากการรักษาความบริสุทธิ์
ทางเพศ คุณจะเข้าใจว่าเหตุใดการดำเนินตามทางของพระเจ้าจะนำคุณให้ได้พบคู่ครองและ
การสมรสซึ่งจะถวายเกียรติพระเจ้า

สารบัญ



- เมื่อพระเจ้าเขียนเรื่องราวความรักของคุณ



- สร้างกำแพงชีวิต เฝ้าประตูความคิด



- 90 วันแรกในชีวิตคู่

เมื่อพระเจ้า เขียนเรื่องราวความรักของคุณ

โดย ธีรวิทย์ และ เลสลีย์ ลูดี

บ่อยครั้งที่คริสเตียนมักจะวางแผนและเลือกเองว่าจะออกเดทกับใคร แล้วจึงค่อยมาขอให้พระเจ้าอวยพรให้สมหวัง หากคุณปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตของคุณ คุณน่าจะอยากให้พระเจ้ามีส่วนในชีวิตของคุณทุกด้าน โดยเฉพาะในการคบหาเพื่อนต่างเพศและการแต่งงาน!

การเดทกับใครไม่จำเป็นต้องจบลงด้วยการล้มเหลวอันเจ็บปวดในความสัมพันธ์ เนื่องจากการอะลุ่มอล่วยในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ แต่ตรงข้าม พระคำของพระเจ้าเสนอแผนการที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ในชีวิตแต่งงานที่น่าชื่นใจซึ่งถวายเป็นเกียรติพระเจ้า วัฒนธรรมปัจจุบันเชื่อเชิญให้คนหนุ่มสาวปฏิบัติตัวหละหลวม และเห็นแก่ตัวในเรื่องเพศ คนหนุ่มสาวสามารถพบความกล้าหาญที่จะต่อต้านแนวโน้มที่กำลังเป็นที่นิยมและถูกโฆษณาชักชวนโดยสื่อ และหันมาจดจ่อที่แผนการของพระเจ้าเพื่อการมีความบริสุทธิ์ทางเพศ และความรักที่ปราศจากความเห็นแก่ตัวซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตสมรสที่แข็งแรงในอนาคต ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ได้แบ่งปัน การต่อสู้ของเขา การค้นพบ และเรื่องราวความรักที่พระเจ้าได้ทรงเขียนไว้ให้เขา

1 สาว ๆ เจ้าเสน่ห์กับอีโก้ตัวพ่อ : วันที่ผมตัดสินใจ

หมายเหตุสำหรับผู้แปล: คำว่า “หวานใจ” (Babes) ใช้กล่าวถึงหญิงสาวหน้าตาดีมีเสน่ห์ “คนซีไอ้” (Big Ego) กล่าวถึงคนที่คิดถึงตัวเองสูงเกินขนาด คุณอาจจะต้องเลือกคำที่เหมาะสมกับภาษาของคุณ ในบทนี้ คำว่า “เคน และ

บาร์บี้” กล่าวถึงตุ๊กตาอเมริกันที่รู้จักกันดี คือ บาร์บี้ และเพื่อนที่เป็นผู้ชายคือ เคน มีการอ้างอิงถึงคนดังที่เป็นที่นิยมชมชอบหลายคนเพื่อแสดงประเด็นให้เห็นภาพชัดว่า โลกมองคนที่ภาพลักษณ์ภายนอก

คำถามเพื่อการอภิปราย

- ในบทนี้อีริคอภิปรายสถานการณ์ที่กระอักกระอ่วนที่เกิดจากคนหนุ่มสาวที่มักจะมาพูดคุยและโอ้อวดกันเกี่ยวกับคนที่พวกเขากำลังเดทอยู่ ครั้งหนึ่งอีริคเคยเข้าไปมีส่วนร่วมในบทสนทนาเหล่านี้ด้วยท่าทีที่กระตือรือร้น แต่ตอนนี้เขากลับรู้สึกอึดอัด เพราะเหตุใดทัศนคติของอีริคที่มีต่อการพูดคุยถึงเรื่องของการเดทจึงเปลี่ยนไปในทางที่นัวอึดอัด?
- คุณเคยอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายกันนี้กับเพื่อนๆที่กำลังคุยกันถึงเรื่องการออกเดทหรือไม่? คุณจะตอบสนองกับเพื่อนของคุณอย่างตรงไปตรงมาเหมือนอีริค – หรือเปลี่ยนหัวข้อสนทนาไปเป็นอีกเรื่องหนึ่งได้อย่างไร? ผลกระทบจากการตอบอันหาญกล้าของอีริคนั้นเป็นอย่างไร? แล้วกับเพื่อน ๆ ของเขาล่ะ?
- อีริคเลือกที่จะให้พระเจ้าเข้ามามีส่วนในการออกเดทของเขาอย่างไร? มีเหตุผลอะไรที่อาจจะทำให้คุณเลือกที่จะทำอย่างเดียวกันด้วย? เพื่อน ๆ หรือครอบครัวของคุณจะพูดว่าอย่างไร หากคุณเลือกที่จะให้พระเจ้านำในการออกเดทและการเลือกคู่ครองของคุณ? ในวัฒนธรรมของคุณมีมุมมองต่อการออกเดทแบบใดที่ถือว่าเป็นที่ยอมรับได้?
- คุณรู้จักใครบ้างไหม ที่เขาขอให้พระเจ้าเลือกคู่ครอง คู่ชีวิตให้กับเขา? เพราะเหตุใดคุณจึงคิดว่าเรื่องอย่างนี้ไม่ใช่เรื่องปกติ เรื่องธรรมดา? ถ้าหากว่าเรื่องอย่างนี้ถือเป็นเรื่องธรรมดา ปกติ คุณคิดว่าการแต่งงานในปัจจุบันจะมีความแตกต่างออกไปอย่างไร?

การนำไปใช้

- เขียนบันทึกต่อไป บรรยายความรู้สึกที่มีต่อความสามารถในการเลือกคู่ครองที่ถูกต้องของคุณ เขียนคำถามที่คุณสงสัย และเปิดเผยสิ่งที่ยังค้างคาในเรื่องของทัศนคติ, การกระทำ และความคาดหวังที่มีต่อการเดทและการแต่งงานอย่างตรงไปตรงมา เขียนข้อพระคัมภีร์ข้อใดก็ได้ที่บอกคุณให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงแผนการของพระเจ้าในเรื่องของความรักและการแต่งงาน
- เขียนรายชื่อของคนที่คุณเคยออกเดทด้วย เขียนด้วยว่าพระเจ้าน่าจะมีมุมมองอย่างไรต่อการเดทของคุณกับเขาคอนนั้น คิดถึงสิ่งที่คุณได้กระทำไประหว่างการเดทนั้น และพิจารณาว่าการกระทำของคุณเป็นที่พอพระทัยพระเจ้าหรือไม่?



2 เพลงไฟระหวางซึ่งกว่า : ความปรารถนาของคนรุ่นหนึ่งที่โหยหาความรักที่ดีกว่า

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณเคยมีความคิดอย่างนี้หรือไม่ “ฉันรู้อยู่แล้วว่าเริ่มต้นความสัมพันธ์ได้อย่างไร แต่ฉันไม่รู้ว่าจะรักษามันอย่างไร” หากมีเพื่อนมาถามคำถามนี้กับคุณ คุณจะตอบเขาว่าอย่างไร? คำแนะนำของคุณเป็นไปตามแนวคิดของภาพยนตร์ ละคร ยอดนิยม หรือแนวคิดของวัฒนธรรมการออกเดท หรือแนวคิดของพระเจ้า?
- คุณจะอธิบายประโยคที่ว่า “ด้านสวยงามของความรัก” ว่าอย่างไร? คุณเคยพบเห็นเลี้ยวหนึ่งของความรักแบบนี้จากที่ไหน หรือจากใครบ้างไหม? คุณเชื่อหรือไม่ว่าสักวันหนึ่งคุณจะพบกับความรักแบบนี้ คุณคิดว่ามันเป็นลิขิตของโชคชะตา หรือเป็นสิ่งที่คุณต้องลงมือทำเพื่อจะได้มา? คุณจะทำอย่างไรได้บ้าง เพื่อเตรียมตัวเองที่จะรู้จักและมีประสบการณ์กับ “ด้านสวยงามของความรัก” นี้
- คุณเต็มใจจะยอมให้พระวิญญาณของพระเจ้าปรับปรุงทัศนคติของคุณที่มีต่อความรัก และเรื่องรักใคร่หรือไม่? คุณมีมุมมองอะไรบ้าง ที่คุณต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจง?

การนำไปใช้

- คริสตจักร หรือคริสเตียนคนอื่น ๆ อาจมีรายการสิ่งที่ต้องทำในการออกเดท เป็นแบบ “คุณจะต้องไม่....” อัครทูตยอมรับว่าเขาเชื่อฟังกฎการออกเดทของคริสเตียน ไม่ใช่เพราะเขาอยากเชื่อฟัง แต่เป็นเพราะเขากลัวการลงโทษของพระเจ้า เขียนรายการกฎของการออกเดทที่คุณเคยได้ยินจากคริสเตียน หรือจากคริสตจักรที่เป็นแบบ “คุณจะต้องไม่....” กฎเหล่านี้เป็นไปตามพระคัมภีร์หรือไม่? ให้ตรวจสอบดูในพระคัมภีร์ของคุณ คุณมองพระเจ้าโดยจดจ่ออยู่ที่กฎเกณฑ์ และการลงโทษผู้ไม่ประพฤติตามบัญญัติ หรือสนใจว่าพระองค์ทรงเป็น “บทเพลงอันหวานซึ่ง” ของความรัก? คุณคิดว่าเพลงรักของพระเจ้าแตกต่างจากมุมมองความรักของโลกนี้อย่างไร? คุณคิดว่าเพลงรักของพระเจ้า หรือของโลกนี้ที่มีแรงดึงดูดใจคุณมากกว่ากัน? เพราะเหตุใด?
- คนหนุ่มสาวมักจะรู้ดีเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องเพศสัมพันธ์ (เอดส์, ภัยทางอนามัยและการคุมกำเนิด, การทำงานของระบบการสืบพันธุ์) มากกว่า “ความงดงามของความรัก” คำกล่าวนี้เป็นจริงในสภาพแวดล้อมของคุณหรือไม่? ให้ค้นหาดูในพระคัมภีร์เกี่ยวกับความรักที่พระเจ้าทรงสร้างไว้เพื่อการแต่งงาน: **ปฐมกาล 2:24, มัทธิว 5:27-28, 1 โครินธ์ 6:18-20, 13:4-8 เอเฟซัส 4:32**
- เขียนเครื่องหมายกำกับตรงข้อพระคัมภีร์นั้นในพระคัมภีร์ของคุณ หรือเขียนข้อพระคัมภีร์ในการ์ดใบเล็ก ๆ และท่องจำข้อพระคัมภีร์: **สดุดี 18:30, 1 โครินธ์ 2:9, สดุดี 103:2, 4-5** ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้สัมพันธ์กับการเดท และการแต่งงานอย่างไร?
- เขียนการบันทึกของคุณต่อไปเรื่อย ๆ แล้วลองจดจ่อดูที่ความขัดแย้งระหว่างมุมมองของวัฒนธรรมต่อการออกเดท และการแต่งงาน กับมุมมองของพระเจ้า ให้เริ่มที่จะตัดสินใจว่าคุณเองจะให้สิ่งใด หรือแนวคิดใดมาเป็นตัวนำทางในการออกเดท และท้ายที่สุดจนถึงการแต่งงาน



ใครเป็นกัปตันแห่งนาวารักของคุณ : วางรากฐานเรื่องราวความรักที่พระเจ้าจะเขียน

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- อัครทูตได้วาดภาพให้เห็นว่า เขากับพระเจ้านั่งอยู่บนเรือ โดยที่ตัวเขาเองเป็นผู้คุมหางเสือ หากคุณยอมรับการอภัยบาปโดยทางพระเยซูคริสต์ คุณก็อยู่บนเรือกับพระเจ้า แล้วใครล่ะเป็นกัปตัน? คุณเคยรู้สึกไหมว่าพระเจ้าขอให้คุณยอมให้พระองค์เป็นผู้คุมหางเสือเรือ? ในชีวิตของคุณ มีพื้นที่ที่คุณเต็มใจจะให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุมบ้างไหม? มีส่วนใดบ้าง? แล้วในชีวิตของคุณ มีพื้นที่ที่คุณเก็บไว้ไม่ให้พระเจ้าควบคุมบ้างไหม? มีส่วนใดบ้าง? แล้วอะไรที่เป็นตัวการทำให้คุณไม่เปิดพื้นที่ส่วนนั้นให้พระเจ้าควบคุม?
- จากคำพูดต่อไปนี้ คือ “สิ่งที่ดีกว่าจะพบได้ในความว่างเปล่า เมื่อคุณยอมจำนนต่อการทรงนำของพระองค์ ปลอมชีวิตและทุกสิ่งที่คุณยึดไว้ให้เป็นไปตามทางของมัน และมอบความไว้วางใจทุกอย่างต่อพระองค์” คุณเคยมีประสบการณ์ของการมอบทุกสิ่งไว้กับพระเจ้าหรือไม่? คุณเคยพบเห็นใครที่ใช้ชีวิตแบบจำนนทุกอย่างต่อพระเจ้าหรือไม่? ให้อธิบายว่าหากคุณมอบความไว้วางใจทุกอย่างกับพระเจ้า จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณอย่างไร?
- “หากพระเจ้ากำลังจะเขียนเรื่องราวความรักของคุณ ก่อนอื่น พระองค์ต้องการให้คุณยื่นปากกาให้กับพระองค์ก่อน” ให้อธิบายความรู้สึกกลัว และการขัดขืนที่คุณจะยอมมอบอำนาจในการควบคุมปากกานั้น ไปยังมือของพระเจ้า ผลประโยชน์ของการให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุมคืออะไร? อะไรเป็นตัวขัดขวางคุณในการให้พระเจ้าควบคุม? อธิฐานต่อพระเจ้าเกี่ยวกับความหวาดกลัว หรือการยึดติดใจที่จะให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุมดูแลการออกเดท และการแต่งงานของคุณ ให้อธิษฐานขอพระคัมภีร์ที่พูดกับคุณถึงความจริงของพระเจ้าในเรื่องนี้

การนำไปใช้

- พระทัยของพระเจ้าปล้ำปัดในตัวตนของคุณ คุณเชื่อมั่นว่าเป็นความจริงหรือไม่? ทำไม หรือ ทำไมจึงไม่เชื่อ? อ่านข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้ และเขียนลงไปว่าพระเจ้าสำแดงความรักอันแรงกล้าต่อคุณอย่างไร: เยเรมีย์ 31:3 เศฟันยาห์ 3:17 ยอห์น 3:16 โรม 8:35-39 เอเฟซัส 2:4-5 และ 1 ยอห์น 4:9-10 ถ้าพระเจ้ารักคุณมากมายขนาดนั้นแล้ว คุณเชื่อหรือไม่ว่าพระองค์ปรารถนาจะให้คุณพบกับความรักที่คงทนและเต็มเต็มผ่านการแต่งงาน เขียนเอเฟซัส 3:16-21 เป็นคำอธิษฐานส่วนตัวเพื่อค้นหาความรักอันล้ำลึกของพระเจ้าที่มีต่อคุณ
- เขียนในบันทึกของคุณและอภิปรายว่า หากคุณให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุมการออกเดท และการแต่งงานของคุณทุกอย่าง คุณคิดว่าชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไร



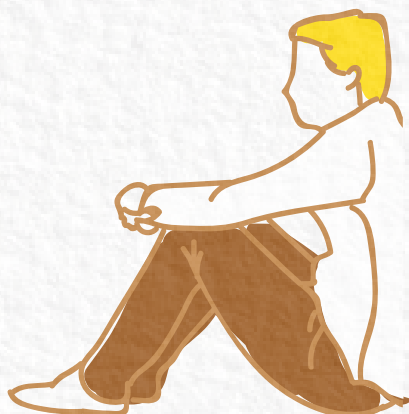
กฎเกณฑ์กับความสัมพันธ์ : ค้นพบความงามในแบบของพระเจ้า

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- เลสลีย์เขียนไว้ว่า ความสัมพันธ์เริ่มแรกจะเป็นบ่อเกิดของความมั่นคง จุดมุ่งหมาย และตัวตนของเธอ ในการเทศของ คุณนั้น มีความคาดหวังที่คล้ายๆกันอย่างไรหรือไม่ ที่คุณต้องการให้การเทศนั้นมาเติมเต็มส่วนนี้ของคุณ? สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาต่อความสัมพันธ์ของคุณอย่างไรบ้าง? เมื่อเลสลีย์ยอมให้พระเยซูเป็นแหล่งของความมั่นใจ ความชื่นชมยินดี และความมั่นคงของเธอ ทำให้เธอประสบกับสิ่งใด?
- เมื่อการเทศนำไปสู่ความเจ็บปวดใจ ความสับสนงุนงง และการประนีประนอม คุณคิดว่าทำไมผู้คนจึงยังคงวนเวียนในวัฏจักรนี้ไปเรื่อยๆ? คุณ หรือเพื่อน ๆ ของคุณเคยมีประสบการณ์การออกเทศอย่างนี้หรือไม่? มีสิ่งใดที่จะเป็นตัวผลักดันคุณให้ทำลายวัฏจักรนี้?
- ความรู้สึกที่คุณมีต่อความสัมพันธ์ในการเทศเมื่อตอนเริ่มแรกเป็นอย่างไร และหลังจากความสัมพันธ์นั้นสิ้นสุดลงแล้ว คุณรู้สึกอย่างไร?
- คุณเคยมีความรู้สึกหรือไม่ ว่าการเชื่อฟังกฎการเทศของวัฒนธรรม หรือของคริสเตียนนั้นเป็นเรื่องยุ่งเหยิง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่คุณอยากทำ? คุณคิดว่าการเข้าไปประชิดในความสัมพันธ์ จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หากคุณไม่ได้จดจ่ออยู่แต่ที่กฎ หรือสูตรสำเร็จ แต่จดจ่อที่จะถามคำถามกับพระเจ้าว่า “ข้าพระองค์จะทำให้พระองค์พอพระทัยได้อย่างไร พระเจ้าข้า?”

การนำไปใช้

- อีริกและเลสลีย์ได้เลือกที่จะไม่รับแรงกดดันจากวัฒนธรรม และจากเพื่อนฝูง แต่สนใจที่การเติมเต็มจากพระคริสต์เป็นอันดับแรก จากนั้นพวกเขาก็พบกับมิตรภาพที่มีต่อกันและกันได้ใกล้ชิดกับพระเจ้ามากยิ่งขึ้นผ่านกันและกัน คุณเคยคบหากับคนที่ช่วยให้คุณใกล้ชิดสนิทกับพระเจ้ามากยิ่งขึ้นบ้างไหม? คุณเคยหนุนใจให้ใครสักคนใกล้ชิดกับพระเจ้ามากขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ที่เป็นการคบหากันเป็นตัวอย่างบ้างไหม? เขียนวิธีที่คุณและคู่เทศของคุณจะใช้เวลาที่คบหากันเพื่อรู้จักกันและกันมากขึ้น และใกล้ชิดกับพระเจ้ามากขึ้นด้วย
- คุณเต็มใจจะยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตของคุณให้จดจ่ออยู่ที่พระเจ้าจริง ๆ หรือไม่? ให้เขียนสิ่งที่มีในชีวิตของคุณ และเขียนส่วนที่คุณยังไม่ได้วางให้พระเจ้าเป็นที่หนึ่งในส่วนนั้น
- เขียนบันทึกของคุณไปเรื่อย ๆ ขอพระวิญญาณของพระเจ้าเปิดเผยท่าทีหรือวิถีชีวิตที่เห็นแก่ตัวของคุณ และตัดสินใจที่จะเดินในวิถีใหม่โดยพระคุณของพระองค์



ถึงแม้ว่าคู่มือนี้จะให้ความสำคัญกับความบริสุทธิ์ทางเพศ แต่เราก็ไม่สามารถละเลยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีอยู่อย่างแพร่หลายได้ ซึ่งก็รวมถึงเชื้อ HIV และเอดส์

ตลอดเวลาที่คุณอยู่ในโครงการพัฒนาเด็กที่คริสตจักร คุณได้เรียนเกี่ยวกับการป้องกันเชื้อ HIV และเอดส์ แต่ตอนนี้คุณอยู่ในมหาวิทยาลัยแล้ว เป็นไปได้มากทีเดียวที่คุณจะใช้ชีวิตด้วยตนเองเป็นครั้งแรก และคุณอาจจะเผชิญกับสิ่งล่อใจที่มีมากกว่าเมื่อก่อนด้วย

ถ้าหากคุณใช้ชีวิตตามลำพัง การล่อชวนให้เข้าไปสู่วิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความบาปนั้นก็ยากที่จะต้านทานได้ การมีความสัมพันธ์กับผู้เชื่อคนอื่น ๆ อย่างใกล้ชิดผ่านทางกลุ่มพี่เลี้ยงและคริสตจักรนั้น จะช่วยให้คุณต่อต้านการล่อลวงของสิ่งไม่ดี เช่น แอลกอฮอล์ ยาเสพติด หนึ่งปี เพศสัมพันธ์ และกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย

นอกจากคู่มือนี้จะให้ความสำคัญกับมุมมองในเรื่องความบริสุทธิ์ฝ่ายจิตวิญญาณและฝ่ายอารมณ์แล้ว ในเรื่องของสุขภาพร่างกายก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน การที่เรารักษาความบริสุทธิ์ไว้นั้น ไม่ใช่เป็นแต่เพียงพระประสงค์ของพระเจ้าเท่านั้น แต่เพื่อเห็นแก่ความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า กับคนอื่น ๆ และแม้กระทั่งกับตนเองด้วย เป็นพระประสงค์ของพระองค์ที่เราจะได้ระแวงระวังดูแลรักษากายของเราให้ดี

เพศสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่พระเจ้าวางไว้สำหรับการแต่งงานเท่านั้น ไม่ได้มีไว้สำหรับคู่รักที่ยังไม่ได้แต่งงานกัน หรือเพื่อคู่รักที่เป็นเพศเดียวกัน พระคัมภีร์ได้พูดถึงเรื่องนี้อย่างชัดเจน ใจของเราแข็งกระด้างเพราะเราพยายามจะรักอย่างที่พระเจ้ารัก แต่เรากลับหาความรักของเราจากการไม่เชื่อฟังพระองค์ แล้วเรายังเปิดโอกาสให้โรคร้ายเข้ามาในร่างกายของเรา ทั้งๆ ที่หากเรามีความสัมพันธ์แบบมีคู่สมรสคนเดียว (a monogamous relationship) เราก็จะไม่มีทางติดโรคร้ายแรง เช่น ซิฟิลิส, เริม, เชื้อ HIV และเอดส์ พระเจ้าทรงวางแผนให้

เราหลีกเลี่ยงจากโรคเหล่านี้ได้ก็ด้วยการที่เรารักษาความบริสุทธิ์ทางเพศเอาไว้

อย่างไรก็ดี เรารู้ว่าบางครั้งโรคเหล่านี้ไม่ได้ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ที่สมยอมหรือโดยการที่คนหนึ่งไปแต่งงานกับคนที่ติดเชื้อมาแล้วเท่านั้น แต่หลายครั้งที่การติดโรคนั้นไม่ได้เป็นเพราะความผิดของคนๆ นั้นเอง เราจะทำอะไรได้บ้างในกรณีเช่นนี้

กฎ ABC ก็เป็นตัวเลือกที่ต่อนึงที่จะนำไปปฏิบัติอันดับแรก คือ ละเว้นจากกิจกรรมทางเพศที่ย้อนอกสมรส (Abstain) ซื่อสัตย์ต่อคู่สมรสของตนเอง (Be faithful) หากคุณแต่งงานกับคนที่ติดเชื้อมาแล้ว ก็ให้ใช้ถุงยางอนามัย หากคุณติดเชื้อ HIV ให้ปฏิบัติตามหลัก ARV อย่างระมัดระวัง เพราะการทำเช่นนี้อาจไม่ใช่เพื่อรักษาชีวิตของคุณ แต่รักษาชีวิตคนอื่นด้วย

หากคุณเป็นผู้เสี่ยงที่จะติดเชื้อ HIV ไม่ว่าจะเป็นเพราะการปฏิบัติส่วนตัวของคุณ หรือเพราะสถานการณ์อื่นใดก็ตาม คุณก็จำเป็นที่จะต้องได้รับการตรวจเช็ค และเข้ารับการรักษาเรื่องเชื้อ HIV ด้วย



คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- ก่อนที่คุณจะได้พบคู่มือของคุณ คุณคาดหวังว่าคู่มือในอนาคตของคุณนั้นจะสอดคล้องกับคุณอย่างไร? คุณจะเริ่มที่จะรักและทะนุถนอมคู่มือในอนาคตด้วยวิธีการเฉพาะเจาะจงอย่างไร?
- สถานการณ์อันยากลำบากต่อการตัดสินใจที่ยังคงมีอยู่สำหรับผู้ติดตามพระคริสต์คือ การประนีประนอมในเรื่องเพศก่อนแต่งงานซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่พระเจ้าตั้งไว้ คริสเตียนสามารถเดินในความมืด (เจตนาที่จะเลือกทำบาปในเรื่องเพศ) และความสว่าง (เดินตามทางของพระเจ้าในส่วนอื่น ๆ ของชีวิต) ในเวลาเดียวกันได้หรือไม่?
- ในหนังสือ อัครทูตยอมรับว่าเขาเลือกที่จะทำตามตัวอย่างที่ไม่ดีของเพื่อน ๆ มากกว่าที่จะทำตามแผนการของพระเจ้าในการออกเดท คุณกำลังเดินตามรอยพระบาท หรือว่ายากยิ่งหาเจอคนอื่นมากกว่าพระเจ้า? พฤติกรรมของคุณจะต้องเปลี่ยนไปอย่างไร เพื่อช่วยให้คุณหยุดเติมเชื้อเพลิงแห่งการล่อลวงทางเพศในชีวิตของคุณได้?
- คุณจะชักชวนคนอื่น ๆ ให้มีชีวิตที่บริสุทธิ์ได้อย่างไร?
- คุณจะทำอะไร หากในอดีตคุณไม่ได้มีชีวิตที่บริสุทธิ์?

การนำไปใช้

- “ความบริสุทธิ์ไม่ได้เป็นเรื่องของการไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศเท่านั้น แต่หมายถึงการให้ พระวิญญาณบริสุทธิ์ของพระเจ้าสถิตอยู่ในทุกแง่มุมของชีวิตเรา” ให้เขียนหรืออธิบายข้อความข้างต้นด้วยคำพูดของคุณเอง คุณเห็นคุณค่าและรักในสิ่งที่พระเจ้าได้ทรงกระทำหรือเปล่า?
- ลองค้นในพระคัมภีร์เพื่อดูว่าสิ่งใดที่พระเจ้าทรงรักและเห็นคุณค่า เขียนสิ่งที่คุณรู้ว่าพระเจ้าทรงรักและเห็นค่ามาเป็นข้อ ๆ จากนั้นประเมินค่าสิ่งนั้นตามที่คุณเห็นค่า หรือตามที่คุณให้ความรักแก่มัน
- คัดลอกข้อพระคัมภีร์จากหนังสือ **ฟิลิปปี 1:9-11** และ **2:3-7** แล้วนำมาทำให้เหมือนกับว่าเป็นข้อพระคัมภีร์ของคุณเอง โดยการใส่ชื่อของคุณลงไปในที่ ๆ มีคำว่า “ท่าน” หรือคำว่า “ต่างคน” แต่ละวันให้อ่านข้อพระคัมภีร์โดยถือเป็นคำอธิษฐานของคุณเองเพื่อคุณจะได้เติบโตขึ้นในความรักของพระเจ้า และเลือกที่จะเห็นคุณค่าของสิ่งที่พระเจ้าทรงเห็นคุณค่าอย่างกระตือรือร้น
- เขียนบันทึกของคุณต่อไป และเริ่มเขียนถึงคู่มือในอนาคตของคุณได้แล้ว เขียนถ้อยคำหนุนใจที่จะรักษาชีวิตที่บริสุทธิ์เอาไว้ และยอมให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุมในการนำคุณทั้งสองคนไปด้วยกัน

ความรักแบบหัวনিจนินดร: ความโรแมนติกที่มีไว้แต่ความรู้สึก

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- มีสิ่งใดที่คุณเห็นว่าเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การมีความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional fling) นั้นไม่ได้ช่วยทำให้คนหนึ่งคนใดเตรียมพร้อมที่จะแต่งงานได้เลย? คุณคิดว่าเพราะเหตุใด คนมากมายจึงมักแต่สนใจความรักที่เป็นเพียงระยะสั้นๆ เท่านั้น?
- ใน**สุภาษิต 4:23** เตือนเราว่า “จงรักษาใจของเจ้าด้วยความระวังระไวรอบด้าน...” มีอะไรบ้างที่แสดงให้เห็นว่าคุณเอาใจของคุณไปอยู่ในที่ที่มันเสี่ยง? คุณจะปกป้องรักษาความบริสุทธิ์ทางกายและทางอารมณ์ในอนาคตได้อย่างไร?
- **เลสลีย์**ได้สังเกตเห็นข้อความใน**สุภาษิต 31:12** ที่ว่า ภรรยาที่เชื่อฟังพระเจ้าก็ทำความดี **“ตลอดชีวิตของเธอ”** เลสลีย์ตระหนักว่าแม้ว่าเธอจะยังไม่ได้แต่งงาน แต่พระเจ้ายังคงปรารถนาให้เธอใช้ชีวิตในวิถีทางที่เป็นที่พึงพอใจและให้เกียรติกับสามีในอนาคตของเธอ คุณจะเริ่มรักคู่ครองในอนาคตด้วยวิธีการปฏิบัติตัวอย่างใดในการดำเนินชีวิตแต่ละวันของคุณ? โดยเริ่มตั้งแต่ตอนนี้เป็นต้นไป

การนำไปใช้

- ใช้เวลาที่จะตรวจสอบวิธีที่คุณเกี่ยวข้องกับเพศตรงข้าม คุณได้ให้ใจ มอบความคิด หรือปล่อยอารมณ์กับคนที่เกี่ยวข้องกับด้วยคนแล้วคนเล่าหรือเปล่า? คุณเต็มใจหรือไม่ที่จะสงวนชีวิตทั้งหมด คือ ร่างกาย ความคิดและจิตใจไว้ให้คนที่ คุณจะแต่งงานด้วย ให้คุณพิจารณาการตัดสินใจนี้ด้วยใจอธิษฐาน แล้วเขียนการตัดสินใจที่คุณมีต่อคู่สมรสในอนาคตของคุณ เก็บรักษาสิ่งที่คุณเขียนไว้ในที่พิเศษที่จะสามารถเตือนใจคุณให้ระลึกถึงการตัดสินใจของคุณได้
- เขียนบันทึกของคุณต่อไป ให้ใช้โอกาสนี้ตรวจสอบว่าคุณให้คำจำกัดความคำว่า หลงใหล และความรัก อย่างไร เขียนความคิด ความหวัง และคำสัญญาที่มีต่อคู่ครองในอนาคตลงไปด้วย

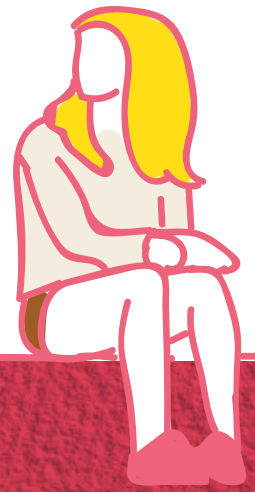
ไม่ใช่แค่เฉพาะพรหมจารีเท่านั้น: มุมมองของผู้หญิงเรื่องการปกป้องของหวง

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- อะไรคือความแตกต่างระหว่างการรักษาพรหมจรรย์และความบริสุทธิ์ที่แท้จริง ให้เขียนว่าคุณเต็มใจที่จะเลือกติดตามอันไหนมากกว่า และบอกเหตุผลด้วย
- คุณมีเพื่อนที่มีค่านิยมเดียวกับคุณเรื่องความบริสุทธิ์ในใจ ความคิดและร่างกายบ้างไหม? คุณมีวิธีใดบ้างที่จะหนุนใจกันให้ติดตามวิถีของพระเจ้าต่อไปในการรักษาตัวให้บริสุทธิ์ไว้สำหรับคู่ครองในอนาคตของคุณ?
- คุณต้องตัดสินใจเลือกทำอะไรบ้างนับจากวันนี้ ที่จะเป็นชายของหญิงคนเดียวหรือ หญิงของชายคนเดียว?

การนำไปใช้

- ให้คุณประเมินกิจกรรมเหล่านี้ที่ถือเป็นเรื่องปกติระหว่างชายหนุ่มหญิงสาว และบอกว่าทำไมสิ่งเหล่านี้จึงขัดขวางการรักษาความบริสุทธิ์ไว้ให้คู่ครองในอนาคตของคุณ เช่น พูดเรื่องตลกทางเพศ ยั่วชวน คลอเคลีย หยอกล้อ สัมผัสกอด อยู่ในท่าที่ที่ร่างกายสัมผัสใกล้ชิดกัน แบ่งปันต่อกัน ถึงความคิดและอารมณ์ที่อยู่ลึกในใจ มิตรภาพหรือความสัมพันธ์แบบใดที่เราต้องเปลี่ยนหรือจบมันเสียก่อน เพื่อคุณสามารถรักษาความบริสุทธิ์ในระดับที่สูงที่สุดไว้ได้?
- ให้เขียนรายการลักษณะนิสัยที่คุณปรารถนาที่จะได้พบในคู่ครองที่คุณใฝ่ฝัน และลองจินตนาการว่าคู่ครองในอนาคตของคุณจะเขียนรายการว่าอย่างไร เวลานี้เป็นเวลาที่คุณจะต้องเอาจริงในการพัฒนาลักษณะนิสัยเหล่านั้นให้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของคุณ
- ขณะที่คุณเขียนบันทึกประจำวันของคุณต่อไป ให้พูดถึงวิถีชีวิตและความสัมพันธ์ที่คุณเลือกในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในชีวิต แทนที่คุณจะเน้นว่าคุณขาดอะไรไปจากการทำเช่นนี้ให้คุณจดจ่อว่าคุณจะได้อะไรจากความสนิทสนมกับคู่ครองของคุณ



#

หรือบทเพลงที่ไพเราะกว่า อาจเป็นเพลงโซโล: ความเจ็บปวดและเป้าหมายของการเป็นโซโล

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณกำลังเลื่อนความสุข ความพึงพอใจออกไปก่อนจนกว่าจะได้พบกับคู่ครองของคุณ หรือตอนนี้คุณกำลังพบความบริบูรณ์ในพระคริสต์อยู่? อธิบายคำตอบของคุณ
- คุณจะใช้ช่วงชีวิตของคุณตอนนี้รับใช้ผู้อื่นแทนที่จะติดอยู่กับความโดดเดี่ยวและการสงสารตัวเองได้อย่างไร? เพื่อให้ให้ช่วงเวลาที่ที่ยังโสดอยู่นั้นถวายเกียรติแด่พระคริสต์ คุณจำเป็นต้องเปลี่ยนความสนใจ ความมุ่งหมาย และทัศนคติของคุณอย่างไรบ้าง?
- คุณจะนำทักษะการใช้ชีวิตด้านไหนมาใช้เพื่อช่วยหนุนกำลังในการเตรียมตนเองสำหรับชีวิตสมรสที่แข็งแกร่งในอนาคต?
- แผนการของพระเจ้าเกี่ยวกับตัวคุณอาจจะไม่ได้รวมถึงเรื่องของการแต่งงาน คุณเต็มใจจะยอมรับความคิดเช่นนี้หรือไม่? คุณต้องการให้พระเจ้าวางแผนชีวิตของคุณมากถึงระดับไหน หรือ เมื่อถึงเวลาหนึ่ง คุณจะแต่งงานกับใครก็ได้เพียงเพื่อจะได้แต่งงานหรือเปล่า? มีสิ่งใดที่อาจจะช่วยให้คุณเฝ้ามองไปที่พระเจ้า และไม่ทำให้คุณน้อยเนื้อต่ำใจกับความโสดของคุณ?
- หากคุณยึดเอาพระเยซูเป็นที่รักของจิตวิญญาณของคุณอย่างเต็มใจและแท้จริงแล้ว ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไร? พระเจ้าอยากให้คุณรู้ถึงขนาดความรักของพระองค์ พระองค์จึงประทานพระคัมภีร์ให้กับเรา อ่านข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้ และเขียนความจริงที่คุณได้เรียนรู้จากพระคัมภีร์แต่ละข้อนี้ลงไปด้วย เยเรมีย์ 31:3, โรม 8:38-39, 1 ยอห์น 3:1, 1 ยอห์น 4:10, 16-18

การนำไปใช้

- ให้คิดถึงช่วงเวลาบางครั้งที่คุณรู้สึกเหงาเพราะความโสดของคุณมากที่สุด คุณจำสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนั้นได้ไหม?
ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจจะรู้สึกเหงา เดียวดายในคืนวันศุกร์ เวลาที่เพื่อนคนอื่นๆ ออกไปเดทกัน เขียนรายการกิจกรรมทางเลือกที่คุณสามารถทำได้ในช่วงเวลาที่ที่คุณเริ่มจะรู้สึกโดดเดี่ยวหรือในวันและเวลาประจำที่คุณมักจะรู้สึกเหงา คิดหาวิธีที่จะรับใช้ผู้อื่นเพื่อช่วยให้คุณเอาชนะความโดดเดี่ยว เช่น อาสาสมัครช่วยงานในโครงการพัฒนาเด็ก โดยดูแลเด็ก ๆ สักกลุ่ม ช่วยทำธุระให้กับศิษยาภิบาล ฯลฯ เขียนข้อพระคัมภีร์เพื่อเอาไว้อ่านอย่างจดจ่อเวลาที่ความรู้สึกโดดเดี่ยว เช่น **สดุดี 34:18, 2 โครินธ์ 1:3-4** ฯลฯ
- เขียนบันทึกของคุณต่อไป เขียนคำอธิษฐานขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งที่ได้เรียนรู้ผ่านช่วงเวลาตอนเป็นโสดนี้ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่คุณเมื่อคุณแต่งงาน



10

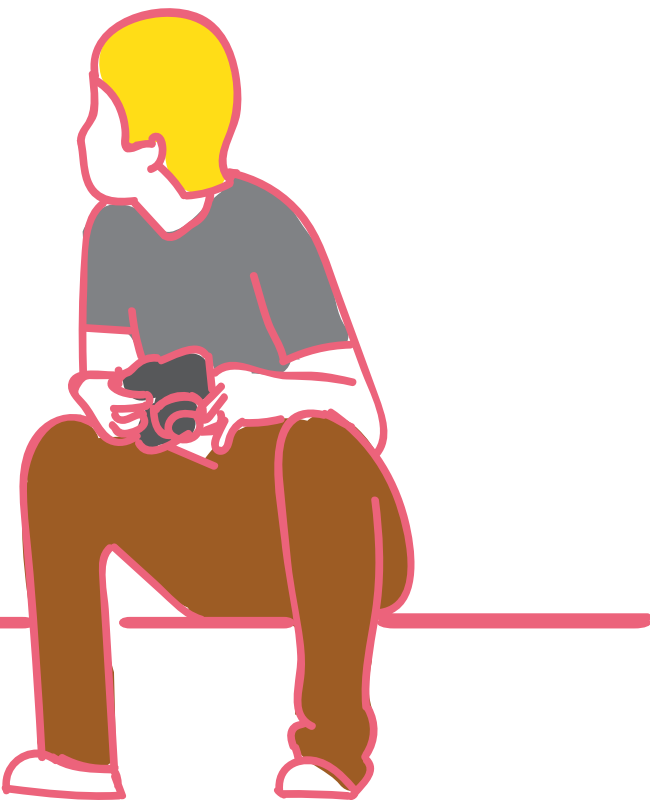
อดทนรอคอยเทพนิยาย: เราควรตั้งความหวังไว้สูงแค่ไหน

คำถามเพื่อการอภิปราย

- อะไรคือความกลัวที่บีบบังคับคนโสดบางคน หรืออาจจะเป็นคนด้วย ให้แสวงหาคู่ครองอย่างหือหวา แทนที่จะรอคอยพระเจ้า คุณเคยมีประสบการณ์ของการรอคอยบางสิ่งจากพระเจ้าไหม และในที่สุดก็ล้มเลิกและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ผลเป็นอย่างไร? บ่อยครั้งมักจะมีปัญหามากกว่าเดิมเนื่องจากการไม่อดทนกับบั้นรอคอยพระเจ้า คุณมีตัวอย่างเรื่องการรอคอยพระเจ้า และได้รับคำตอบจากพระองค์ไหม? เล่าเรื่องที่เสริมสร้างความเชื่อให้คนอื่นฟังเพื่อเป็นการหนุนใจให้รอคอยอย่างอดทนในทุกแง่มุมของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแต่งงาน!
- คุณเต็มใจหรือไม่ที่จะคอยผู้ชายหรือหญิงที่เหมือนพระคริสต์ หรือคุณได้ลดมาตรฐานของคุณลงมาเรื่อย ๆ เนื่องจากความไม่อดทน? ให้อิสรุขและคุยกับพระเจ้าเกี่ยวกับระดับความอดทนที่คุณมีอยู่ในตอนนี้และระดับความอดทนที่คุณอยากจะมี

การนำไปใช้

- ทำรายการคุณสมบัติที่คุณหวังและปรารถนาให้มีในตัวคู่ครองของคุณ คราวนี้ ทบทวนรายการคู่อีกรอบ และใส่เครื่องหมายว่าคุณสมบัติแต่ละข้อนั้นเป็นเรื่องวัฒนธรรม (คือเป็นลักษณะนิสัยที่นิยมवादไว้ในสื่อหรือในวัฒนธรรมของคุณ) หรือเป็นลักษณะในทางพระเจ้า (เป็นสิ่งที่พระเจ้าปรารถนาและเราพบอยู่ในพระคัมภีร์) มองดูรายการของคุณอีกครั้ง คุณมีลักษณะนิสัยที่เป็นที่พึงพอใจของวัฒนธรรม (โลก) หรือพระเจ้า? คุณจำเป็นต้องเปลี่ยนความปรารถนาของคุณในลักษณะใดบ้าง เพื่อให้ความปรารถนาของคุณเข้ากับความปรารถนาที่พระเจ้าทรงมีต่อชีวิตของคุณ?
- เมื่อคุณใช้เวลามากขึ้นกับพระเจ้า (โดยการอ่านพระคัมภีร์และอธิษฐาน) คุณจะเข้าใจพระเจ้ามากยิ่งขึ้นและเข้าใจดีขึ้นถึงความปรารถนาของพระองค์ เมื่อหัวใจของคุณปรารถนาสิ่งที่พระเจ้าปรารถนา คุณก็จะสามารถเลือกสิ่งที่จะช่วยเติมเต็มความปรารถนาเหล่านั้นได้ พระเจ้าจะไม่ทรงช่วยคุณเติมเต็มความปรารถนาของโลกซึ่งตรงกันข้ามกับความปรารถนาของพระองค์สำหรับคุณและชีวิตสมรสของคุณ แต่**สดุดี 37:4** สัญญาว่าเมื่อคุณใช้เวลาอยู่ในการทรงสถิตของพระองค์และปรารถนาสิ่งที่พระองค์ปรารถนา คุณจะได้รับสิ่งเหล่านั้น! จงเลือกวิธีที่สร้างสรรค์เพื่อแสดงแนวคิดนี้คือจดจ่อที่พระเจ้าและความปรารถนาของพระองค์และการเปลี่ยนแปลงให้ความปรารถนาแห่งหัวใจของคุณสอดคล้องกับความปรารถนาของพระเจ้า คุณอาจจะอยากเขียนโคลงกลอน บทเพลง วาดรูป หรือทำรูปปฏิมากรรมอะไรสักอย่างเพื่อจดจำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในหัวใจของคุณ
- เขียนบันทึกประจำวันของคุณต่อไป มุ่งเน้นที่จะเขียนถึงความปรารถนาต่าง ๆ ที่คุณอยากเห็นในตัวคู่ครอง และความปรารถนาของคุณที่จะอดทนคอยให้พระเจ้าทรงนำทางการออกเดทของคุณ



11 บ้านคือวิหารของเรา: สุดขอบบททดสอบรักแท้

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- ปฏิกริยาของคุณที่มีต่อครอบครัวจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หากคุณมองว่าครอบครัวเป็นเหมือนแบบฝึกหัดสำหรับความสัมพันธ์อันดีของชีวิตคู่ในอนาคตของคุณ? มีลักษณะนิสัยแบบใดที่คุณอยากวาดหวังให้มีอยู่ในคู่ชีวิตในอนาคตของคุณ? คุณจะฝึกอุปนิสัยนั้นกับพี่น้อง หรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ อย่างไร?
- ในสมาชิกครอบครัวแต่ละคนของคุณนั้น คุณประทับใจอะไรในตัวเขามากที่สุด? คุณจะสร้างหัวใจแห่งการขอบคุณมาแทนที่ความรู้สึกรำคาญต่อพวกเขาอย่างไร?

การนำไปใช้

- สำหรับการอ่านบทนี้นั้น อาจทำให้คุณสำนึกได้ว่าคุณไม่ได้ปฏิบัติต่อคนในครอบครัวอย่างที่เป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า เขียนความทรงจำ หรือเหตุการณ์ที่พระเจ้าทำให้เรานึกถึงเหตุการณ์นั้นลงไป อ่าน**มัทธิว 6:12** และ**ปฐมกาล 44 และ 45** ขอพระเจ้าเตรียมใจคุณที่จะทำสิ่งที่ถูกต้องกับครอบครัวของคุณ และให้อิสรฐานของกำลังและโอกาสที่จะขอการยกโทษจากสมาชิกครอบครัวแต่ละคนด้วย
- ให้เริ่มสร้างนิสัยที่จะมองแต่ส่วนดีของครอบครัว มากกว่าจดจ่ออยู่ที่ปัญหา ในแต่ละวันนั้น ให้คุณมองหาสิ่งที่คุณชื่นชมและมอบคำชมให้กับคนนั้นด้วย เมื่อสิ่งเหล่านี้กลายเป็นนิสัยของคุณแล้ว ให้เพิ่มจำนวนคนและท้าทายตัวเองที่จะชมเชยคนในครอบครัวทุก ๆ วัน คู่ครองในอนาคตของคุณคงจะชื่นใจที่ได้แต่งงานกับคนที่มีนิสัยชอบมองเห็นส่วนดีของคนอื่น ๆ และยินดีที่จะให้คำชมเชยแก่ผู้อื่นได้อย่างสบาย
- เขียนบันทึกของคุณต่อไปเรื่อย ๆ เขียนสิ่งที่มีความเปลี่ยนแปลงในตัวคุณและครอบครัว ที่คุณมองเห็น และสิ่งที่คุณได้ปฏิบัติกับพวกเขาด้วยวิธีที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า

12

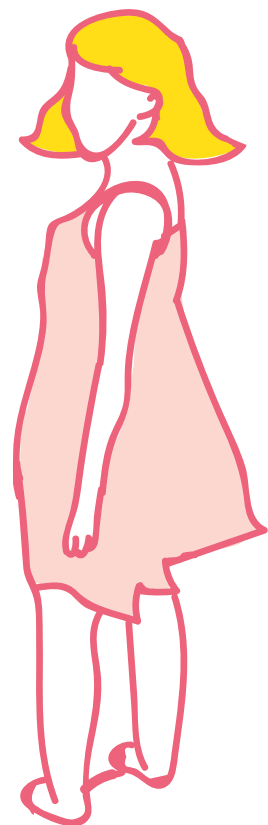
เคล็ดลับการพิถีพิถัน : สนามฝึกความรักที่ดีที่สุด

คำถามที่ใช้ในการอภิปราย

- วัฒนธรรมของคุณมองความนุ่มนวลอ่อนโยนของมนุษย์ไว้อย่างไร? ตามวัฒนธรรมของคุณนั้น คุณจะแสดงความรู้สึกอ่อนโยนต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมได้อย่างไร?
- ข้อดีของการปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างนุ่มนวลนั้นมีอะไรบ้าง? คุณเคยได้รับประสบการณ์ที่มีคนเคยแสดงความนุ่มนวลอ่อนโยนกับคุณหรือไม่? ให้บรรยายอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณในตอนที่คุณได้รับการปฏิบัติอย่างสุภาพนุ่มนวลนั้น มีใครที่ต้องการให้คุณแสดงความรู้สึกสุภาพนุ่มนวลกับเขาบ้างหรือไม่?
- คุณได้ปฏิบัติต่อคนในครอบครัวอย่างที่พระเยซูน่าจะปฏิบัติต่อพวกเขาหรือเปล่า? การที่คุณสามารถที่จะเป็นเหมือนภาพสะท้อนของพระคริสต์มากขึ้น และสำแดงความรู้สึกสุภาพนุ่มนวลในความสัมพันธ์เหล่านี้ได้นั้น คุณจะต้องมีวิธีปฏิบัติอย่างไร?
- ในหนังสือเล่มนี้ **อีริค**พบว่าเขาสามารถเข้าใจความต้องการของภรรยา และสิ่งที่ภรรยาอยากให้เขาปฏิบัติต่อเธอ ในยามที่เขา “ปั่นป่วนไปยังโลกของเธอ” มีวิธีใดบ้างที่จะทำให้คุณเข้าใจสิ่งที่คนอื่นอยากให้คุณปฏิบัติต่อเขา?
- การรับใช้ผู้อื่นก็เป็นการแสดงความรักและความเมตตาได้เช่นกัน คุณคิดว่าเมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกว่ายากที่สุดที่จะรับใช้คนอื่น? คุณจะเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่จะรับใช้ผู้อื่นอย่างไร? สิ่งเหล่านี้จะช่วยคุณในชีวิตแต่งงานในอนาคตอย่างไร?

การนำไปใช้

- ศึกษาถึงความรู้สึกอ่อนโยนที่พระเยซูได้สำแดงต่อพวกผู้หญิง (ในลูกา 7:36-50 และ ยอห์น 4:1-26, 8:1-11) ตามวัฒนธรรมของคุณนั้น พวกผู้ชายจะมีท่าทีตอบสนองแตกต่างจากพระเยซูในสถานการณ์เดียวกันนี้ได้อย่างไร?
- ระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงนั้นจะมีความแตกต่างทางอารมณ์มากมาย หากคุณเข้าใจในความแตกต่างนี้ คุณจะสามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับคู่ครองในอนาคตของคุณได้วิธีที่จะช่วยเหลือและทะนุถนอมพวกเขาได้อย่างดีคือ เริ่มที่จะเรียนรู้ความแตกต่างนี้ได้แล้ว
- นำ **เอเฟซัส 4:32** มาใช้กับตนเองด้วยการใส่ชื่อของตัวเองลงไปแทนที่คำว่า “ท่าน” เขียนพระคัมภีร์ข้อนี้และนำไปใส่ให้เป็นเครื่องช่วยจำเพื่อเราจะจำไว้ว่า เราต้องเดินตามทางของพระเยซูคริสต์
- เขียนบันทึกของคุณต่อไปและทำเครื่องหมายไว้ทุกครั้งที่คุณได้แสดงความรู้สึกสุภาพนุ่มนวลต่อผู้อื่น หรือผู้อื่นแสดงความรู้สึกสุภาพนุ่มนวลต่อคุณ



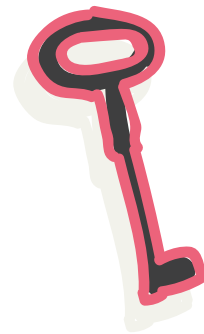
13 เล่นเอาจริง : จะเลือกทีมชนะได้อย่างไร

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณเต็มใจที่จะยอมให้คนอื่นมาให้คำปรึกษาอันชาญฉลาด และแนะนำให้ความรักของคุณอยู่ในทางของพระเจ้าหรือไม่? ถ้าไม่เต็มใจ มีความกังวลในเรื่องใดที่เป็นตัวขวางไม่ให้คุณขอคำปรึกษาจากผู้อื่น? มีสิ่งใดหรือไม่ที่คุณอยากจะให้พระเจ้าเข้ามาเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคุณต่อการมีที่ปรึกษาที่จะนำคุณให้อยู่ในทางของพระเจ้า?
- การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์โดยไม่มีมุมมองจากภายนอก (คือ การที่คนอื่นมาบอกคุณถึงสิ่งที่พวกเขาสังเกตเห็น) นั้นมีอันตรายอย่างไร? เขียนรายชื่อคนที่รู้จักกับคุณเป็นเวลานาน และอาจจะได้เข้ามามีส่วนร่วมในชีวิตของคุณในอนาคต อันตรายของการที่ไปขอความเห็น มุมมองจากคนที่ไม่แสวงหาพระเจ้านั้นคืออะไร? ขอพระเจ้าที่จะนำคุณให้พบกับคนที่จะให้แง่คิด มุมมองที่อยู่ในทางพระเจ้ากับคุณได้
- คุณรู้สึกสบายใจที่จะขอความคิดเห็นจากพ่อแม่ของคุณหรือไม่? เพราะเหตุใด หรือ เพราะเหตุใดจึงไม่สบายใจที่จะคุย? แล้วคุณสามารถถาม “พ่อแม่ฝ่ายวิญญาณ” อย่างเช่น ศิษยาภิบาล หรือพี่เลี้ยงฝ่ายวิญญาณหรือไม่? เป้าหมายของคุณคือต้องการที่จะหาใครสักคนที่เป็นห่วงตัวคุณและอนาคตของคุณ แต่ก็ต้องมีความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับพระเจ้าด้วย และสามารถที่จะแยกแยะว่าสิ่งใดคือทางของพระเจ้า สิ่งใดไม่ใช่ และรู้ว่าเสียงพระเจ้านั้นเป็นอย่างไร ถ้าหากในชีวิตของคุณไม่มีคนที่เป็นอย่างนั้น ขอพระเจ้านำคุณไปหาใครสักคนที่สามารถเติมเต็มสิ่งเหล่านั้นในชีวิตของคุณได้

การนำไปใช้

- จัดเวลาที่จะพูดคุยกับคนที่ คุณจะขอคำแนะนำ ความคิดเห็นจากเขาในเรื่องการออกเดท หรือการเลือกคู่ครองของคุณ คุณอาจต้องการใครสักคนที่จะอธิษฐานเผื่อคุณก่อนที่จะเข้าสู่การเริ่มต้นความสัมพันธ์ที่จะคบกับใคร ให้คุณอุทิศตัวใช้เวลาอธิษฐานและพูดคุยกับทุกคนที่เกี่ยวข้องอย่างตรงไปตรงมา ปรึกษาหารือเกี่ยวกับคู่มือ หรือวิธีที่จะสร้างขอบเขตอันแข็งแกร่งที่ไม่มีการปล่อยให้ผู้ใดเข้ามาควบคุมมากเกินไป นอกจากพระเจ้า!
- เขียนบันทึกของคุณต่อไป เขียนชื่อคนที่มีส่วนร่วมในทีมของคุณ โดยการให้คำแนะนำ มีความเข้าใจ และอธิษฐานเผื่อคุณ จดบันทึกความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับการอนุญาตให้ผู้อื่นเข้ามามีส่วนร่วมกับการหาคู่ครองในอนาคตของคุณ



สายเกินไปไหม: ความหวังอันริบหรี่ในโลกที่พรหมจารีถูกทำลาย

ถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณเคยเห็นเพื่อน ๆ ของคุณได้รับผลกระทบจากบาปในเรื่องเพศอย่างไรบ้าง? ชีวิตของคุณเคยเกี่ยวข้องกับบาปในเรื่องเพศอย่างไรบ้าง? สิ่งนี้มีผลกระทบต่อภาพที่คุณมองตนเอง หรือภาพที่คุณมองพระเจ้าอย่างไร?
- ความรู้สึกผิดหวัง หรือโกรธต่อตัวคุณเองในเรื่องการอะลุ่มอล่วยให้กับเรื่องเพศนั้นอาจทำให้คุณมองผู้อื่นแบบผิด ๆ ก็ได้ มีใครไหมที่คุณจำเป็นต้องขอการยกโทษจากเขา? บางทีคุณอาจจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของเพื่อนที่อาจเป็นสัญญาณว่าเขากำลังตกอยู่ในบาปเรื่องเพศ อธิษฐานเผื่อคนนั้นและมีความรู้สึกไวต่อเรื่องนี้ เผื่อว่าคนนั้นอาจจะต้องการคุยกับคุณถึงปัญหานี้
- ในวัฒนธรรมของคุณมีมุมมองต่อเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้แต่งงานอย่างไร? ในคริสตจักรของคุณมีการจัดการกับเรื่องของความบริสุทธิ์ทางเพศอย่างไร? ในวัฒนธรรมและคริสตจักรของคุณมีการปฏิบัติอย่างไรกับคนที่ยอมสารภาพเรื่องความไม่บริสุทธิ์ทางเพศของเขา? แล้วพระเจ้าปฏิบัติต่อคนเหล่านี้อย่างไร?
- พระเจ้าทรงให้อภัยเราอย่างเต็มขนาด แม้ว่าการให้อภัยตนเองนั้นอาจจะเป็นเรื่องที่ยากที่สุดก็ตาม ปฏิบัติของพระเจ้ายังคงโหดและทำให้คุณรู้สึกผิดอย่างไร? พระคำของพระเจ้าที่จะช่วยให้คุณเอาชนะความรู้สึกผิด และการกล่าวโทษนั้นได้ไว้อย่างไร? เขียนข้อพระคัมภีร์เพื่อช่วยจำ และเมื่อใดก็ตามที่คุณถูกล่อลวงให้รู้สึกว่าคุณไม่ได้รับการอภัยจากพระเจ้าขอให้คุณยกข้อพระคัมภีร์เหล่านี้มาใช้ (ฟิลิปปี 3:13, สดุดี 103:12, โรม 8:1)

การนำไปใช้

- ถ้าหากคุณเคยมีประสบการณ์กับความรู้สึกผิด หรือการกล่าวโทษในช่วงอดีตที่ผ่านมา คุณเต็มใจอนุญาตให้พระเยซูคริสต์เข้ามาชำระล้างคุณให้สะอาดหมดจดหรือไม่? อ่าน **สดุดี 51** และ **ลูกา 15:11-24** คุณพร้อมที่จะกลับใจจากบาปของคุณอย่างจริงใจ พร้อมทั้งจะตัดสินใจเลือกหลีกเลี่ยงความบาปทางเพศอื่นๆ และวางใจในฤทธิ์อำนาจของพระเจ้าที่ทำให้เรามีชัยชนะตั้งแต่นั้นนี้เป็นต้นไปหรือไม่? จงตัดสินใจเลือกที่จะเดินอยู่ในการอภัยโทษบาป และอิสรภาพอันทรงเกียรติของพระเจ้าตั้งแต่นั้นนี้เป็นต้นไป
- ไม่ว่าคุณจะเคยอะลุ่มอล่วย ผ่อนปรนกับเรื่องของความบริสุทธิ์ทางเพศมาแล้วหรือไม่ก็ตาม คุณก็สามารถที่จะทำพันธสัญญาที่จะรักษาความบริสุทธิ์เอาไว้จนกว่าจะแต่งงานได้ เขียนรายละเอียดของพันธสัญญาของคุณลงไป และบอกด้วยว่าทำไมคุณจึงต้องการจะทำพันธสัญญานี้ ลงชื่อ และวันที่ในเอกสารนี้ต่อหน้าใครสักคนที่คุณสามารถจะรายงานต่อเขาได้
- เขียนบันทึกของคุณต่อไป เขียนด้วยว่าพระเจ้าได้ตรัสอะไรในใจของคุณเกี่ยวกับเรื่องความบริสุทธิ์และการอภัยโทษบาป

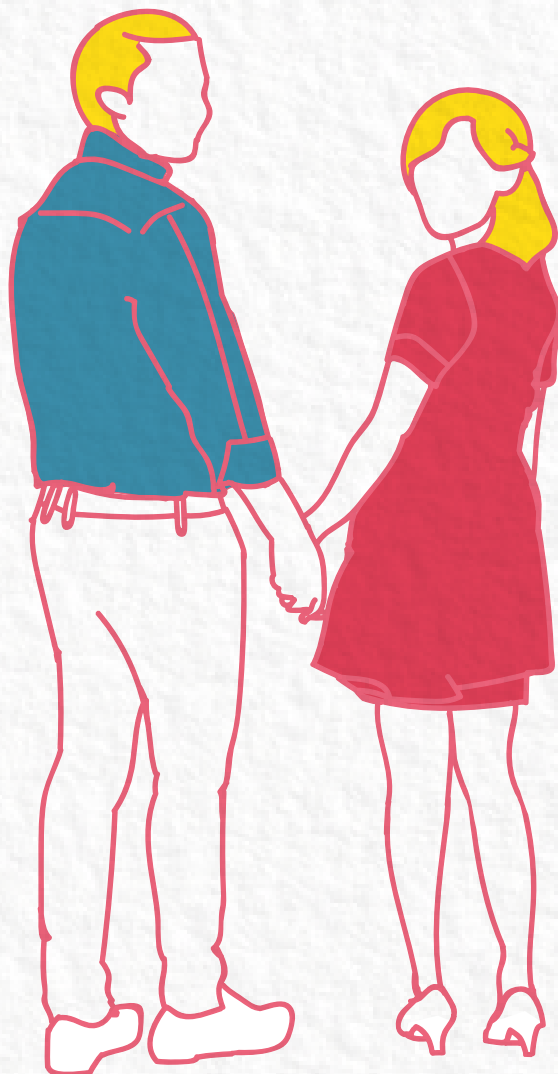


คำถามที่ใช้ในการอภิปราย

- คุณเคยเผชิญกับคำตำหนิตีเดียเพราะตัดสินใจที่จะมีชีวิตอย่างพระคริสต์ด้วยใจจริงหรือเปล่า? ถ้าเคย ให้เล่าเหตุการณ์นั้นให้ฟัง ความคิดที่ว่าเมื่อเราติดตามพระคริสต์แล้ว เราจะไม่เผชิญกับปัญหาใดๆเลยนั้น ดูน่าจะเป็นไปได้จริงหรือไม่? อ่านยอห์น 16:33 การรู้จักกับพระคริสต์นั้น ช่วยคุณที่จะเอาชนะโลกได้มากขึ้นอย่างไร?
- ถ้าหากว่ามีสิ่งใดในชีวิตของคุณตอนนี้ที่ทำให้คุณเดินในเส้นทางที่แตกต่างจากวัฒนธรรม ประเพณีของคุณ คุณจะทำอะไร? มีเรื่องใดในชีวิตของคุณที่คุณอยากจะดำเนินแตกต่างจากวัฒนธรรมของคุณ แต่ไม่ใช่ตอนนี้หรือไม่? สิ่งใดที่ช่วยให้คุณเรียกความกล้าที่จะดำเนินตามแผนการของพระเจ้า ไม่ใช่แผนของโลก หรือวิถีของวัฒนธรรมของคุณเอง
- คุณไว้วางใจพระเจ้าที่จะให้พระองค์เป็นผู้เขียนเรื่องราวชีวิตทั้งชีวิตของคุณหรือไม่ (ปรารภแผนการของพระองค์มากกว่าของตัวเอง) คั่นดูข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวกับความไว้วางใจและความเชื่อ เมื่อเรามอบส่วนต่างๆ ในชีวิตของเราให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุม พระองค์จะทรงสัตย์ซื่อและพิสูจน์ความน่าเชื่อถือให้แก่เรา!
- มีส่วนใดในชีวิตของคุณหรือไม่ที่คุณเห็นว่า คุณเองเป็นผู้ถือปากกาเขียนเรื่องราวในชีวิตให้กับตนเอง หากคุณต้องการให้พระเจ้าเป็นผู้ประพันธ์เรื่องราวในส่วนเหล่านี้ คุณจะมอบปากกาไว้ในมือของพระองค์ และให้มันอยู่อย่างนั้นต่อไปได้อย่างไร?

การนำไปใช้

- เปรียบเทียบ และดูความแตกต่างระหว่างหลักการจากพระคัมภีร์และหลักการของโลกในเรื่องของการออกเดทและการแต่งงาน ตัดสินใจว่าคุณจะดำเนินตามหลักของพระคัมภีร์ หรือตามวิถีของวัฒนธรรมของตนเองในเรื่องของการออกเดท และการแต่งงาน
- เขียนคำมั่นสัญญาที่อนุญาตให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุมปากกาเขียนเรื่องราวความรัก และชีวิตของคุณ เขียนคำอธิษฐานเพื่ออุทิศตัว และการพึ่งพาในฤทธิ์อำนาจของพระเจ้ากับคำมั่นใจเพื่อให้คำมั่นสัญญาของคุณนั้นสำเร็จผล คุณสามารถเชื่อและวางใจในพระเจ้าได้ว่าพระองค์จะทรงรักษาสัญญากับคุณ (เฉลยธรรมบัญญัติ 31:6)
- เขียนบันทึกของคุณต่อไปว่าคุณได้เดินตามแผนการของพระเจ้าที่มีต่อชีวิตของคุณ เขียนลงบันทึกของคุณทุกๆ ครั้งที่คุณมีความเต็มใจที่จะยอมรับในแผนการของพระองค์ และบอกด้วยว่าพระองค์ได้สำแดงความรักของพระองค์ผ่านการทรงนำนั้นอย่างไร







สร้างกำแพงชีวิต! เฝ้าประตูความดี!

โดย ไมเคิล เอส. คีธ

หนังสือเล่มนี้ได้บอกเหตุผลว่าเพราะเหตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างชีวิตแต่งงานในอนาคตให้เข้มแข็ง และรักษาชีวิตแต่งงานที่ดีนั้นให้คงอยู่ต่อไป ผู้แต่งได้ใช้พระธรรมเนหะมีย์ในการวาดภาพเปรียบเทียบระหว่างเรื่องของชนชาติอิสราเอลที่เชื่อฟังและไม่เชื่อฟังพระเจ้า กับคริสเตียนยุคใหม่ที่เชื่อฟังแผนการของพระเจ้าในเรื่องของความบริสุทธิ์ทางเพศ และผลที่ตามมาของการขาดความบริสุทธิ์นั้น

การรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศนั้นเป็นเรื่องที่ทำนายทั้งสำหรับคนโสด และคู่แต่งงาน หลาย ๆ วัฒนธรรมไม่ได้ให้ความสำคัญกับการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศ คุณอาจจะพบว่าผู้ที่ติดตามพระคริสต์บางคนที่คุณรู้จัก ไม่ได้ปรับเปลี่ยนส่วนนี้ในชีวิตของพวกเขาเพื่อจะให้สัมพันธ์กับคุณค่าที่พระเจ้ามอบต่อเรื่องของการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศ เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอให้พระเจ้าให้คุณคุ้นเคยกับแผนการของพระองค์ที่มีต่อคุณ และให้คุณเข้าใจว่าวิธีของพระองค์นั้นดีกว่าวิธีของวัฒนธรรม หรือวิธีของโลก จากนั้น จงหาญกล้าที่จะดำเนินตามทางนั้น แม้ว่าจะมีแค่คุณคนเดียวที่เดินอยู่ก็ตาม!

พระคัมภีร์สอนอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเพศ มิตรภาพ การออกเดท การคบหากัน และการแต่งงาน

คำนำ

คำถามที่ใช้ในการอภิปราย

- คุณเห็นด้วยหรือไม่กับสมมติฐานของผู้แต่งที่กล่าวว่า เรื่องเพศนั้นเป็นส่วนสำคัญหลักในแผนการต่อสู้ทั้งของพระเจ้าและของซาตาน? ทำไม หรือ ทำไมจึงไม่คิดเช่นนั้น?
- เพราะเหตุใดคุณจึงคิดว่าการล่อลวงทางเพศ และความบาปเรื่องเพศนั้นมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้า? ในจุดนี้นั้น คุณมุ่งมั่นในเรื่องรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศแค่ไหน?

บทที่ 1 คำอธิษฐานของเนหะมีย์

คำถามที่ใช้ในการอภิปราย

- ในเนหะมีย์บทที่ 1 นั้น การไม่เชื่อฟังของชนชาติอิสราเอลมีผลกระทบต่อประวัติศาสตร์ และสถานการณ์ในปัจจุบันของพวกเขาอย่างไร?
- เรื่องความบริสุทธิ์ทางเพศของคุณมีผลกระทบต่อเหตุการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบัน หรือความสัมพันธ์ของคุณอย่างไร?
- การมีกำแพงฝ่ายจิตวิญญาณที่แข็งแกร่งมีคุณค่าอย่างไร?

การนำไปใช้

- สรุปเนหะมีย์บทที่ 1 ด้วยคำพูดของคุณเอง
- ใช้เวลาในการอธิษฐาน แล้วเขียนส่วนที่คุณรู้สึกว่าคุณมีพระประสงค์จะจัดการกับส่วนนั้นก่อนในเรื่องของความบริสุทธิ์ทางเพศ



การนำไปใช้

- เขียนรายการ และอธิบายคำอุปมา หรือสัญลักษณ์จากพระธรรมเนหะมีย์ที่แสดงถึงชีวิตของคุณ เก็บรายการนี้ไว้เพื่อใช้อ้างอิงเวลาที่ท่านอ่านพระธรรมเล่มนี้ เขียนบันทึกลงบนรายการนี้เมื่อคุณได้รับความเข้าใจพิเศษจากพระเจ้า และจากพระคำของพระองค์



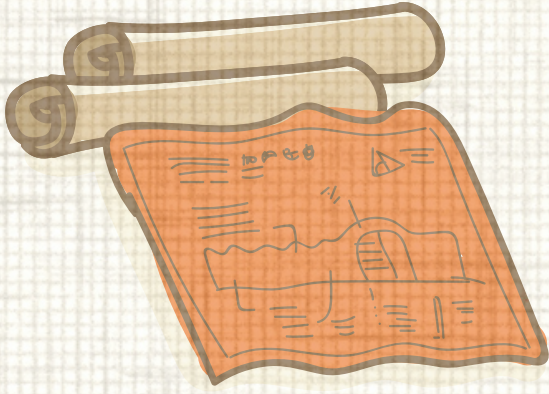
บทที่ 2 สำนวณกำแพง

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- ศัตรูทั้ง 3 คือ ซาตาน เนื้อหนัง และโลก ได้ทำงานร่วมกันเพื่อจะล่อลวงคุณ หรือผูกมัดคุณกับบาปทางเพศอย่างไร?
- คุณได้เรียนรู้อะไรจากความบาปในเรื่องเพศที่ได้ถูกบันทึกไว้โดยยาวในพระคัมภีร์?
- ใครที่คุณสามารถจะรายงานเรื่องของคุณกับเขาได้?

การนำไปใช้

- สรุปเนหะมีย์บทที่ 2 โดยใช้คำพูดของคุณเอง เนหะมีย์อธิษฐานแล้วจึงตอบคำถามของพระราชา ลองคิดถึงสถานการณ์ที่ต่างออกไปเมื่อคุณตอบคำถามก่อนที่จะอธิษฐานขอสติปัญญาจากพระเจ้า การมีนิสัยอธิษฐานต่อพระเจ้าก่อนที่จะให้คำตอบต่อสิ่งใดนั้นมีผลดีต่อคุณอย่างไร?
- ทำแบบทดสอบกำแพงฝ่ายจิตวิญญาณของคุณ สถานการณ์ตอนนี้เป็นอย่างไร? ต้องมีการเปลี่ยนแปลง หรือข้อปรับปรุงอะไรที่สามารถช่วยเสริมความแข็งแกร่งให้กับกำแพงเหล่านั้นได้บ้าง? จากตัววัดที่แบ่งเป็นระดับ 1 (ต่ำ) ถึง 10 (สูง) นั้น คุณจะให้คะแนนความปรารถนา หรือความทุ่มเทที่จะฟื้นฟู หรือเสริมประสิทธิภาพให้กับกำแพงฝ่ายจิตวิญญาณของคุณมากเท่าไร?



บทที่ 3 มาเริ่มสร้างกันเถิด!

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณเคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ และมีความรู้สึกว่าคุณทำได้ดีกว่าพวกเขาหรือไม่? หากคุณเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นมากกว่าที่จะเปรียบเทียบกับมาตรฐานของพระเจ้า คุณอาจจะเผชิญกับอันตรายอะไรบ้าง?
- หากคุณต้องการเปลี่ยนนิสัย คุณจะนำวิธีการ 3D (ปรารถนา- มีวินัย- ใจยินดี) ไปปรับใช้กับชีวิตอย่างไร? หากคุณต้องการจะเปลี่ยนนิสัยที่แย่ ๆ มีทางเลือกทางไหนบ้างไหมที่คุณจำเป็นต้องยกออกไปจากชีวิตอย่างหมดจด?
- ในวัฒนธรรมของคุณนั้นได้ส่งเสริมให้คนหนุ่มสาวแบ่งปันประสบการณ์การเทศน์ของพวกเขากับสมาชิกในครอบครัวหรือไม่? มีวิธีใดไหมที่คุณจะทำให้ครอบครัว เพื่อน ๆ หรือคู่ครองของคุณ เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณ เพื่อช่วยให้คุณให้รักษาความบริสุทธิ์ทางเพศเอาไว้ได้

การนำไปใช้

- สรุปรเนหะมีย์บทที่ 3 ด้วยคำพูดของคุณเอง วาดภาพร่างแผนที่ประตูและกำแพงที่อยู่ล้อมรอบเมือง และบอกความสำคัญของแต่ละประตูด้วย
- ทำแบบทดสอบตัวเองเรื่องการมีวินัยฝ่ายวิญญาณ (หน้า 32) คุณมีมากแค่ไหนในชีวิตประจำวันของคุณ ถ้าหากคุณเพิ่มความมีวินัยเข้าไปในชีวิตฝ่ายวิญญาณของคุณ กำแพงฝ่ายจิตวิญญาณของคุณจะแข็งแกร่งขึ้นได้อย่างไร? ในสัปดาห์นี้คุณจะมีวินัยในเรื่องใดเข้าไปในชีวิตของคุณ?

บทที่ 4 การโจมตีครั้งแรก

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณจะให้คำจำกัดความคำว่า “**ความกลัว (FEAR)**” ว่าเป็นอย่างไร? ให้สร้างความหมายของแต่ละตัวอักษร (Acronym) ขึ้นมาเอง เพื่อช่วยในการให้คำจำกัดความที่สามารถจำได้ง่ายขึ้น (ถ้าหากทำได้ในภาษาของคุณ)
- เวลาใดที่คุณจะรู้สึกหวั่นไหวต่อการล่อลวงทางเพศได้มากที่สุด? เขียนสิ่งใดก็ได้ที่เป็นตัวกระตุ้น หรือการกระทำที่ทำให้หวั่นไหวต่อสิ่งล่อลวงนั้น แล้วคิดแผนการมาว่า คุณจะหลีกเลี่ยง หรือหาทางเลือกอื่นเป็นทางออกได้อย่างไร เวลาที่คุณสังเกตถึงสิ่งกระตุ้น หรือการกระทำนั้นที่กำลังจะเกิดขึ้น

การนำไปใช้

- สรุปรเนหะมีย์บทที่ 4 และดูว่าคุณจะนำพระธรรมเล่มนี้ไปปรับใช้อย่างไร เพื่อช่วยคุณทำลายวัฏจักรที่เป็นภัยต่อชีวิตของคุณ
- ให้ออกตัวอย่างสถานการณ์ในเวลาที่คุณประสบกับการทำให้หมดกำลังใจ ความท้อแท้ใจ ความผิดหวัง การถูกละทิ้ง และความพ่ายแพ้ เขียนข้อพระคัมภีร์ หรือความคิดอะไรก็ได้ลงไป เพื่อที่จะช่วยให้คุณเอาชนะแต่ละขั้นในวัฏจักรเหล่านี้ได้

ตัวอย่าง : หมดกำลังใจ - เฉลยธรรมบัญญัติ 31: 8 “ผู้ที่ไปข้างหน้าคือพระเจ้า พระองค์ทรงสถิตอยู่ด้วย พระองค์จะไม่ทรงปล่อยท่านให้ล้มเหลว หรือทอดทิ้งท่านเสีย อย่ากลัวและอย่าขาดเลย”



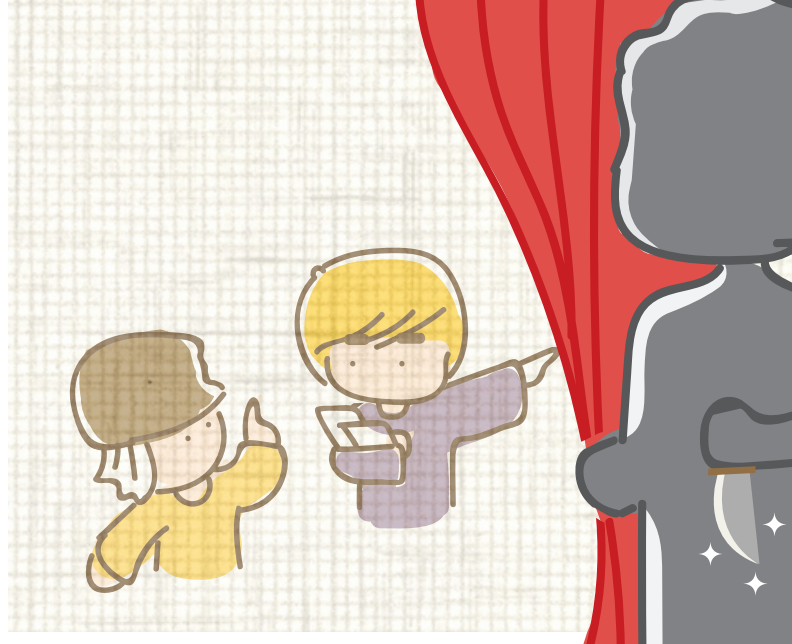
บทที่ 5 กลับเป็นทาสอีก

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- หากคุณรู้แน่ชัดว่าคุณเป็นผู้ใดในพระคริสต์ สิ่งนี้จะมีผลต่อการต่อสู้กับการล่อลวงทางเพศอย่างไร?
- มีสิ่งล่อลวงอันน่าเฝ้าหวาด หรือสิ่งล่อใจอันใดที่เป็นการยากสำหรับคุณ ที่จะปล่อยมันไป?
- ผลที่ตามมาในด้านลบของการตกสู่บาปเรื่องเพศคืออะไร? ข้อดีของการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศคืออะไร? อย่าลืมที่จะเขียนผลดีที่จะเข้ามาในชีวิตแต่งงานในอนาคตของคุณด้วย

การนำไปใช้

- สรุปเนหะมีย์บทที่ 5 และอธิบายด้วยว่าชนชาติอิสราเอลนั้นได้ปล่อยตัวให้มีจิตใจที่ยอมติดอยู่กับพันธนาการได้อย่างไร
- หากคุณเป็นผู้ติดตามพระคริสต์แล้ว คุณจำเป็นจะต้องรู้แน่ชัดว่าคุณเป็นใครในพระคริสต์ อ่านพระธรรมเหล่านี้และเขียนวิธีที่พระเจ้าทอดพระเนตรเห็นคุณ เพราะความชอบธรรมของพระคริสต์ที่แผ่ไปถึงคุณ ในฐานะที่คุณเป็นบุตรของพระเจ้าผู้ได้รับการอภัยแล้ว ทบทวนสิ่งเหล่านี้เพื่อช่วยหนุนใจคุณให้มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง โดยยึดหลักความชอบธรรมของพระคริสต์ ที่ได้ทรงใส่ไว้ภายในคุณ !
พระธรรม : ยอห์น 1:12, ยอห์น 15:15, โรม 5:1, เอเฟซัส 1:3-5, 7, ฮีบรู 4:16 2 ทิโมธี 1:7
- เขียนข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ลงบนการ์ด และแปะไว้ในที่ๆจะทำให้คุณจำได้ว่าพระเจ้ามีพระประสงค์ที่จะให้คุณอยู่ในเสรีภาพ: กาลาเทีย 5:1 “เพื่อเสรีภาพนั้นเอง พระคริสต์จึงได้ทรงโปรดให้เราเป็นไท เหตุฉะนั้นจงตั้งมั่น และอย่าเข้าเทียมแอกเป็นทาสอีกเลย”
- ผลที่ตามมาในด้านลบของการตกสู่บาปเรื่องเพศคืออะไร? ข้อดีของการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศคืออะไร? อย่าลืมที่จะเขียนผลดีที่จะเข้ามาในชีวิตแต่งงานในอนาคตของคุณด้วย



บทที่ 6 คลังอาวุธของศัตรู

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- มีคำโกหกใดที่ซาตานใช้เพื่อพยายามที่จะทำให้คุณตั้งคำถามจนเกิดความกลัว และเลิกล้มที่จะรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศในที่สุด? คำโกหกใดที่ประสบผลสำเร็จมากที่สุด? คุณจะป้องกันการโจมตีเหล่านั้นได้อย่างไร?
- คุณเคยวางตนเองไว้ในสถานการณ์ที่เป็นการล่อลวงทางเพศอย่างไร? แล้วจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านั้นในอนาคตได้อย่างไร?

การนำไปใช้

- สรุปเนหะมีย์บทที่ 6 รวมทั้งลงรายละเอียดของการใช้กลวิธีที่พยายามจะทำให้เนหะมีย์นั้นรู้สึกกลัว และล้มเลิกภาระกิจของเขา
- เขียนรายชื่อคนที่จะได้รับความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน เพราะความบาปของคุณทุกคน จากนั้นเขียนมาว่าทางเลือกของการที่คุณจะรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อแต่ละคนตามรายชื่อนั้นอย่างไรบ้าง
- อธิษฐานขอสติปัญญาและกำลังจากพระเจ้าที่จะช่วยให้คุณสามารถสารภาพบาปในสิ่งที่จำเป็นต้องสารภาพ ให้ความจริงเข้ามาเป็นแสงสว่างในคุณ และเริ่มรับการรักษาเยียวยาในจุดนั้นด้วย





บทที่ 7 ฝ่าประตูเมืองของคุณ

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณมองเห็นความเกี่ยวข้องกันของ “อาหารตา” กับ “ความต้องการทางเพศ” หรือไม่? ให้เขียนสิ่งที่คุณมองเห็น และผลกระทบที่มีต่อความคิดในเรื่องเพศของคุณลงไป
- มีกฎเกณฑ์อะไรบ้างที่คุณตกลงใจที่จะรักษาไว้เพื่อป้องกันประตูเมืองของคุณ? คัดลอกกฎข้อนี้แล้วมอบให้แก่คู่หูซึ่งรับผิดชอบเรื่องราวของคุณอยู่ หรือกับคู่ครองของคุณก็ได้
- คุณจะลดการกระตุ้นทางเพศที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณได้ด้วยวิธีใดบ้าง?

การนำไปใช้

- สรุปเนหะมีย์บทที่ 7 และความสำคัญของการป้องกันประตู
- เขียนความคิดที่อยู่ในทางของพระเจ้า และข้อพระคัมภีร์เพื่อใส่ไว้ในความคิดของคุณเวลาที่มีการล่อลวงมาถึง
ข้อพระคัมภีร์ : สดุดี 119:11, 1 โครินธ์ 10:13, เอเฟซัส 6:10-11, ฮีบรู 2:18, ยากอบ 1:2-5, 4:7, 2 เปโตร 2:9
- ความบาปในเรื่องเพศนั้นมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป การทำบาปในเรื่องเดิม ๆ ก็ไม่อาจจะเป็นที่พอใจได้อีกต่อไป เขียนมาเป็นข้อ ๆ ว่า ตัณหาของคุณนั้นได้ก้าวหน้าขึ้นอย่างไร มีสิ่งใดที่สามารถหยุดยั้งความหิวกระหายความต้องการทางราคะตัณหาที่เพิ่มมากขึ้นเหล่านั้นได้?

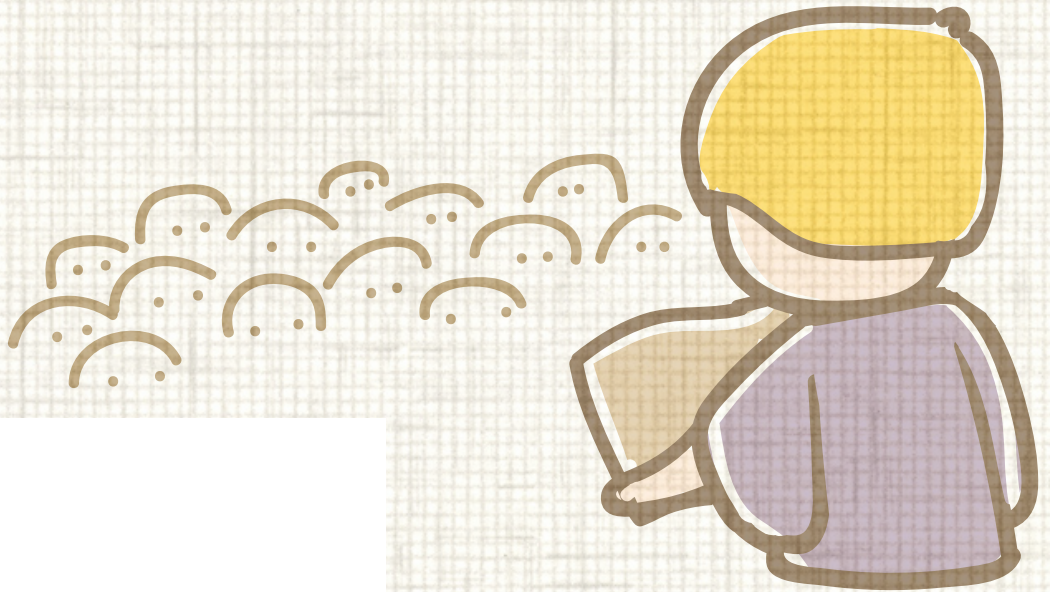
บทที่ 8 รักษากำแพงเมืองของคุณให้แข็งแรง

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- คุณใช้เวลามากเท่าใด ในการเสริมความแข็งแกร่งให้กับกำแพงของคุณโดยการอ่านพระคำของพระเจ้า? การที่ชนชาติอิสราเอลได้ยืนพระคำของพระเจ้านั้น ทำให้ใจและความคิดของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร? ฤทธิ์อำนาจแห่งพระคำของพระเจ้าที่กระทำให้ชีวิตเปลี่ยนนั้น มีผลกระทบต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง?
- การที่คุณยังคงอยู่ในการเฝ้าฝันในเรื่องเพศนั้น อาจจะทำให้คุณผลาญพระพรที่พระเจ้าส่งผ่านมาให้ได้อย่างไรบ้าง?

การนำไปใช้

- สรุปเนหะมีย์บทที่ 8 และบอกด้วยว่า เนหะมีย์ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญที่จะรักษากำแพงให้แข็งแรง เพื่อคอยป้องกันคุณจากสิ่งที่ต่อต้านการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศไว้อย่างไร
- เมื่อคุณกลับใจใหม่ พระเจ้าทรงสัญญาว่าพระองค์จะทรงยกโทษ การกลับใจใหม่ หมายถึง คุณหันหลังออกจากทางของความบาป ที่คุณเคยเดิน คุณจะต้องปรับเปลี่ยน หรือเลือกการใช้ชีวิตแบบใดบ้าง เพื่อจะนำคุณออกจากเส้นทางที่นำไปสู่การล่อลวงทางเพศ? ความรู้สึกผิด และคำโกหกที่มาจากศัตรูของเรานั้น มักจะทำให้เกิดความยากลำบากที่จะยกโทษให้กับใครสักคน ให้หาข้อพระคัมภีร์มาสัก 2-3 ข้อ ที่คุณสามารถนำมาเรียนรู้และใช้อ้างอิงได้ เมื่อคุณถูกล่อลวงให้ไม่ยอมรับการอภัยโทษบาปนั้น



บทที่ 9 4 สิ่ง

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- จากขั้นตอนที่ชนชาติอิสราเอลใช้เพื่อจะกลับมาหาพระเจ้านั้น คุณได้เรียนรู้อะไร? มีขั้นตอนใดที่คุณเต็มใจจะนำมาใช้เพื่อรื้อฟื้นความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับพระเจ้า? มีวิธีใดที่คุณจะสามารถมีชัยชนะเหนือการล่อลวงทางเพศได้?

การนำไปใช้

- สรุปขั้นตอนที่ชนชาติอิสราเอลใช้เพื่อจะฟื้นฟูความสัมพันธ์ของเขากับพระเจ้า และถวายเกียรติพระองค์ จากเนหะมีย์ 9-12
- ศึกษาคำอธิษฐานของเนหะมีย์ ในเนหะมีย์บทที่ 9 แล้วเขียนคำอธิษฐานเพื่อการสารภาพบาปและกลับใจใหม่ของคุณเอง
- ท่องจำฟิลิปปี 4:8-9 ใช้ข้อพระคัมภีร์นี้เป็นมาตรฐานที่จะเปรียบเทียบว่า คุณกำลังนำอะไรมาสู่ ตา หู และปาก ซึ่งเป็นเหมือนประตูเมืองของคุณอยู่

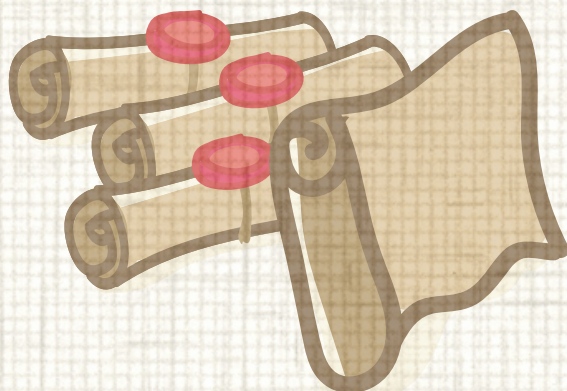
บทที่ 10 อย่าประมาท

คำถามเพื่อใช้ในการอภิปราย

- ในช่วงเวลาที่ชีวิตของคุณไม่มีการป้องกันนั้น มีภัยอันตรายใดที่ปรากฏขึ้น? คุณจะปกป้องตัวเองอย่างไรในช่วงเวลาที่คุณถูกล่อลวงให้ตกลงไปในบาปเรื่องเพศ?

การนำไปใช้

- สรุปบทเรียนที่คุณได้เรียนรู้ จากการที่ชนชาติอิสราเอลละเมิดพันธสัญญาที่ให้ไว้กับพระเจ้าใน เนหะมีย์บทที่ 13
- เขียนพันธสัญญาที่จะรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศอย่างเป็นทางการ และติดไว้ในที่ที่คุณจะมองเห็นได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ลืมที่จะรักษาดนตามนั้นด้วย



90

วันแรกในชีวิตคู่

โดย เอริก และ เลสลีย์ ลูดี

การแต่งงานเป็นพระดำริของพระเจ้า และเป็นพระพรของพระองค์ การแต่งงานนั้นมีขึ้นมาหลายศตวรรษแล้ว แต่ไม่ใช่ทุกการแต่งงานจะเต็มไปด้วยความรัก ความไว้วางใจ ความสุข หรือการได้รับเกียรติ หากการแต่งงานนั้นมีพระเจ้าเป็นศูนย์กลาง และคู่แต่งงานแต่ละคนก็เอาจริงเอาจังกับคำมั่นสัญญาที่ให้ในวันแต่งงาน ก็จะเป็นรากฐานที่ดีในการสร้างชีวิตแต่งงานที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า เวลาและความอดทนก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน ที่จะต้องใส่ไว้เพื่อเกิดความเข้าใจในคู่ของคุณ และเพื่อจะสร้างชีวิตแต่งงานที่ดี ที่จะนำคนทั้งสองมาใกล้ชิดสนิทกัน และติดสนิทกับพระเจ้าด้วย

หากคุณเป็นผู้ที่แต่งงานแล้ว หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้สำรวจชีวิตแต่งงานของตนเอง เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าจะทำอะไรให้ชีวิตแต่งงานของคุณนั้นดีที่สุดที่มันจะสามารถเป็นได้! การศึกษาเรียนรู้ การตั้งคำถาม และ ในหนังสือเล่มนี้นั้นมุ่งเป้าไปที่คู่แต่งงาน ให้คุณใช้เวลาที่จะใคร่ครวญคำถามแต่ละข้อ และอย่าเพิ่งรีบข้ามไปคำถามถัดไปจนกว่าคุณทั้งคู่จะได้แบ่งปันความคิด และความรู้สึกร่วมกัน และกันเรียบร้อยแล้ว

หากคุณยังโสด หนังสือเล่มนี้ก็มีคำถามพิเศษ และ ที่เกี่ยวข้องกันเพื่อคนที่ยังไม่แต่งงานโดยเฉพาะ เพื่อช่วยเตรียมคุณสำหรับชีวิตแต่งงาน ซึ่งจะพบได้ในด้านหลัง ส่วนของการอภิปรายและของแต่ละบท

คำถามเพื่อการอภิปราย

ในขณะที่คุณคิดถึงคำถามเหล่านี้ ให้พระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นผู้นำความคิดของคุณ เพื่อคุณจะได้ตระหนักถึงปัญหา และริเริ่มที่จะแก้ไขปัญหานั้น เมื่อคุณพูดถึงความคาดหวังและปัญหา ให้ไวต่อความรู้สึกของคู่ครองของคุณ จุดประสงค์ควรจะเป็นเพื่อรับฟังซึ่งกันและกันด้วยใจ เพื่อจะได้ยินความรู้สึกและความปรารถนาของคู่ครองของคุณอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่เหยียบย่ำ หรือออกมาจากความรู้สึกเจ็บปวด ขณะที่คนหนึ่งแบ่งปันเรื่องส่วนตัวของเขาอย่างจริงใจและอีกฝ่ายหนึ่งได้รับรู้ ชีวิตแต่งงานจะสามารถแข็งแกร่งขึ้นด้วยการไว้วางใจกัน และความปรารถนาที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดกับอีกฝ่าย

- ในวัฒนธรรมของคุณได้ให้คำนิยามคำว่า “ชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบ” ไว้ว่าอย่างไร? จากความคิดของคุณ ชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบดูเป็นไปได้หรือไม่? ทำไม หรือทำไมจึงเป็นไปได้? หากไม่ใช่เรื่องความสมบูรณ์แบบ คุณมีเป้าหมายที่จับต้องได้สำหรับชีวิตแต่งงานของคุณอย่างไร?
- ให้บอกสิ่งที่คุณคิดว่าสามารถสร้างชีวิตแต่งงานในอุดมคติได้ ในลักษณะใดที่คุณจะรู้สึกว่าชีวิตแต่งงานของคุณใกล้เคียงสมบูรณ์แบบ? มีลักษณะอย่างไรบ้างที่จะทำให้คุณรู้สึกว่าชีวิตแต่งงานของคุณไม่สมบูรณ์?
- คุณเต็มใจหรือไม่ ที่จะอยู่ภายใต้มีดผ่าตัดของพระเจ้า และยอมที่จะให้พระองค์เปิดเผยส่วนในชีวิตแต่งงานที่จำเป็นจะต้องมีการยอมจำนนต่อกันและความรักที่ไม่เห็นแก่ตนเอง จากมาตราวัด 1 (ต่ำ) ถึง 10 (สูง) นั้น ให้คะแนนตนเองว่าคุณเต็มใจที่จะพยายามเพื่อให้บรรลุผลที่วางไว้สำหรับชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบมากแค่ไหน หรือใกล้เคียงความสมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่จะทำได้มากแค่ไหน
- ผู้แต่งได้พูดถึงเคล็ดลับของยอดมนุษย์ที่จะนำไปสู่ชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบมา 2 เคล็ดลับ เคล็ดลับทั้ง 2 นั้นคืออะไร?
- พระเจ้าได้ทรงสำแดงความรักแก่คุณด้วยวิธีใดบ้าง? คุณจะแสดงความรักกับคู่ครองของคุณด้วยวิธีเหล่านี้ได้อย่างไร?

หมายเหตุ :

ระวัง อย่าตั้งความหวังที่เกินจริงกับคู่ครอง หรือชีวิตแต่งงานของคุณ

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นตัวอย่างของความสมบูรณ์แบบเพียงตัวอย่างเดียวเท่านั้น ในฐานะที่เป็นมนุษย์แล้ว คุณและคู่ครองของคุณอาจจะสร้างความผิดหวังต่อกันและกัน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตแต่งงานของคุณจะพังทลายลง หรือสิ้นหวังไป ยิ่งคุณตั้งมาตรฐานสูงกับชีวิตแต่งงานมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งทำงานหนักมากขึ้น และบรรลุผลมากขึ้นด้วย

- คู่แต่งงานหลายคู่ต้องล้มเหลว ก็เพราะต่างฝ่ายต่างมอมเวลา แรงกาย และความสามารถต่าง ๆ ต่อกันและกันเพียงแค่ 50% เท่านั้นและยังมีการคาดหวังให้อีกฝ่ายทุ่มให้กับตนอีก 50% ที่เหลือลงมาในชีวิตแต่งงาน เพราะเหตุใดการนำทัศนคติของการทุ่มให้กัน 100% จึงสร้างความแตกต่างให้กับชีวิตแต่งงานได้? คุณคิดว่าตอนนี้คุณให้กับคู่ของคุณกี่เปอร์เซ็นต์? คุณตั้งเป้าเอาไว้ว่าจะให้กี่เปอร์เซ็นต์? คุณจะสามารถเริ่มต้นไปให้ถึงขั้นนั้นได้ด้วยวิธีปฏิบัติอย่างไร
- พระเจ้าทรงปรารถนาจะให้เรา “วางสิทธิของเราลง” คือหมายถึง ล้มเลิกความต้องการที่จะเอาคืน (กระทำการเพื่อจะตอบแทนสิ่งที่คนนั้นได้ทำกับคุณ) **อ่านเฉลยธรรมบัญญัติ 15:10 ลูกา 6:38 และ กิจการของอัครทูต 20:35** ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ได้สอนอะไรกับคุณเกี่ยวกับเรื่องการให้กับผู้อื่น?
- การรักโดยไม่เห็นแก่ตัวนั้นไม่ได้ถูกแสดงออกมาให้เห็นบ่อยนัก คุณเคยเห็นตัวอย่างของความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวในชีวิตแต่งงานของพ่อแม่ของคุณ หรือของคนอื่น ๆ หรือไม่? ความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวนั้นจะแสดงออกมาจากชีวิตแต่งงานของคุณได้อย่างไร? ถ้าหากคนอื่น ๆ ได้เห็นความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวของคู่แต่งงานของคุณแล้ว สิ่งนี้จะเป็แรงบันดาลใจกระตุ้นให้พวกเขาต้องการมารู้จักกับพระคริสต์หรือไม่?

การนำไปใช้

การที่เพียงแต่อ่านเรื่องเกี่ยวกับว่าจะทำอย่างไรให้มีชีวิตแต่งงานที่ดีขึ้นนั้น ไม่ได้เป็นตัวทำให้ชีวิตแต่งงานของคุณได้รับการเปลี่ยนแปลงราวกับปาฏิหาริย์แต่อย่างใด จำเป็นที่คุณจะต้องนำข้อเท็จจริงเหล่านี้ไปปรับใช้กับชีวิตของคุณตามลำดับขั้น เพื่อจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

- การที่จะบรรลุถึงชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบนั้น จำเป็นจะต้องมีวิสัยทัศน์และความเต็มใจที่จะเพียรพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายนั้น ให้เขียนนิมิตหรือพันธกิจที่คุณตั้งเป้าหมายสำหรับชีวิตแต่งงานของคุณ จากนั้นให้ลงรายละเอียดการปฏิบัติที่คุณจะนำมาใช้เพื่อช่วยให้นิมิตนั้นเกิดขึ้นจริง
- มีวิธีแบบโรแมนติควิธีใดบ้างที่คุณสามารถพิชิตใจคู่ครองของคุณได้? มีวิธีที่คุณยังทำอยู่จนถึงตอนนี้? วันนี้ให้คุณเลือกทำสิ่งพิเศษ หรือพูดอะไรที่พิเศษสักอย่างหนึ่งกับคู่ครองของคุณ ให้เลือกทำวิธีที่จะแสดงให้คู่ของคุณเห็นว่า คุณยังคงตามพิชิตใจของเขาอยู่ ด้วยวิธีที่ต่างออกไปในแต่ละวัน
- คุณได้ตั้งความหวังไว้กับชีวิตแต่งงานของคุณเกี่ยวกับอะไรบ้าง? กับคู่ครองของคุณละคุณตั้งความหวังอย่างไรบ้าง? ให้ใช้เวลาอธิษฐานและยอมวางทุกความคาดหวังลงต่อพระเจ้า ขอพระเจ้าที่จะสำแดงความคาดหวังของพระองค์ที่มีต่อคุณและชีวิตแต่งงานของคุณ

- ยิ่งคุณยอมพระเจ้ามากเท่าไร คุณก็จะยังสามารถปฏิบัติต่อคู่ครองของคุณด้วยความรักที่เหนือธรรมชาติ และด้วยความปราศจากตัวตนของพระคริสต์ได้มากเท่านั้น ความรักเช่นนี้เป็นความรักที่ปรากฏให้เห็นผ่านทางตามพระคัมภีร์ให้เริ่มที่จะค้นหาพระคำของพระเจ้าในข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวกับความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวแล้วทำเครื่องหมายไว้ในพระคัมภีร์ของคุณ หรือเขียนไว้เป็นข้อ ๆ ก็ได้ นำข้อพระคัมภีร์เหล่านั้นไปปรับใช้ และทำเป็นคำอธิษฐานเพื่อตัวคุณเองและคู่ของคุณด้วย ให้เปิดดูข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้: **ยอห์น 15:13, โรม 13:8-10, 1 โครินธ์ 13:1-13 และ 1 ยอห์น 3:18, 4:8** และในทุก ๆ วันของคุณนั้น ให้คุณชวนขวยที่จะยอมมอบชีวิตแต่งงานไว้กับพระเจ้า

หากคุณเป็นคนโสด

- ในฐานะที่เป็นคนโสดนั้น คุณสามารถเตรียมตัวคุณเองสำหรับการแต่งงานด้วยการเตรียมจิตใจที่จะรักเหมือนดังที่พระคริสต์ทรงรักมนุษย์ ให้ศึกษาวิธีที่พระเยซูทรงสำแดงตัวอย่างของความรักผ่านคำพูด การกระทำ และท้ายที่สุดคือการสละชีวิตของพระองค์เอง ต่อไปนี้คือข้อพระคัมภีร์ที่จะช่วยให้คุณในการเรียนรู้ความรักของพระคริสต์ : **ยอห์น 3:16, 13:34, โรม 5:8, 2 โครินธ์ 5:14, เอเฟซัส 3:16-18 และ 5:1-2**
- วัฒนธรรมของคุณนั้นมีมุมมองอย่างไรต่อการรับใช้ผู้อื่น? บางคนอาจมองท่าทีของการรับใช้ผู้อื่นว่าเป็นการแสดงความอ่อนแอ แล้วพระเจ้าทรงมองท่าทีการมีหัวใจผู้รับใช้นี้อย่างไร?
- ให้หาโอกาสที่จะรับใช้ผู้อื่น เมื่อคุณรับใช้ผู้อื่น คุณก็เสาะหาความต้องการของผู้อื่นมากกว่าที่จะสนใจแต่เรื่องของตนเอง นี่เป็นแบบฝึกหัดที่ดีเยี่ยมสำหรับชีวิตสมรส! ให้ลองหาคนที่ดูเป็นตัวอย่างได้ และพี่เลี้ยงที่จะคอยช่วยให้คุณให้เข้าใจความสำคัญของการไม่เห็นแก่ตนเอง
- ให้เขียนลักษณะที่คุณคาดหวังว่าจะมีอยู่ในชีวิตสมรสของคุณในอนาคต และพยายามพัฒนาลักษณะนิสัยเหล่านั้นในตนเอง และเริ่มนิสัยที่ดีวันนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแต่งงานในอนาคตของคุณเองด้วย

02 — จะรักกันปานจะกลืนกิน ตลอดช่วงชีวิตที่ขึ้นๆลงๆได้อย่างไร

คำถามเพื่อการอภิปราย

วัฒนธรรมของคุณนั้นให้คำนิยามของคู่รักที่ดีอย่างไร? คุณเชื่อหรือไม่ว่าคู่รักที่ดีนั้นทะนุถนอมและชื่นชมคู่ครองของตนเอง? การทะนุถนอมและชื่นชมคู่ครองนั้นเป็นการแสดงความรักที่ดีอย่างไร? มีวิธีใดที่คู่ครองของคุณจะพูดออกมาว่าคุณได้แสดงการทะนุถนอมและชื่นชมต่อเขาหรือเธอ

- คุณใช้เวลาที่จะดูแลรักษาสุขภาพกาย และความงามของคุณมากเท่าไร? การกระทำอย่างนั้นเป็นการแสดงความรักต่อคู่ครองของคุณอย่างไร? แล้วคุณใช้เวลาที่จะดูแลรักษาสุขภาพฝ่ายจิตวิญญาณ และความงามภายในมากเท่าไร? สุขภาพและความงามแบบไหนที่จะช่วยในชีวิตแต่งงานของคุณมากที่สุด? เพราะเหตุใด? จากคำตอบของคุณเองนั้น คุณเต็มใจที่จะใช้เวลาให้มากขึ้นในการดูแลรักษาสุขภาพแบบนั้นหรือไม่?
- คุณถามคู่ครองของคุณว่า “มีอะไรที่ฉันจะรับใช้คุณได้ไหม?” เป็นครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ในแต่ละวันนั้นคุณมีโอกาสที่จะรับใช้คู่ครองของคุณหรือไม่? ทำหายตัวเองที่จะถามคำถามนั้นทุกวัน และทำตามที่คุณได้ตอบ แล้วคุณจะรู้สึกเสียใจกับการแสดงความรักกับคู่ครองด้วยการรับใช้เขา หรือเธอเลย!
- คุณเห็นว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสเป็นการสร้างความแข็งแกร่งหรือเป็นการทำลายชีวิตสมรส ให้อธิบายคำตอบของคุณ
- ในชีวิตแต่งงานคุณยอมให้มีความไม่เท่าเทียมกันเกิดขึ้นหรือไม่? เมื่อคุณรู้สึกว่ามีบางอย่างที่ไม่สมดุลกัน คุณมักจะตอบสนองกับสิ่งนั้นอย่างไร? การตอบสนองแบบใดจึงจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตแต่งงานของคุณ?

การนำไปใช้

- ให้ลองนึกถึงวีรบุรุษในชีวิตจริงจากประวัติศาสตร์ หรือในปัจจุบันก็ได้ แล้วเขียนลักษณะนิสัยที่พวกเขาได้แสดงออกมา หรือประสบการณ์อันยากลำบากที่เขาสามารถข้ามผ่านพ้นมาได้ คนเหล่านี้ถูกเรียกว่าเป็นวีรบุรุษได้หรือไม่? หากเขาไม่ได้ใช้ความเพียรพยายามที่จะผ่านช่วงเวลาอันยากลำบากนั้นให้ได้ คุณจะนำบทเรียนจากเหล่าวีรบุรุษนี้ไปปรับใช้กับชีวิตแต่งงานของคุณได้อย่างไร? คุณจะแสดงคุณลักษณะของวีรบุรุษในชีวิตแต่งงานของคุณด้วยวิธีใด? แล้วกับคู่ครองของคุณล่ะ?
- การที่จะตอบสนองต่อคู่ครองของคุณด้วยวิธีของพระเจ้านั้น ต้องมีความเข้าใจในวิธีที่พระเยซูทรงตอบสนองต่อสถานการณ์ที่พระองค์เผชิญ ว่าพระองค์ทรงตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร? ให้ค้นดูในพระคัมภีร์ต่อไปและเขียนว่าพระเยซู

ต้องเผชิญอะไร และพระองค์มีการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร แล้วจึงขอให้พระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นผู้ช่วย (ยอห์น 14:25-27) เพื่อจะตอบสนองสิ่งที่คุณเผชิญในชีวิตแต่งงานให้เป็นอย่างเดียวกับที่พระเยซูได้ทรงกระทำ ข้อพระคัมภีร์คือ **มัทธิว 26:47-50, 27:11-14, ลูกา 23:32-43, ยอห์น 4:1-26, 8:4-11**

- ตัวอย่างจากชีวิตของ ริชาร์ด และ ซาบิน่า เวิร์มแบรนท์ ได้แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งของหนึ่งคน ที่เป็นตัวกระตุ้นให้อีกคนหนึ่งเข้มแข็งด้วย คู่ครองของคุณนั้นใช้วิธีใดในการกระตุ้นให้คุณเข้มแข็งขึ้น? แล้วคุณละ กระตุ้นคู่ครองของคุณอย่างไร?
- ให้เขียนรายการของลักษณะนิสัยที่ดี 5 ประการในการเผชิญความขัดแย้งตามที่มีเขียนไว้ในหนังสือลงไป ให้นึกว่าเมื่อก่อนเราเคยจัดการกับข้อขัดแย้งทั้งหลายอย่างไร? ลักษณะนิสัยที่ดีแบบใดที่อาจจะได้สร้างผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิมต่อการขัดแย้งที่คุณได้เผชิญ? ลักษณะนิสัยที่ดีแบบใดที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อคุณมากที่สุด สถานการณ์ความขัดแย้งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ให้คุณฝึกนิสัยนั้นในสัปดาห์นี้ หลังจากที่คุณรู้สึกว่าเคยชินกับนิสัยนี้แล้วก็ให้เพิ่มเสริมอีกนิสัยหนึ่งเข้าไป ให้สังเกตด้วยว่าคู่ของคุณใช้นิสัยเหล่านั้นเมื่อใด ก็ให้กล่าวชมเชยเขา ขณะที่คุณร่วมกันทำงานเพื่อลดความตึงเครียดจากความขัดแย้ง คุณก็จะเพิ่มความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น

หากคุณเป็นตนโส

- คุณใช้เวลามากเท่าไรในการทำรูปลักษณ์ภายนอกให้ดึงดูดความสนใจ? คุณคิดว่า คุณจะยังรักษาความดึงดูดระดับนั้นไว้จนถึงตอนที่แต่งงานแล้วได้หรือไม่? ทำไม หรือ ทำไมจึงไม่คิดเช่นนั้น? คุณคิดว่า คุณมีความงามจากภายในอย่างไร? คุณคิดว่า คุณจะปรับปรุงรูปลักษณ์ภายในของคุณอย่างไร?
- ลักษณะนิสัยของวิรบุรุษในชีวิตจริงนั้นเป็นอย่างไร? คุณลักษณะเช่นนั้นจะช่วยในการแต่งงานอย่างไร? คุณลักษณะแบบใดที่คุณมี? แล้วคุณลักษณะแบบใดที่คุณอยากจะมี? มีตัวเลือกใด หรือการเปลี่ยนแปลงชีวิตแบบใดที่คุณจะทำให้ได้มาซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้?
- คุณสามารถเริ่มฝึกนิสัยที่ดีเพื่อแก้ไขความขัดแย้งกับเพื่อนๆ เพื่อนร่วมงาน ลูกศิษย์ หรือสมาชิกในครอบครัวได้ ลองนึกภาพว่าพระเยซู และคู่ครองในอนาคตของคุณกำลังเฝ้ามองการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของคุณอยู่ คุณคิดว่าวิธีการแก้ไขความขัดแย้งของคุณนั้นจะทำให้คู่ครองของคุณภูมิใจในตัวคุณ หรือว่าขายหน้า? วิธีการแก้ไขความขัดแย้งของคุณนั้นได้สำแดงพระคริสต์ออกมาผ่านทางคำพูด น้ำเสียง หรือการกระทำของคุณหรือไม่?

คำถามเพื่อการอภิปราย

- วัฒนธรรมของคุณนั้นให้เนื้อหาเรื่องเพศสัมพันธ์แก่คุณไว้อย่างไร? มุมมองของพระเจ้ากับมุมมองของโลกเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์นั้นต่างกันอย่างไร? มุมมองแบบใดที่จะมีอิทธิพลต่อชีวิตเช็กส์ของคุณในฐานะที่เป็นผู้ที่แต่งงานแล้ว?
- การคิดถึงแต่ฝ่ายของตนเองในเรื่องเพศนั้นเป็นอุปสรรคต่อชีวิตแต่งงานของคุณอย่างไร? พูดคุยกับคูครองของคุณและดูว่าความปรารถนา และความต้องการในเรื่องเพศของคูครองของคุณนั้นคืออะไร? แล้วยกแบ่งปันเรื่องความปรารถนาของคุณให้เขา หรือเธอฟังด้วย หากจำเป็น ให้ขอการยกโทษจากคูครองของคุณเรื่องที่คุณละเลย เพิกเฉยต่อความต้องการของเขา
- มีสิ่งใดที่ทำให้คูครองของคุณนั้นรู้สึกว่าคุณดีและมีคุณค่า? หากคุณไม่แน่ใจ ให้ศึกษาคูครองของคุณ เพื่อสังเกตดูว่าสิ่งใดที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้เขา หรือเธอรู้สึกว่าคุณมีความดีงาม และมีคุณค่า
- คุณปกป้องความเป็นส่วนตัวด้านเพศของคุณอย่างไร? หากคุณไม่มีการตั้งกฎเกณฑ์ว่าจะบอก หรือไม่บอกเรื่องอะไรกับเพื่อน ๆ บ้าง ให้พูดคุยกับคูครองของคุณแล้วตกลงความเห็นสร้างกฎเกณฑ์นั้นขึ้นมา
- คุณจะระมัดระวัง ตา ความคิด และจิตใจของคุณให้ยังคงสัตย์ซื่อต่อคูครองของคุณได้อย่างไร? การไปกระเช้าเข้าเหย้าเพศตรงข้ามนั้นถือว่าไม่ให้เกียรติแก่คูครองของคุณอย่างไร? มีสัญญาณอะไรที่เป็นตัวบ่งบอกได้ว่าคุณกำลังมีความผูกพันทางอารมณ์กับคนอื่นที่ไม่ใช่คูครองของคุณเอง?
- คุณสังเกตไหมว่า ลักษณะความต้องการทางเพศของคูครองของคุณนั้นเกี่ยวข้องกับสอดคล้องกับการที่คุณใช้เวลารับใช้ และช่วยเหลือคูครองของคุณให้เขารู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีความหมายและมีค่าสำหรับคุณ ลองจินตนาการว่าหากคูครองของคุณนั้นเป็นพระราชา หรือพระราชินีจริง ๆ คุณจะปรับเปลี่ยนกิริยาท่าทาง การแต่งกาย และการพูดจาของคุณต่อคูครองอย่างไร? ให้เริ่มที่จะปฏิบัติต่อคูครองของคุณดังกับว่าเขา หรือเธอเป็นพระราชา หรือพระราชินีของคุณจริง ๆ ตั้งแต่วันนี้ไป

การนำไปใช้

- จงอธิบายว่าข้อความต่อไปนี้มีความหมายกับคุณอย่างไร

“ การมีเพศสัมพันธ์ที่เยี่ยงยอ
ก็คือชีวิตแต่งงานที่ยอดเยี่ยม ”

ให้ออกรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีที่จะช่วยให้ชีวิตการแต่งงานของคุณไปถึงเป้าหมายของการแต่งงานที่ยอดเยี่ยม

- ให้เปรียบเทียบสิ่งที่คุณได้บอกคุณเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ กับความรักที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าใน **1 โครินธ์ 13:4-8** ให้อธิบายอย่างละเอียดว่าพระคัมภีร์ข้อนี้แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะของความรักที่แท้จริง ไม่ใช่ความรักที่เอาแต่ได้หรือเห็นแก่ความพอใจของตนเองอย่างไร? ลองนึกภาพว่าหากคุณนำความรักแบบที่กล่าวไว้ใน 1 โครินธ์ 13 ไปใช้กับคู่ครองของคุณเอง คู่ครองของคุณจะตอบสนองต่อคุณอย่างไร?
- ในหนังสือเล่มนี้ได้บอกรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นจะต้องมีในแต่ละวันมา 2 อย่างด้วยกัน คือ การใช้เวลาอยู่กับพระเจ้าตามลำพัง และคำชื่นชม คำหนุนใจจากคู่ชีวิต คุณสนองความต้องการที่จะได้รับคำชื่นชม และคำหนุนใจของคู่ชีวิตของคุณหรือไม่? ให้เขียนวิธีการที่คุณจะแสดงการชื่นชมและการหนุนใจต่อคู่ครองของคุณ อย่างขอให้คู่ของคุณสนองความต้องการของคุณก่อนแล้วจึงลงมือทำ คุณสามารถเป็นตัวอย่างนำเขาก่อนก็ได้
- คุณจะรับใช้คู่ชีวิตของคุณได้ดีขึ้นเมื่อคุณเข้าใจในเขา หรือเธอ ให้เขียนสิ่งที่คุณสังเกตเห็นในตัวคู่ครองของคุณ อย่างเช่นว่า อาหารชนิดใด การปฏิบัติตัวอย่างไร คำพูดแบบไหน หรือการกระทำแบบไหนที่จะทำให้คู่ของคุณนั้นรู้สึกผ่อนคลายหรือรู้สึกสดชื่นมากขึ้นบ้าง? มีสิ่งใดที่จะสร้างรอยยิ้มให้กับเขา หรือเธอได้ง่ายๆ? แล้วเขา หรือเธอนั้นเลือกที่จะใช้เวลาอยู่คนเดียวอย่างไร? คู่ครองของคุณชอบอยู่ส่วนใดของบ้าน หรือที่ทำงานมากที่สุด? อะไรทำให้คู่ของคุณหงุดหงิด อารมณ์เสีย? เมื่อคุณเขียนข้อสังเกตเพื่อตอบคำถามเหล่านี้แล้ว คุณจะเข้าใจว่าต้องช่วยเหลือ และรับใช้คู่ครองของคุณอย่างไรที่จะสนองความต้องการที่จะได้รับความรักของเขา หรือเธอ
- เขียนคำมั่นสัญญาให้กับสามี ภรรยาของคุณว่าคุณจะสัตย์ซื่อต่อเขา ทั้งทางใจ ทางกาย และทางอารมณ์

หากคุณเป็นคนโสด

- ให้เริ่มนิสัยที่จะสวดการมีเพศสัมพันธ์ไว้สำหรับการแต่งงานเท่านั้น เขียนวิธีที่คุณจะระมัดระวังตา ความคิด และจิตใจให้จดจ่ออยู่ที่คู่ชีวิตในอนาคตเท่านั้น ลองคิดถึงสิ่งที่คุณได้อ่าน ภาพยนตร์ที่คุณได้ดู บทสนทนาที่คุณเคยใช้ เสื้อผ้าที่คุณใส่ สถานที่ที่คุณไป ความคิดเกี่ยวกับเพศตรงข้ามที่คุณมี ฯลฯ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการให้เกียรติแก่คู่ชีวิตในอนาคตของคุณหรือไม่?
- อย่ารอให้แต่งงานก่อนแล้วจึงค่อยเริ่มเปลี่ยนนิสัยเหล่านี้ หลายๆ วัฒนธรรมส่วนใหญ่ นั้น สื่อที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันมักจะหยิบบั่นความคิดด้วยภาพ และวิถีชีวิตที่เป็นการไม่ให้เกียรติแก่ชีวิตแต่งงาน และคู่ครองของคุณ คุณเลือกที่จะปกป้องตัวเองจากการรับเอานิสัยที่ไม่ให้เกียรตินี้ได้ ให้ท่องจำข้อพระคัมภีร์เหล่านี้เพื่อช่วยคุณระมัดระวังตาและใจของคุณเอง

สดุดี 101:3

ข้าพระองค์จะไม่ตั้งสิ่งใดๆ ที่ชั่วช้า ไว้ต่อหน้าต่อตาของข้าพระองค์
ข้าพระองค์เกลียดกิจการของผู้ที่บิดตะกูด กิจการนั้นจะไม่ติดข้า
พระองค์

สุภาษิต 4:23

จงระวังรักษาใจของเข้าให้รอบด้าน เพราะชีวิตเริ่มต้นมาจากใจ

04 ____จะใช้ชีวิตด้วยกันเป็นทีมได้อย่างไร

คำถามเพื่อการอภิปราย

- **สำหรับสามี** คุณได้ละทิ้งความต้องการ และอิสรภาพของคุณ เพื่อคนในครอบครัวของคุณจะได้รับการปกป้องและเอาใจใส่หรือไม่? คุณรับผิดชอบต่อคนในครอบครัวของคุณหรือไม่? คุณได้อนุญาต หรือกระทำให้เจ้าสาวของคุณสามารถเติมเต็มสิ่งที่พระเจ้าสร้างเธอขึ้นมาเพื่อให้เป็นทั้งภรรยา และเป็นผู้มีอิทธิพลต่อโลกหรือไม่?
- **สำหรับภรรยา** คุณได้มีอิทธิพลต่อสามีในทางที่จะเกิดผลดีสำหรับตัวเขา และสำหรับชีวิตแต่งงานในด้านใดบ้าง? คุณจะทำอะไรเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหลอกล่อสามีให้มารับใช้กำหนดการของคุณเอง? คุณจะแสดงการให้เกียรติและการชื่นชมต่อสามีคุณอย่างไร? คุณจะทำอะไรเพื่อหนุนใจให้สามีของคุณนั้นเป็นในทุกสิ่งที่พระเจ้าทรงสร้างเขาให้เป็น?
- มีส่วนใดในชีวิตแต่งงานของคุณที่อาจจะมีการติดป้ายกำกับไว้ว่า “ของฉัน” หรือ “ของเธอ” หรือไม่? เพื่อจะมีส่วนเหล่านั้นกลายมาเป็น “ของเรา” ส่วนเหล่านั้นจำเป็นจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง?
- คุณเคยตำหนิตัวคุณเองโดยเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง และทำให้เขาหรือเธอนั้นเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่สำคัญบ้างหรือเปล่า? คุณคิดว่าคู่ครองของคุณนั้นอยากจะได้ยินคำพูดคำไหนจากคุณ ให้เป็นเหมือนคำพูดประจำวันของคุณเอง?
- คุณและคู่ชีวิตของคุณได้ทำงานร่วมกันเป็นทีมตอนไหน หรืออย่างไรบ้าง? แล้วมีครั้งไหนที่คุณทั้งสองไม่ได้ทำงานร่วมกันเป็นทีมไหม (ต่างคนต่างใช้ชีวิตของตัวเอง แต่ก็ยังนอนเตียงเดียวกัน)? ให้ออกแบบที่จะแบ่งความรับผิดชอบต่อกันและกัน และเป็นเพื่อนร่วมทีมที่ดีมากขึ้น
- เพราะเหตุใด คุณจึงควรใช้เวลาด้วยกันเพื่อจะติดสนิทกับพระเจ้ามากขึ้น? คุณจะเติบโตฝ่ายวิญญาณไปด้วยกันได้อย่างไร? มีอุปนิสัยแบบใดที่จะพัฒนาฝ่ายจิตวิญญาณให้เติบโตมากยิ่งขึ้นได้?
- มีงานบ้านชิ้นไหนที่คุณจะทำได้เพื่อสร้างความประหลาดใจให้กับคู่ชีวิตของคุณ และเพื่อให้เขา หรือเธอนั้นได้พักผ่อนบ้างสักหน่อยหนึ่งไหม? สิ่งนั้นจะเป็นการสำแดงพระคริสต์ที่อยู่ในคุณแก่สามี หรือภรรยาของคุณอย่างไร?
- คุณและคู่ครองของคุณคิดอย่างไรกับเรื่องการจัดการด้านการเงิน? คุณอยากให้เห็นคุณและคู่ครองของคุณทำงานร่วมกันในเรื่องสำคัญของชีวิตแต่งงานเรื่องนี้ให้ดีขึ้นอย่างไร? ให้เขียนวิธีที่คุณจะหนุนใจซึ่งกันและกันที่จะทำงานร่วมกันเพื่อสร้างสถานะทางการเงินที่ดี มาโดยละเอียด

- อาจจะเพราะเหตุผลทางวัฒนธรรม หรือเพราะเหตุผลทางการเงินอาจทำให้คุณต้องย้ายเข้าไปอยู่กับพ่อแม่ของคุณ หรือพ่อแม่ของคุณของคุณ ถ้าอย่างนั้น คุณจะจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างไร เพื่อจะยังคงให้ครอบครัวของคุณนั้นเป็นจุดสนใจอันดับแรกเหนือครอบครัวของคุณ (มัทธิว 19:5)? คุณจะช่วยให้คนในครอบครัวของคุณให้เกียรติและเคารพครอบครัวของคุณอย่างไร? คุณจะปกป้องครอบครัวของคุณโดยการแสดงความสัตย์ซื่อต่อชีวิตแต่งงานอย่างไร? มีสิ่งใดที่จะเป็นตัวช่วยให้คุณยึดความสำคัญของการบริการ และใช้เวลากับภรรยา มากกว่าคนอื่น ๆ?
- คุณและครอบครัวของคุณมีการตัดสินใจร่วมกันอย่างไร? คุณจะปรับปรุงทัศนคติ คำพูด หรือการกระทำ เพื่อจะสร้างบรรยากาศของการตัดสินใจร่วมกันให้ดีขึ้นได้อย่างไร?

การนำไปใช้

- ให้ศึกษาพระคำของพระเจ้าเพื่อจะได้เข้าใจบทบาทของสามีและภรรยา พระคัมภีร์นี้จะช่วยให้คุณในการเริ่มต้น แต่ต้องหาตัวอย่างของคู่สามีภรรยาที่อยู่ในทางของพระเจ้า และความจริงเกี่ยวกับการรักอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่เห็นแก่ตัวที่ปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ด้วย

แนวทาง / เป้าหมาย สำหรับสามี	แนวทาง / เป้าหมาย สำหรับภรรยา
เป็นผู้นำ (เอเฟซัส 5:22-24)	ยอมฟัง เหมือนยอมฟังองค์พระผู้เป็นเจ้า (เอเฟซัส 5:22-24)
รักภรรยาของตน (เอเฟซัส 5:25,28,33)	มีอุปนิสัยในทางของพระเจ้า คือ บริสุทธิ์และมีความยำเกรง (1 เปโตร 2:2)
พร้อมจะยอมสละให้ได้จนถึงชีวิตหากจำเป็น (เอเฟซัส 5:25)	งามจากภายใน (1 เปโตร 2:4, 3:1-6)
เห็นอกเห็นใจ และให้เกียรติแก่ภรรยาของตน (1 เปโตร 3:7)	เคารพสามีของตน (เอเฟซัส 5:33)

- พระเจ้าทรงบอกกับสามเณรให้เป็น “ศิรัษะของภรรยา เหมือนพระคริสต์ทรงเป็นศิรัษะของคริสตจักร” (เอเฟซัส 5:23) หากทั้งคุณและคู่ครองของคุณนั้นดำเนินตามแผนการของพระเจ้าเกี่ยวกับชีวิตแต่งงานที่เขียนไว้ในเอเฟซัส 5:20-33 และ 1 เปโตร 3:1-7 แล้วนั้น คุณจะปฏิบัติต่อคู่ครองของคุณให้แตกต่างจากเดิมอย่างไร? คุณจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใด เพื่อจะเติมเต็มแผนการของพระเจ้าที่มีต่อบทบาทของคุณในชีวิตแต่งงานให้ดีขึ้น?
- ให้เขียนต่อท้ายประโยคต่อไปนี้ให้สมบูรณ์ร่วมกันกับคู่ครองของคุณ

“การแต่งงานเป็นเรื่องของ.....”

ยกตัวอย่าง เช่น การแต่งงานเป็นเรื่องของการทำงานเป็นทีมขั้นสูงสุด การแต่งงานเป็นเรื่องของการรับใช้ผู้อื่น ฯลฯ

- ผู้เขียนหนังสือนี้ได้บอกวิธีการหลายต่อหลายวิธีที่จะใช้เวลาด้วยกันเพื่อจะเติบโตใกล้ชิดกับพระเจ้ามากขึ้น ให้คุณกับคู่ครองของคุณร่วมกันพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมาถึงเรื่องความสัมพันธ์ส่วนตัวของแต่ละคนกับพระคริสต์ และเรื่องเป้าหมายฝ่ายจิตวิญญาณของแต่ละคนด้วย จากนั้นให้จัดตารางเวลาเพื่อใช้เวลาด้วยกันในการอ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน นมัสการ และรับใช้พระเจ้า ไม่ใช่ให้ทอดทิ้งการเข้าเฝ้าพระเจ้าส่วนตัวของคุณ แต่ให้เพิ่มเวลาพิเศษเข้าเฝ้าพระเจ้าร่วมกัน
- เขียนรายการความรับผิดชอบต่างๆในบ้าน แล้วคิดตัดสินใจด้วยกันว่าคนไหนมีเวลา ทักษะ และความอดทนที่จะทำงานชิ้นไหน ให้ระวังอย่าให้มีความคิดที่ว่าฝ่ายหนึ่งเอาแต่ใจ ส่วนอีกฝ่ายเอาแต่รับเกิดขึ้น พยายามให้แผนการนั้นเป็นการทำงานที่เสมอภาคและสมดุล (อย่าให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งคิดว่าตัวเองทำงานทุกอย่าง ส่วนอีกฝ่ายเอาแต่ขี้เกียจ)
- สร้างบรรยากาศให้สงบและไร้เสียงรบกวนเพื่อพูดคุยกับคู่ครองของคุณ ให้ใช้เวลาสักหน่อยหนึ่งในการถามและตอบคำถามท้ายบท ให้รับฟังความคิด ความรู้สึก และความฝันของคู่ของคุณโดยให้เกียรติกัน ไม่ต้องรู้สึกเจ็บปวดเมื่อได้ฟังคำตอบของคู่ของคุณ แต่ให้รู้สึกว่าการหนุนใจว่าจะต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งใดบ้างเพื่อจะได้ไปถึงความฝันและความคาดหวังของคู่ของคุณ อาจจะใช้เวลากับคำถามเพียงแค่ 3-4 คำถามเท่านั้น ในแต่ละครั้งเพื่อคุณจะได้พูดคุย อภิปรายกับคู่ของคุณอย่างเต็มที่ และไม่ต้องรีบเร่งในการใช้เวลาฟังเสียงจากใจของคู่ของคุณ

หากคุณเป็นคนโสด

- ในฐานะที่คุณเป็นคนโสดนั้น คุณจึงไม่สามารถที่จะฝึกทำงานร่วมกันในรูปแบบของสามีและภรรยาได้อย่างเต็มที่ ให้หาวิธีที่คุณจะได้เรียนรู้การเป็นเพื่อนร่วมทีมที่ดีทั้งในที่ทำงาน ที่โรงเรียน ที่คริสตจักร หรือในครอบครัว ให้เขียนบอกลักษณะนิสัยที่สำคัญต่อการเป็นเพื่อนร่วมทีมที่ดี และเป็นทีมเวิร์คที่ประสบความสำเร็จ คุณจะให้คะแนนแต่ละลักษณะนิสัยอย่างไร? แล้วเขียนวิธีที่จะสามารถแก้ไขจุดบกพร่องของการเป็นทีมเวิร์คมาด้วย
- อีกด้านหนึ่งที่จะเป็นการเตรียมคุณสำหรับการแต่งงานก็คือ การเข้าใจในบทบาทที่พระเจ้าได้ทรงประทานให้แก่สามี และภรรยา ในวัฒนธรรมของคุณนั้นอาจจะมิมุมมองความคิดเกี่ยวกับบทบาทของสามีและภรรยาที่มีอิทธิพลมาก ให้ศึกษาพระคำของพระเจ้าและความมุมมองเกี่ยวกับบทบาทในการแต่งงานของพระเจ้านั้น แตกต่างกับมุมมองทางวัฒนธรรมของคุณอย่างไร แล้วนำไปตัดสินใจว่าคุณจะเลือกเอาการปฏิบัติแบบไหนไปใช้ในฐานะที่เป็นสามี หรือเป็นภรรยา และคุณอยากจะให้คู่ครองของคุณนั้นทำบทบาทของเขาเองให้สมบูรณ์อย่างไร
- ให้เริ่มจากการฝึกที่จะถ่อมใจ ซึ่งถือเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จของชีวิตแต่งงาน ใช้เวลาที่จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้ามากขึ้น เพื่อคุณจะได้มีผู้นำ และเป็นผู้นำให้กับคนอื่น ๆ ให้ใกล้ชิดติดสนิทกับพระเจ้ามากขึ้นด้วยเช่นกัน

05—จะสร้างโลกส่วนตัว ที่สุดแสนโรแมนติกได้อย่างไร

คำถามเพื่อการอภิปราย

เนื่องจากสถานการณ์ของคุณ คุณอาจจะต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างมากที่จะสร้างที่หลบภัยพิเศษที่สุดขึ้นมา ซึ่งต้องมีทั้งความเป็นระเบียบ ความสวยงาม ความเรียบง่าย และความสงบอยู่ด้วย บางทีในสถานการณ์ของคุณ คุณอาจจะอยากพาคู่ครองของคุณหลบหนีไปจากครอบครัว จากที่ทำงาน ที่โรงเรียน หรือจากเรื่องราวต่าง ๆ และใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังอย่างไร้การรบกวนเท่านั้น ไม่ว่าขณะนี้คุณจะเผชิญกับสถานการณ์อะไรอยู่ก็ตาม ให้หาเวลาและสถานที่ที่จะให้คุณค่า การเอาใจใส่ทะนุถนอม และปกป้องคู่ครองและชีวิตแต่งงานของคุณ

- คำว่า ที่หลบภัยสำหรับชีวิตแต่งงาน นั้นมีความหมายกับคุณอย่างไร? การใช้ชีวิตของคุณนั้นจำต้องเปลี่ยนแปลงในด้านใดบ้าง เพื่อจะช่วยให้การสร้างที่หลบภัยสำหรับชีวิตแต่งงานนี้?
- ส่วนผสมสำคัญที่จะช่วยสร้างที่หลบภัยสำหรับชีวิตแต่งงานก็คือ เวลาและสถานที่ ผู้แต่งได้เปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่างของการใช้เวลาปกติ (ทานข้าวด้วยกัน ทำงานร่วมกัน ฯลฯ) กับการใช้เวลาอุทิศให้กันเป็นพิเศษ (ทะนุถนอมเอาใจใส่ เทิดทูน และชื่นชมกันและกัน) เมื่อคุณใช้เวลาอุทิศร่วมกันแล้ว มักจะมีการรบกวนในด้านใดบ่อยที่สุด? คุณจะทำอะไรให้สิ่งที่มาทำให้เสียสมาธิ และมารบกวนนั้นให้เหลือน้อยที่สุด?
- ห้องนอนของคุณเป็นสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและสะอาดหรือเปล่า? คุณปรารถนาจะใช้เวลากับคู่ครองของคุณที่นั่นหรือไม่? ถ้าหากไม่เป็นเช่นนั้น คุณและคู่ครองของคุณจะหาสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว มีระเบียบและดูน่าเชื่อถือที่จะใช้เวลาร่วมกันได้
- เมื่อคุณสนทนาพูดคุยกับผู้อื่น คุณมักจะเล่าเรื่องคู่ครองของคุณให้คนอื่นฟังว่าอย่างไร? คุณอยากให้เรื่องของคุณกับเรื่องชีวิตแต่งงานเรื่องใดที่จะเป็นเรื่องที่รู้เฉพาะคุณและคู่ครองของคุณเท่านั้น? แบ่งปันความคิดเหล่านั้นกับคู่ครองของคุณ และขอให้คู่ครองของคุณนั้นเปิดเผยพื้นที่ส่วนตัวที่เป็นพื้นที่สำคัญของเขาหรือเธอด้วย

การนำไปใช้

- ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมนั้น ชนชาติอิสราเอลได้สร้างสถานนมัสการ ที่เรียกว่า อภิสทุธิสถาน หรือปูชนียสถานสูงถวายแด่พระเจ้า ให้อ่านอพยพ 25:8-9 เลวีนิติ 19:30 และ 1 พงศ์กษัตริย์ 6:14-16, 23-24 ซึ่งมีเพียงมหาบุโรหิตเท่านั้นที่สามารถเข้าไปภายในพื้นที่ส่วนที่ถูกแยกออกจากพลับพลา โดยนำม่านอันหนักอึ้งมาเกี่ยวไว้ในสถานนมัสการแห่งนี้ บุโรหิตจะเข้าไปในสถานนมัสการนั้นปีละครั้ง เขาจะต้องชำระร่างกายให้สะอาด ใส่ชุดที่ทำขึ้นมาพิเศษ นำเครื่องหอมและเครื่องเผาบูชาเข้าไปด้วย ภาพสถานนมัสการของพระเจ้านี้ได้ช่วยแสดงให้เห็นว่าสถานนมัสการอันศักดิ์สิทธิ์นั้นจะต้องเป็นอย่างไร ก็เหมือนกับการที่ประชากรอิสราเอลไม่สามารถเข้าไปเดินเที่ยวเล่นในสถานนมัสการนั้นได้ คนอื่นๆก็ไม่สามารถเข้ามาวุ่นวายกับส่วนที่คุณแยกไว้เป็นพิเศษในชีวิตแต่งงานของคุณได้เหมือนกัน
- คุณและคู่ครองนั้นเต็มใจและสามารถที่จะจัดสรรเวลาอุทิศตัวแก่กันและกันต่างหากมากน้อยแค่ไหน? ให้ลงตารางเวลานั้นในแต่ละวัน เพื่อคุณทั้งสองจะได้ใช้เวลา นั้นแบ่งปันซึ่งกันและกัน และมีความสุขเพลิดเพลินไปด้วยกันอย่างเต็มที่
- ให้ใช้เวลามองดู และคิดถึงที่บ้านของคุณเอง คุณอยากให้บ้านของคุณมีบรรยากาศแบบไหน? มีปัจจัยใดที่จะส่งผลให้บ้านมีบรรยากาศเช่นนั้นได้? แล้วมีปัจจัยใดที่จะทำให้บ้านขาดบรรยากาศนั้น? ให้เปลี่ยนหรือเพิ่มเติมบรรยากาศรอบๆบ้าน เพื่อเพิ่มบรรยากาศอันสงบเงียบ เป็นระเบียบและเชิญชวนมาสู่คุณและคู่ครองของคุณ
- มีเรื่องใดในชีวิตของคุณและการแต่งงานของคุณที่เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่ต้องรักษาเอาไว้? ให้แต่ละคนเขียนสิ่งสำคัญของตน 5-10 อันดับแรก ว่าสิ่งใดมีความสำคัญกับคุณมากที่สุด จากนั้นให้แลกเปลี่ยนกันดูว่าสิ่งสำคัญของแต่ละคนเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร จากนั้นให้ช่วยกันคิดว่าสิ่งสำคัญในชีวิตแต่งงานของพวกคุณอันดับต้น ๆ คืออะไร แล้วเขียนติดไว้ในที่ ๆ คุณจะมองเห็นได้เพื่อเตือนความจำให้คุณเคารพในส่วนนั้น
- การมีขอบเขตช่วยกันรั้งกันผู้คนให้ออกห่างจากพื้นที่ในชีวิตของคุณ ซึ่งมีแค่คุณและภรรยาเท่านั้นที่เป็นเจ้าของ และช่วยป้องกันช่วงเวลาส่วนตัวและสิ่งซึ่งคุณลำดับความสำคัญไว้ด้วย คุณจะสร้างขอบเขตอะไรเพื่อปกป้องช่วงเวลาและลำดับความสำคัญของคุณ? เขียนกฎ หรือเขตแดนที่คุณทั้งสองตกลงร่วมกันว่าจะให้มีขึ้น และร่วมกันรักษากฎเหล่านี้เอาไว้ แล้วให้คาดการณ์ปัญหา หรืออุปสรรคที่อาจต้องเผชิญเมื่อพยายามให้เป็นไปตามขอบเขตที่วางไว้ คุณอาจต้องการซ่อมสวมนบพบาทสมมติสำหรับบางสถานการณ์เพื่อสร้างความมั่นใจในการปกป้องเขตแดนของคุณได้ อย่าลืมที่จะให้กำลังใจและกล่าวขอบคุณคู่ครองของคุณด้วย เวลาที่เขา

ป้องกันเขตแดนนั้นให้ เมื่อคู่ครองของคุณกล่าวคำว่า “ไม่” กับเรื่องบางเรื่อง หรือคนบางคน ก็เท่ากับว่าเขากล่าวคำว่า “ได้” ต่อการให้เกียรติคุณ และชีวิตแต่งงานของคุณ

- กำหนดว่าคุณจะจัดการกับเรื่องต่าง ๆ รอบบ้านของคุณอย่างไร เพื่อจะสร้างและรักษาที่หลบพนักนั้นเอาไว้ได้ ให้เขียนสิ่งที่จำเป็นจะต้องจัดการเพื่อรักษาสมดุล และระวังไม่ให้นมารบกวนความเงียบสงบ หรือความสามารถที่จะจดจ่อซึ่งกันและกัน ให้พูดคุยถึงสิ่งต่างๆ อย่างเช่น โทรศัพท์ (ห้ามรับโทรศัพท์เมื่อใช้เวลาเงียบๆ อยู่ด้วยกันสองคน) คอมพิวเตอร์ (ห้ามปล่อยให้งาน หรืออินเทอร์เน็ตเป็นตัวขัดขวางการใช้เวลาร่วมกันของคุณทั้งสองคน) สมาชิกในครอบครัว (จำกัดเวลาที่ใช้กับคนในครอบครัวเอาไว้) งานอดิเรกต่างๆ (หาสิ่งที่สามารถจะทำร่วมกันได้) และความสะอาด (รักษาร้านให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อคุณจะได้ไม่เสียสมาธิกับของที่ระเกะระกะ)

หากคุณเป็นตนโสด

- คุณสามารถที่จะเริ่มสังเกตคู่แต่งงานรอบๆ ตัวคุณได้แล้วตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย ให้เรียนรู้จากอุปนิสัยที่ดีของคนเหล่านั้น การปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่แต่งงาน วิธีที่พวกเขาแสดงการให้คุณค่ากับชีวิตแต่งงาน และวิธีที่พวกเขาสร้างช่วงเวลาพิเศษไว้สำหรับคู่สมรส คุณอาจจะต้องการจดบันทึกแนวคิดเหล่านี้ เพื่อเอาไปใช้ในชีวิตแต่งงานของคุณเองก็ได้ เมื่อคุณเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของคู่แต่งงานที่ดำเนินตามแผนการของพระคริสต์ กับคู่แต่งงานที่ทำตามวิธีของวัฒนธรรมแล้ว ให้ตัดสินใจว่าคุณอยากให้การแต่งงานในอนาคตของคุณนั้นเป็นอย่างไร และจะดำเนินตามวิถีของพระเจ้า หรือวิถีทางวัฒนธรรม?
- อธิษฐานเผื่อคู่ครองในอนาคตของคุณต่อไป ให้เขายอมให้พระเจ้าเป็นผู้จัดเตรียมชีวิตแต่งงานให้กับเขา หรือเธอ ขอพระเจ้าทรงเป็นผู้จัดเตรียมทุกสิ่งในชีวิตของคุณ เพื่อคุณสามารถรักคู่ครองของคุณในแบบที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า และเป็นการให้คุณค่า และปกป้องชีวิตแต่งงานของคุณเองด้วย

หลังจากที่อ่านหนังสือแล้ว...

คำถามเพื่ออภิปรายส่วนตัว

- สรุปหนังสือแต่ละเล่มมาสัก 1-2 ประโยค
- ให้เขียนคำประกาศพันธกิจ หรือจุดมุ่งหมายโดยละเอียดที่คุณตั้งเอาไว้สำหรับการออกเทศ แล้วบอกสิ่งที่คุณรู้ว่าเป็นอันตราย หรือเป็นสิ่งที่ล่อลวงที่อาจมีผลเสียต่อแผนการนั้นมาด้วย ให้เขียนคำอธิบายกำกับเอาไว้ด้วยว่า คุณจะป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้นั้นอย่างไร
- ให้เขียนคำประกาศพันธกิจหรือจุดมุ่งหมายโดยละเอียดเกี่ยวกับการแต่งงานของคุณในอนาคต แล้วบอกมาว่าคุณจะเลือกทำอะไรเพื่อจะสร้างพื้นฐานที่จะนำไปสู่ประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้สำหรับชีวิตแต่งงานของคุณ แล้วสังเกตดูว่าตัวเลือกไหนที่สวนกระแสนิยม หรือตรงข้ามกับลักษณะตามวัฒนธรรม แล้วขอพระเจ้าเสริมกำลังและริ้วแรงที่จะให้คุณได้เดินตามวิถีของพระองค์
- ใครเป็นผู้ที่น่าจะได้รับประโยชน์จากเนื้อหาในหนังสือแต่ละเล่มนี้? ให้แบ่งปันสิ่งที่คุณได้เรียนรู้กับคน ๆ นั้น
- หลักของการออกเทศตามอย่างพระคัมภีร์คืออะไร? ในสังคมของคุณนั้นยังมีกระแสของวัฒนธรรม หรือพฤติกรรมอันเป็นที่ยอมรับได้เกี่ยวกับการออกเทศอยู่หรือไม่? ใครที่เป็นแบบอย่างของการประพฤติตามหลักการออกเทศตามอย่างพระคัมภีร์? การประพฤติตามแบบพระคัมภีร์ในเรื่องของการออกเทศนั้นจะมีผลกระทบในด้านบวกกับชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง?
- หลักการตามอย่างพระคัมภีร์ในเรื่องของการแต่งงานคืออะไร? ในวัฒนธรรมของคุณนั้นยังคงมีธรรมเนียมปฏิบัติ และมาตรฐานที่วางไว้สำหรับการแต่งงานในเรื่องใด? มีใครที่เป็นแบบอย่างของการประพฤติตามหลักการแต่งงานตามอย่างพระคัมภีร์?
- ให้กำหนดแผนการสำหรับ 90 วันแรกของการแต่งงาน

การนำไปใช้ส่วนตัว

- ให้เปรียบเทียบและแยกแยะความต่างของมุมมองการออกเทศตามอย่างพระคัมภีร์กับการออกเทศตามอย่างค่านิยมในสังคม เขียนข้อคิดเห็นที่คุณประพฤติตาม พร้อมบอกเหตุผลด้วยว่าเพราะอะไร? ให้นับค่าใช้จ่ายที่คุณจะต้องเสียไปจากการประพฤติตัวตรงข้ามกับค่านิยมในสังคม ให้ลองคิดดูว่ามีใครบ้างที่ไม่ยอมรับคุณ หรือล้อเลียนเยาะเย้ยคุณเมื่อคุณดำเนินตามวิถีทางของพระเจ้าในเรื่องของการออกเทศ ให้เขียนวิธีที่คุณจะตอบสนองต่อการคัดค้าน หรือการล้อเลียนนั้น

- ให้เปรียบเทียบและแยกแยะความต่างของมุมมองในเรื่องการแต่งงานตามอย่างพระคัมภีร์ กับการแต่งงานตามอย่างค่านิยมในสังคม เขียนข้อคิดเห็นที่คุณตั้งใจว่าจะประพฤติตาม พร้อมบอกเหตุผลด้วยว่าเพราะอะไร แล้วอธิบายผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อคุณประพฤติตรงข้ามกับทัศนคติของค่านิยมในสังคม หรือวางแผนชีวิตแต่งงานที่ตรงข้ามกับวิถีทางของพระเจ้า
- ให้เขียนคำปฏิญาณสำหรับพิธีแต่งงานของคุณเองเพื่อจะมอบให้กับคู่ครองในอนาคต ให้รักษาคำปฏิญาณเหล่านี้ไว้ เพื่อวันหนึ่งข้างหน้า คุณอาจจะอยากใช้มันในพิธีแต่งงานของคุณเอง (ถ้าหากได้รับอนุญาตจากคริสตจักร หรือประเทศของคุณ) หรือใช้กล่าวต่อหน้าคู่ครองของคุณในคืนวันแต่งงานก็ได้

การอภิปรายกับพี่เลี้ยง

- ให้ขอพี่เลี้ยงช่วยแบ่งปันประสบการณ์การออกเดทของเขา หรือเธอ และบทเรียนที่ได้รับจากการออกเดทนั้น เพื่อจะสามารถช่วยคุณได้
- ให้เชิญพี่เลี้ยงให้มาอธิษฐานเผื่อคุณเพื่อให้คุณยังรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศเอาไว้ และยอมให้พระเจ้าเป็นผู้เขียนเรื่องราวความรักให้กับคุณด้วย

การอภิปรายกับกลุ่มเซลล์

- ให้ใช้เวลาที่จะอภิปรายพูดคุยเกี่ยวกับหนังสือแต่ละเล่ม อนุญาตให้ตั้งคำถาม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือได้ ก่อนที่จะพูดคุยเกี่ยวกับหนังสือเล่มถัดไป
- มีประเด็นใดที่ผู้เขียนเสนอมาซึ่งช่วยให้คุณได้อย่างมาก? มีประเด็นใด หรือแนวคิดใดที่คุณยังสับสน และไม่สามารถเข้าใจในเรื่องนั้นได้? ให้คนอื่นๆ เสนอความคิดเห็นเพื่อให้เข้าใจในประเด็นจากหนังสือนั้นกระจ่างชัดขึ้น
- สมาชิกในกลุ่มจะสามารถช่วยกันและกันในการสร้างขอบเขตที่ดีในการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศ และหนุนใจกันให้ดำเนินตามวิถีของพระเจ้าที่จะรักษาความบริสุทธิ์จนถึงวันแต่งงานได้อย่างไร?
- มีกิจกรรมกลุ่มซึ่งเป็นกิจกรรมเสริมใด ที่สมาชิกในกลุ่มของคุณนั้นสามารถเข้าร่วมได้ แทนที่จะไปออกเดทเป็นคู่ๆ (ซึ่งเปิดโอกาสให้กับการล่อลวงทางเพศ)?

การนำไปใช้กับกลุ่มเซล

- หากกระแสสังคม หรือสื่อที่นิยมบอกกับคุณว่า “ทุกคนก็มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานกันทั้งนั้น” คุณก็จำเป็นที่จะต้องเอาตัวเองเข้าไปอยู่ท่ามกลางผู้คนที่ปฏิเสธ ไม่ยอมรับแนวคิดทางสังคมแบบนั้น แต่เห็นด้วยกับแผนการของพระเจ้า และวัตถุประสงค์ที่พระองค์ทรงมีกับชีวิตของเรา ให้เลือกคนมาสัก 1-2 คนเพื่อจะสร้างกลุ่มไว้คอยรายงานซึ่งกันและกัน ตั้งตารางเวลาที่จะพบกัน หรือติดต่อกันและกันขึ้นมา แล้วตกลงกันว่ารายงานกันและกันในเรื่องใด และต้องซื่อสัตย์ต่อกันและกัน สารภาพต่อกันและกันว่ามีสิ่งใดที่มัลลอวง หรือสิ่งใดที่ทำพลาดไปด้วย
- ให้ใช้เวลาอธิษฐานกันในกลุ่มเล็ก ๆ อธิษฐานเผื่อกันและกันให้แต่ละคนสามารถที่จะยังรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศไว้ได้ มีความกล้าที่จะให้พระเจ้าเป็นผู้วางแผนสำหรับการคบหาใคร และการเลือกคู่ครอง และสามารถที่จะยืนหยัดต่อต้านกระแสสังคมเกี่ยวกับการออกเดท และเพศสัมพันธ์ที่อยู่ตรงข้ามกับวิถีทางของพระเจ้าได้อย่างสำเร็จ
- ให้ลองจินตนาการดูว่าหากคุณ และกลุ่มแคร่ของคุณนั้นได้แสดงให้เห็นถึงพลังและความสวยงามของการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศ และให้เรื่องราวความรักของคุณถูกเขียนขึ้นมาโดยพระเจ้าแล้ว คุณและกลุ่มแคร่จะส่งผลกระทบต่อคนรุ่นหลังในอนาคตอย่างไร ให้ขอศิษยาภิบาลและผู้นำโครงการพัฒนาเด็ก เปิดโอกาสให้กลุ่มแคร่ของคุณได้พูดคุยกับกลุ่มคนหนุ่มสาว (อายุ 12 ปีขึ้นไป) เพื่อกลุ่มแคร่ของคุณนั้นจะได้แบ่งปันเรื่องคำมั่นสัญญาที่จะรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศเอาไว้ และสิ่งที่พวกเขาได้กระทำเพื่อให้พระเจ้าเป็นผู้เขียนเรื่องราวชีวิตรักให้กับพวกเขา ให้กับเด็ก ๆ เหล่านั้นฟัง อย่าลืมที่จะหากิจกรรมเสริมสำหรับเด็ก ๆ ในวันศุกร์เย็น เพื่อจะได้ใช้เวลาร่วมกันเรียนรู้เกี่ยวกับพระเจ้า และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกัน แทนที่จะไปเที่ยวสนุกอย่างเดียวเท่านั้น

