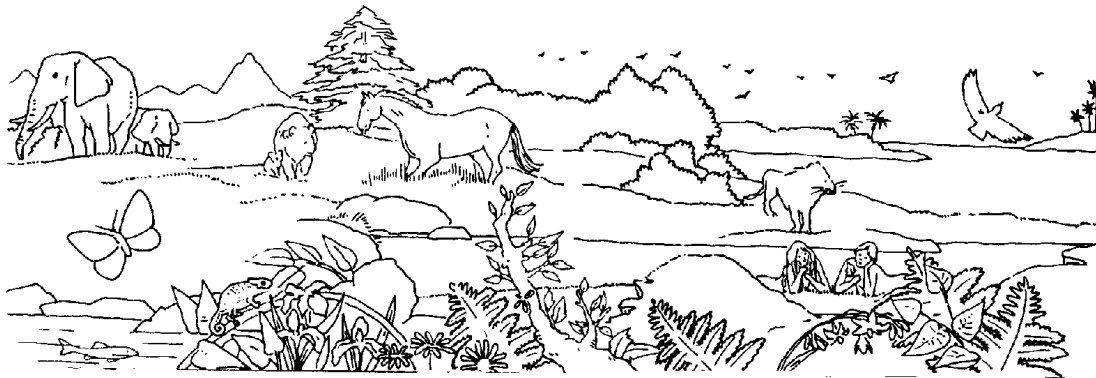


2. แผนการที่ยิ่งใหญ่ของพระเจ้า

ปฐมกาล บทที่ 1-3



เมื่อพระเจ้าทรงเนรมิตนั้น เป็นการงานของพระองค์ในปฐมกาล พระองค์ก็จัดหน้าที่สำหรับทุกสิ่ง พระองค์ทรงกำหนดหน้าที่ของมันไว้ตลอดกาล ตั้งแต่แรกจนถึงอนาคตอันไกล สิ่งทั้งหลายไม่รู้จักหิวโหยหรือเหน็ดเหนื่อย ไม่ละทิ้งหน้าที่ของมันเลย ไม่มีสิ่งใดปะทะกับอีกสิ่งหนึ่งซึ่งไม่เคยขัดขึ้นพระวาจาของพระองค์

ต่อมาพระเจ้าทอดพระเนตรยังแผ่นดิน ทรงบันดาลให้แผ่นดินเต็มไปด้วยสิ่งที่ดีต่างๆ ทรงโปรดให้มีสัตว์นานาชนิดเต็มพิภพ สัตว์เหล่านี้จะต้องกลับไปเป็นดิน

พระเจ้าทรงเนรมิตมนุษย์จากดิน ทรงเนรมิตมนุษย์ตามภาพลักษณ์ของพระองค์ พระองค์ประทานวันและเวลาจำกัดแก่มนุษย์ และทรงกำหนดให้มนุษย์กลับเป็นดินอีก พระองค์ประทานกำลังวังชาให้มนุษย์ ทรงมอบสรรพสิ่งบนแผ่นดินให้อยู่ได้อำนาจของมนุษย์

พระองค์ทรงบันดาลให้สัตว์ทั้งหลายกลัวมนุษย์ เพื่อมนุษย์จะได้ปกครองสัตว์ป่าและฝูงวิหค

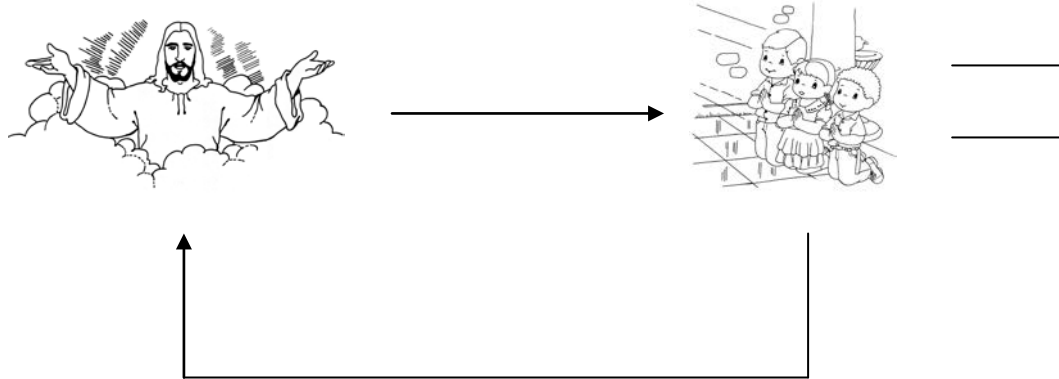
พระองค์ทรงปั้นมนุษย์ให้มีปาก ลิ้น ตา หู ประทานจิตใจให้รู้จักคิด

พระองค์โปรดให้เขาเปี่ยมด้วยความรู้ และปัญญา ให้เขารู้จักความดีความชั่ว พระองค์พอพระทัยทอดพระเนตรจิตใจเขา เพื่อแสดงให้เห็นกิจการอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ มนุษย์จะได้บรรยายพระราชกิจอันน่าพิศวงของพระองค์ และสรรเสริญพระนามอันศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์ พระองค์ประทานความรู้แก่เขาอีก ทรงมอบกฎบัญญัติบันดาลชีวิตเป็นมรดกแก่เขา พระองค์ทรงกระทำพันธสัญญานิรันดร์กับมนุษย์ และทรงเผยให้เขารู้จักพระบัญญัติของพระองค์ ตา มนุษย์ได้ชมความยิ่งใหญ่แห่งพระศักตยานุภาพ หูก็ได้ยินพระสุรเสียงอันกังวานเสนาะโสต พระองค์ตรัสแก่เขาว่า “จงละเว้นความชั่วทั้งปวง” พระองค์ประทานพระบัญญัติเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์ให้ทุกคน

(บสร 16:24-28; 17:1-12)

แผนการที่ยิ่งใหญ่ของพระเจ้า

(ปฐมกาล 1:1-31)



จุดมุ่งหมายของชีวิต

- 1.....
- 2.....
- 3.....

แผนการของพระเจ้า

พระเจ้าทรงมีแผนการสำหรับฉัน ซึ่งซ่อนอยู่ในตัวฉัน เสมือนต้นโอ๊กที่ซ่อนอยู่ในผลของมัน หรือดอกกุหลาบที่ซ่อนอยู่ในดอกตูม ถ้าฉันยอมมอบตัวฉันเองแด่พระเจ้า แผนการของพระองค์ในตัวฉันก็จะสมบูรณ์ขึ้นโดยทางฉัน ฉันสามารถบอกเมื่อฉันประสานกับภายในตัวฉันเอง ความคิดและจิตใจของฉันก็จะเปี่ยมไปด้วยความสงบภายในอย่างลึกซึ้ง ความสงบนี้ทำให้ฉันรู้สึกปลอดภัย มีความยินดี และมีความปรารถนาที่จะก้าวไปตามแผนการของพระเจ้า

แผนการของพระเจ้าที่ทรงมีต่อฉันนั้นสมบูรณ์แบบ เป็นแผนการเพื่อความดีทั้งปวง มิใช่เพื่อฉันคนเดียว แผนการของพระองค์มีหลายแบบและครอบคลุมไปถึงทุกๆ คนที่ฉันพบ ทุกเหตุการณ์และทุกๆ คนที่เข้ามาในชีวิตฉันคือเครื่องมือที่ปรากฏของแผนการนี้

พระเจ้าทรงเลือกบุคคลเหล่านี้มาให้ฉันรู้จัก รัก และรับใช้ พวกเราสานต่อการจูงใจนี้ด้วยกัน ซึ่งไม่ใช่เหตุบังเอิญ ฉันสวดภาวนาเพื่อขอให้ฉันกลายเป็นเครื่องมือเพื่อรัก และรับใช้ที่ดีขึ้น และเพื่อให้ฉันกลายเป็นผู้ที่สมควรจะรัก และรับใช้จากผู้อื่น

ฉันวอนขอพระบิดาผู้ทรงสถิตในฉันเพื่อสิ่งเหล่านี้คือ สิ่งซึ่งพระองค์ทรงปรารถนาให้ฉันมี ฉันทราบดีว่า ผลประโยชน์เหล่านี้จะมาสู่ฉันในเวลาที่เหมาะสม และด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ความรู้ภายในนี้ทำให้ความคิดและจิตใจของฉันมีความกล้า และความเชื่อที่จะกระทำสิ่งเหล่านั้น ซึ่งฉันรู้สึกว่าคุณต้องกระทำ ฉันไม่พิจารณาในสิ่งที่ผู้อื่นได้รับ ดังนั้น ฉันจึงไม่ตัดตนเองออกจากพระเจ้า ผู้ทรงประทานสิ่งดีๆ ทุกอย่างให้มนุษย์

พระพรของพระเจ้าที่ทรงประทานให้แก่ฉันนั้นมีในทุกๆ เวลา มากกว่าที่ฉันได้รับในปัจจุบัน ฉันสวดภาวนาเพื่อให้ฉันสามารถให้ ให้มากขึ้น เพื่อฉันจะสามารถให้เท่ากับที่ฉันได้รับ และได้รับเท่ากับที่ฉันได้ให้

ฉันเชื่อว่า เมื่อฉันไม่สามารถกระทำสิ่งที่ตั้งใจจะกระทำ เป็นเพราะพระเจ้าทรงปิดประตูเพียงประตูเดียวที่แง้มออก ประตูที่ดีกว่า และเปิดกว้างกว่า ถ้าฉันไม่เห็นประตุนั้นข้างหน้า เป็นเพราะฉันไม่เห็น ไม่ได้ยิน หรือเชื่อฟังคำแนะนำของพระเจ้า ในช่วงนั้นพระเจ้าทรงใช้ความยากลำบาก อุปสรรคต่างๆ ซึ่งบางทีดูเหมือนเป็นสิ่งที่ทำให้เราล้มเหลว แต่นั่นอาจเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำเพื่อช่วยฉันให้เผชิญหน้ากับตนเอง และมองโอกาสใหม่ที่ดีกว่า

จุดประสงค์ที่แท้จริงในชีวิตฉันคือการพบพระเจ้าในตัวฉันเอง ในความคิดและในจิตใจ และช่วยเหลือเพื่อนพี่น้องของฉัน ฉันขอบคุณพระบิดาเจ้าสำหรับประสบการณ์แต่ละอย่างที่ช่วยให้ฉันมอบน้ำใจของฉันต่อหน้าพระทัยของพระองค์ เพียงเพราะฉันสูญเสียตัวเองในความนึกคิดของการประทับอยู่อันยิ่งใหญ่ของพระองค์ สามารถทำให้แผนการของพระองค์เพื่อชีวิตของฉันนั้นสมบูรณ์ขึ้น

เขียนวิธีการที่เป็นรูปธรรมที่เธอได้พยายามกระทำเพื่อรู้จัก รัก และรับใช้พระเจ้าในชีวิตของเธอ

รู้จัก	รัก	รับใช้
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

วิธีอื่นๆ ที่เธอสามารถกระทำเพื่อเติบโตในการรู้จัก รัก และรับใช้พระเจ้าในชีวิต

รู้จัก	รัก	รับใช้
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

การไตร่ตรอง



1. เราชมีความสุขกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันหรือไม่? ทำไม?
สิ่งนี้ทำให้เรารู้สึกอย่างไร?

.....

.....

.....

2. เราชู้สึกว่าพระเจ้าทรงปรารภนาและคาดหวังอะไรจากเรา?

.....

.....

.....

3. ทำไมเรายังปรารภนาที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป?

.....

.....

.....

การหวัระเสียงต่อการแสดงความง้อออกไป
การร้องไห้เสียงต่อการแสดงความอ่อนไหวออกมา
การยื่นมือเข้าไปข้องเกี่ยวกับเรื่องใดๆ เสียงต่อการพาดพิงเกี่ยวข้องในเรื่องนั้นๆ
การแสดงความรู้สึกเสียงต่อการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของเราออกมา
การมอบความคิดและความฝันของเราไว้ต่อหน้าคนจำนวนมากเสียงให้พวกเขารัก
การรักเสียงต่อการไม่ได้รับความรักตอบ
การมีชีวิตอยู่เสียงต่อความตาย
การมีความหวังเสียงต่อความผิดหวัง
ความพยายามเสียงต่อความล้มเหลว
แต่อันตรายที่ร้ายแรงที่สุดคือ การไม่ยอมเสียงต่อสิ่งใดเลย
คนที่ไม่เสียงกับอะไรเลย ไม่ทำอะไรเลย และไม่มีอะไรเลย
และท้ายที่สุดคือไม่เป็นอะไรเลย
เขาอาจจะหลีกเลี่ยงความทุกข์ทรมานและเศร้าโศกเสียใจได้
แต่เขาจะไม่สามารถเรียนรู้ รู้สึก เปลี่ยนแปลง เติบโตหรือรักได้เลย
เขาคือทาส สูญเสียอิสรภาพ ถูกล่ามโซ่ด้วยความยึดมั่นของตน
ผู้ที่ยอมเสียงเท่านั้น เป็นอิสระ เป็นไท

คุณค่าของตนเอง

“บางที ฉันอาจจะไม่ได้แย่ที่สุด”



เป็นการถูกต้องที่จะรู้สึกพอใจกับตนเอง เธอสามารถเรียนรู้ที่จะรู้สึกชื่นชมตนเองมากขึ้น เพื่อเป็นกำลังช่วยให้เธอแก้ไขวิกฤตการณ์ได้ดีขึ้น เมื่อเธอประสบความสำเร็จในการแก้ไขวิกฤตการณ์ต่างๆ เธอจะรู้สึกชื่นชมตนเองมากขึ้น ถ้าเธอเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับลักษณะส่วนตัว การเผชิญหน้ากับวิกฤตการณ์ เธออาจจะรู้สึกเครียดอย่างมากกับสัมพันธภาพของความรักของเธอ

คุณคือใคร?

เรารู้จักตัวเธอเองหรือ? เธอมั่นใจในเอกลักษณ์ของตนเองหรือ? คนเป็นจำนวนมากใส่หน้ากาก เพราะพวกเขาขาดความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตน พวกเขาไม่สามารถเปิดเผยตนเองได้ เพราะพวกเขาไม่รู้ว่าตนเองเป็นใคร หรือความรู้สึกแท้จริงคืออะไร พวกเขาเริ่มจากการใส่หน้ากาก หน้ากากเริ่มหนาขึ้นเรื่อยๆ และความเป็นตัวตนที่แท้จริงของพวกเขาเริ่มหายากขึ้นทุกที จนในที่สุดพวกเขาจะสูญเสียเอกลักษณ์ของตนเองอย่างถาวร พวกเขาต้องสวมหน้ากาก เพราะไม่มีทางอื่นที่จะปกปิดบาดแผลภายในของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

ถ้าเธอไม่เคยพัฒนาความเข้าใจอย่างชัดเจนถึงเอกลักษณ์ของตน เป็นการยากมากที่จะถอดหน้ากากออกจนกว่าเธอจะพัฒนาเอกลักษณ์นี้ แล้วจะกระทำได้อย่างไร? เริ่มต้นด้วยการถอดหน้ากากบางส่วนออกเมื่อพบกับบุคคลที่เราไว้วางใจ และเข้าไปอย่างเปิดเผยเพื่อทำการสื่อสารที่มีความหมายกับบุคคลนั้น ให้ตนเองเข้าถึงความอบอุ่น การให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจ เป็นสิ่งที่จำเป็นในการเติบโต

ถ้าเธอต้องการถอดหน้ากากออก จำเป็นต้องเปิดตนเองออกเท่าที่สามารถทำได้ เมื่อเธอแบ่งปันสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองที่เธอไม่เคยบอกใครมาก่อน นั่นแสดงว่าเธอกำลังถอดหน้ากากออก และเมื่อเธอขอความคิดเห็นจากผู้อื่น บ่อยครั้งเธอจะพบสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองซึ่งไม่เคยได้รับรู้มาก่อน และนี่จะช่วยถอดหน้ากากบางอันที่เธอใช้ปกปิดการรู้จักตนเองออกมา

การจัดหน้ากากรที่ไร้ประโยชน์ออกไปนั้น ต้องเริ่มจากการเปิดตนเองให้มากเท่าที่จะสามารถกับผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพบางอย่างกับผู้อื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปิดตนเอง การสื่อสารที่มีความหมาย (มิใช่เพียงแค่พูดถึงตัวเองอย่างไม่รู้จบ) การติดต่อกับผู้อื่นนี้ จะช่วยให้เธอสามารถถอดหน้ากากออกได้ เพื่อยอมให้ตัวตนที่แท้จริงภายในของเธอเติบโต และวางสัมพันธภาพของเธอไว้บนพื้นฐานของความซื่อสัตย์ และการเปิดเผย ด้วยตัวของเธอเอง และกับบุคคลที่เธอใส่ใจ

ความสำคัญของการรู้จักคุณค่าของตน

เธอเคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่าความคิดเกี่ยวกับตนเองมีมาตั้งแต่เกิด หรือเรียนรู้ทีหลัง? เท่าที่ปรากฏเราเรียนรู้ถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองตั้งแต่ยังเล็ก จากบุคคลต่างๆ รอบข้างเรา รวมทั้งพ่อแม่ พี่น้องชาย-หญิง คุณครู และบรรดาญาติ นี่คือการคิดเกี่ยวกับตนเองขั้นพื้นฐาน หลังจากนั้นได้รับอิทธิพลอย่างมากจากเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น เมื่อเป็นผู้ใหญ่ใช้ชีวิตกลายเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกของผู้อื่นต่อคุณค่าของตน

การมองตนเองในแง่ต่ำเป็นการหยุดนิ่ง อารมณ์ของบางคน ทำให้พวกเขาไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการทำงาน ให้การเลี้ยงดูบุตร หรือในความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การรู้จักคุณค่าของตนสำคัญมากต่อวิถีในการดำเนินชีวิต เมื่อสัมพันธ์ภาพทางความรักสิ้นสุดลงโดยทั่วไปจะมีมุมมองในความคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ร้าย คนเราส่วนมากต้องการปรับปรุงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองหลังจากมีประสบการณ์ที่เป็นวิกฤตการณ์ชีวิต เพื่อยกระดับมุมมองในการมองตนเองให้สูงขึ้น เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและมองโลกในแง่ดี เราสามารถเรียนรู้ เติบโต และเปลี่ยนแปลง เราไม่ควรยึดติดกับความรู้สึกเก่าๆ ที่มองคุณค่าของตนเองต่ำ

10 ขั้นตอนในการมีความเคารพในตัวเอง

ถ้าเธอตัดสินใจที่จะพัฒนาความคิดเกี่ยวกับการมองตนเอง เกือบทุกอย่างในชีวิตของเธอ จะได้รับผลกระทบ การงาน สัมพันธภาพของเธอกับผู้อื่น วิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตร วิธีการเลือกคู่ครอง ในอนาคตในสัมพันธภาพแห่งความรัก และเหนือสิ่งอื่นใดคือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง การเปลี่ยนแปลง อันยิ่งใหญ่ที่อาจเกิดขึ้นกับบุคลิกภาพ และชีวิตของเธอ ถ้าเธอตั้งใจจริงที่จะพัฒนาการมองตนเอง

ขั้นแรก : การตัดสินใจที่จะกระทำ ซึ่งอาจจะเป็นขั้นที่ยากที่สุดด้วย ถ้าเธอมีความตั้งใจจริง ขั้นตอนที่ต่อไปก็จะง่ายขึ้น

ขั้นที่สอง : การเปลี่ยนวิธีมองตนเอง คนส่วนมากสามารถเขียนรายการสิ่งที่ไม่ชอบในตนเอง 20 อย่างได้อย่างง่ายดาย แต่ทำไมการเขียนสิ่งที่ชอบในตนเอง 20 อย่างจึงยากนัก

นี่คืองานที่สำคัญ : ใช้เวลา เขียนมันลงไป เพื่อจะได้ทำขั้นตอนต่อไป

ฉันชอบอะไรในตัวเอง?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

ขั้นที่สาม : พุดสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวเธอเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ การเขียนสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเราเองนั้น ง่ายกว่าการพุดบรรยายออกมา บางอย่างในใจจะร้องเตือนเธอว่า “อย่ายกย่อง และโอ้อวดตน ” ให้เธอ ทำเฉยต่อเสียงนี้ แล้วแบ่งปันสิ่งที่เธอเขียนให้เพื่อนฟัง จงกล้าและทำลายรูปแบบในด้านลบออกไป เป็นการดีที่จะพุดสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตนเอง ต้องใช้ความกล้าที่จะพุดถึงตนเองออกมาดังๆ แต่โปรดจำไว้ว่าการ เปลี่ยนแปลงการมองตนเองไม่ใช่เรื่องง่าย

ขั้นที่สี่ : เป็นความเข้มแข็ง ให้ตรวจสอบความสัมพันธ์ของเธอกับผู้อื่น และเปลี่ยนแปลง เพื่อที่จะช่วยให้เธอสามารถทำลายรูปแบบที่เป็นการทำลายและพัฒนาเธอให้เป็น “คนใหม่” มุมมองในการมองเห็นตนเองส่วนมากได้มาจากปฏิกิริยาสนองกลับจากผู้อื่น พยายามมองดู สัมพันธภาพของเธอ อะไรคือการเสริมสร้างในการมองเห็นตนเอง? อะไรที่ก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี? ถ้าเธอพบว่าสัมพันธภาพของเธอกับผู้อื่นมีส่วนใดที่ทำการมองเห็นตนเองให้เธอเลือกที่จะยุติ สัมพันธภาพนั้น หรือพยายามทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม รูปแบบเก่าๆ และความเคยชินมีผลทำให้ยากที่จะ เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม เพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ไม่ช่วยเสริมสร้างการมองเห็นตนเองให้เธอ เลือกขัดอุปสรรคใหญ่ๆ ออกไปเพื่อการเติบโตของเธอเอง

การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพของเธออาจเป็นเรื่องยาก ทั้งจากแนวโน้มจากรูปแบบเก่าๆ และ การพบสัมพันธภาพที่เสริมระดับความหยิ่งในตนเอง แต่ถ้าเธอปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง จริงๆ เธอจะต้องมีสัมพันธภาพในทางที่ดี ซึ่งจะช่วยให้เธอรู้สึกดีในการเป็นตัวเธอเอง

ผู้ที่ทำให้ฉันรู้สึกดี	ผู้ที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....
6.....	6.....
7.....	7.....
8.....	8.....
9.....	9.....
10.....	10.....

ขั้นที่ห้า : จัดความคิดในการมองเห็นตนเองในแง่ลบ ทุกคนเคยได้ยินข้อความจากในหัวของเรา “เสียงบุพการี” (Parent Tapes) ในการวิเคราะห์คำศัพท์ “เสียงบุพการี” อาจมาจากพ่อแม่ คุณครู หรือผู้ใหญ่ท่านอื่นที่มีความหมายต่อเรา เช่น “ระวังนะ อย่าคิดว่าตนเองประสบความสำเร็จ ” “จำไว้นะ การอวดดีและความเห็นแก่ตัวมันบาป ” “คงคิดว่าตัวเองฉลาดขึ้นนะ ” ข้อความต่างๆ เหล่านี้เป็นบ่อนทำลาย และเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาการมองเห็นตนเอง เป็นต้นแบบที่เป็นกฎและควบคุมเรา นำเสียดายที่สิ่งเหล่านี้ไม่เอื้อ และไม่ก่อให้เกิดผลดีแก่เรา

ในฐานะผู้ใหญ่ เราเลือกสิ่งที่เราต้องการฟังหรือไม่ฟัง พูด “บันทึกเสียง” ของตนเองออกไป หรือเขียนลงในกระดาษ คิดว่าสิ่งที่พูดออกไปเหมาะสมหรือไม่ นักวิเคราะห์ทางการจัดการแนะนำว่า เธอควรรับข้อความเหล่านี้จากพ่อแม่ หรือจากในวัยเยาว์ของเธอ แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยวัยแห่งความเป็นผู้ใหญ่ของเธอเอง เพื่อจะเก็บข้อความที่มีเหตุผลและเหมาะสมในช่วงเวลานี้ของชีวิตเธอไว้ และจัดสิ่งที่ขวางกั้นความก้าวหน้าที่จะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดีๆ ต่อตัวเธอเองออกไป

เธอจำเป็นต้องแสดงความรู้สึกที่มีต่อคำพูดที่ไม่ดีเหล่านี้ในที่มีการประชุมแนะนำกันภายในกลุ่มเพื่อน หรือในกลุ่มบำบัด เขียนข้อความเหล่านี้ลงไปหรือจะใช้เทปอัดข้อความเหล่านั้นไว้ ทั้งนี้ก็เพื่อพยายามจะ “กำจัดขยะทางอารมณ์ในอดีตออกไป” เพื่อมิให้ข้อความเหล่านี้มาควบคุมและทำความลำบากให้กับเธออีกต่อไป เธอต้องพยายามพูดข้อความหรือคำพูดที่ทำให้เธอรู้สึกไม่ดีออกไป ผลักให้มันออกไปจากทางเดินชีวิตเพื่อการพัฒนาการมองตนเอง

ขั้นที่หก ฟังดูเหมือนการกระทำที่โง่ แต่ให้เธอ **เขียนข้อความที่ดีเกี่ยวกับตัวเองติดไว้รอบๆ บ้านในที่ที่เห็นได้ชัดเจน** : หน้ากระจก หน้าตู้เย็น เธออาจเขียนคำชมเชย เช่น “ฉันเยี่ยมสวย” ข้อความเหล่านี้สามารถนำมาจาก การเขียนสิ่งที่เธอชอบในตัวเอง 20 อย่างก็ได้

ขั้นที่เจ็ด : **เปิดใจเพื่อฟังความคิดเห็นที่ดีของผู้อื่น** คนเรามีแนวโน้มต้องการรับฟังแต่สิ่งที่ตนเองต้องการจะฟังเท่านั้น ถ้าเธอไม่เข้าใจคุณค่าของตัวเองดีพอ เธอจะได้ยินแต่คำวิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์ที่คนอื่นพูดถึงเธอ เมื่อใครบางคนชมเธอ เธอจะปฏิเสธมันเมินเฉยต่อคำชมนั้น หรืออ้างเหตุผลว่า “เขาพูดไปอย่างนั้นแหละ ไม่ได้หมายถึงอย่างนั้นจริงๆ หรือ” บางคนป้องกันตนเองจากการได้ยินสิ่งดีๆ เพราะแนวคิดในการมองตนเองของเขาลำบากนั้นบอกพวกเขาตลอดเวลาว่า คำพูดเหล่านั้นไม่เหมาะกับพวกเขาจริงๆ ฉะนั้น ในโอกาสต่อไป ไปถามใครสักคนชมเธอ พยายามซึมซับคำชมนั้นๆ ไว้ ดีกว่าพยายามป้องกันตนเองจากการได้ยินเช่นนั้น มันอาจจะยากสำหรับเธอที่จะกระทำแบบนี้ แต่เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะหยุดรูปแบบการฟังในแง่ลบ เมื่อเธอสามารถรับฟังคำพูดในแง่บวกเธอจะรู้สึกชื่นชมยินดีต่อตนเองมากขึ้น

ขั้นที่แปด : **เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของเธอ** ระบุบุคลิกลักษณะส่วนตัวของเธอที่ต้องการเปลี่ยนแปลง อย่างเช่นจะกล่าวคำว่า “สวัสดี” กับบุคคลอื่นให้มากขึ้น ในที่ทำงาน โรงเรียน หรือในงานเล็กๆ น้อยๆ อย่างเช่นเก็บเตียงให้เรียบร้อยทุกๆ เช้า ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นๆ กระทำมันทุกวันในสัปดาห์ที่จะถึงนี้ พยายามเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ยากๆ ก่อน เพื่อให้รู้สึกละเอียด สามารถทำได้ ในสัปดาห์แรกอย่าเริ่มตัดสินใจเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ง่าย เพราะจะทำให้เธอรู้สึกล้มเหลว

เธออาจจะทำเครื่องหมายบางอย่างบนปฏิทินเพื่อเป็นรางวัลให้กับตนเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแต่ละวันที่ผ่านมา เมื่อจบสัปดาห์เธอสามารถมองย้อนกลับไปและพูดว่า “ฉันทำได้” “ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้” หลังจากที่เราประสบความสำเร็จกับขั้นตอนแรกแล้ว ในสัปดาห์ต่อไปเธอก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งอาจจะยากกว่าเดิม ถ้าทำเช่นนั้นหลายๆ สัปดาห์ติดต่อกัน เธอจะสังเกตเห็นว่าเธอสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลายๆ อย่างในบุคลิกลักษณะของเธอให้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองมากกว่าเดิม

ขั้นที่เก้า เป็นขั้นตอนที่สนุกที่สุด **ให้และรับการโอบกอดกันให้มากกว่าเดิม** คนส่วนมากในสังคมจะกลัวการสัมผัสผู้อื่นเพื่อแสดงความรัก การเน้นย้ำความสัมพันธ์แบบนี้จนเกินควร และการยึดถือทัศนคติเดิมๆ มากเกินไป จะมุ่งไปสู่ความคิดเรื่องเพศ คนส่วนมากมิได้ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างการสัมผัสเพื่อแสดงความรัก และการสัมผัสในเรื่องเพศ บางคนกลัวว่าการสัมผัสจะนำไปสู่เรื่องเพศ พวกเราจำนวนมากจึงหลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือโอบกอดกัน ในขณะที่สังคมอื่นๆ จะใช้การสัมผัสกันได้ง่ายกว่าสังคมของเรา

การโอบกอดที่อบอุ่นจากเพื่อนนั้นมีความหมายที่ให้อำลัใจได้มากกว่าคำพูด การโอบกอด จะช่วยเยียวยารักษา และพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง “ฉันมีคุณค่าพอที่จะได้รับการโอบกอด” ซึ่งอาจจะเป็นข้อความที่อบอุ่นที่สุดที่เราเคยได้ยิน ถ้าเธอต้องการเอาชนะความกลัวในการสัมผัส ให้เธอขอการโอบกอด (ถ้าเธอรู้สึกว่ายังไม่พอเพียง) เธอสามารถก้าวหน้าไปสู่การพัฒนาการมองเห็นตนเอง โดยใช้ขั้นตอนต่อไป

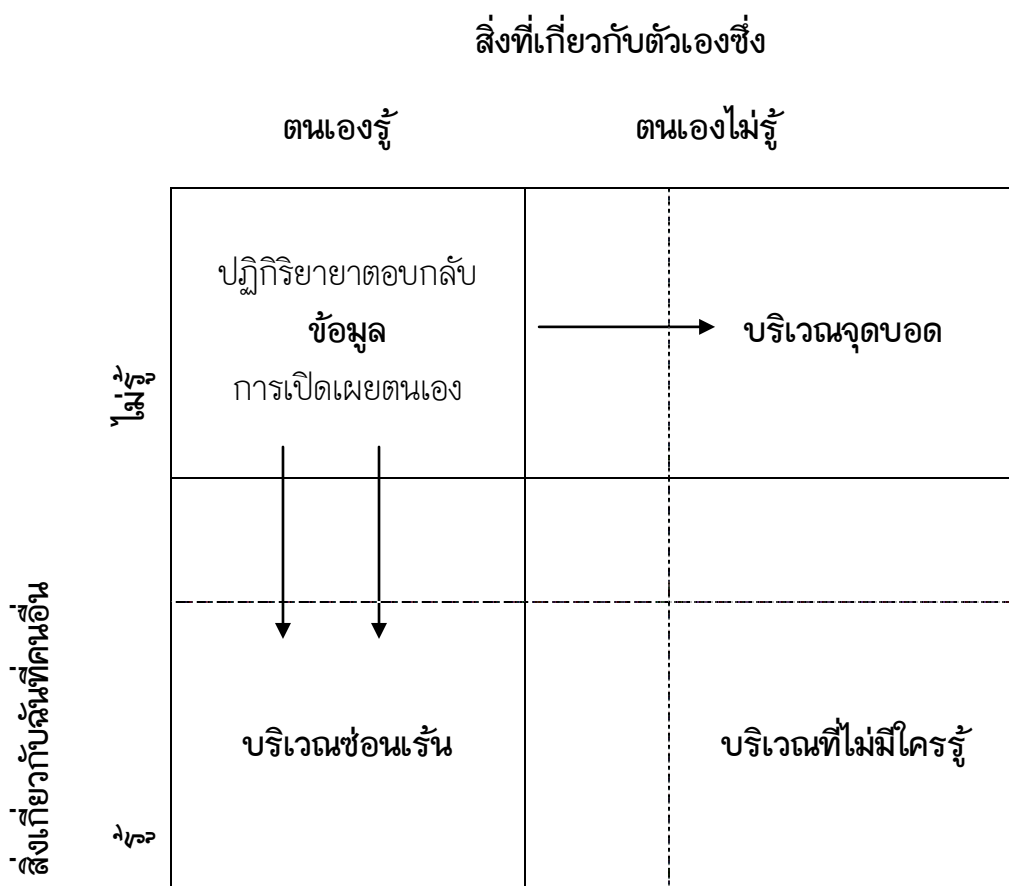
ขั้นที่สิบ ขอแนะนำให้เธอ ใช้ความพยายามอย่างหนักในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นให้มีความหมาย ให้และรับข้อมูลความคิดเห็นจากกันและกันอย่างซื่อสัตย์ พูดในสิ่งที่เธอไม่เคยพูดกับใครมาก่อน พูดตามที่เราเข้าใจ ให้การสนทนานี้เป็นกระจกสะท้อนให้เห็นตัวเธอเอง อย่างที่ผู้อื่นมองเธอ

ถ้าเธอหมั่นฝึกตามขั้นตอนต่างๆ เหล่านี้ เธอจะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้เหมือนๆ กับผู้ที่เข้าร่วมอบรมฟื้นฟูจิตใจคนอื่น ๆ สิ่งที่ต้องทำให้หายไปจากตัวเธอตลอดไป คือ การมองเห็นตัวเองอย่างด้อยคุณค่า จงทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้เพราะเป็นส่วนสำคัญเพื่อการเติบโตของเธอเอง

แผนผังนี้อธิบายถึงกระบวนการในการทำความรู้จักกับตนเองและในการทำให้ผู้อื่น
รู้จักตัวตนของเรามากขึ้น

หน้าต่างหัวใจ (The Jo-Hari Window)

(สาเหตุที่ตั้งชื่อเช่นนี้เพราะว่า โจและแฮรีเป็นผู้ที่คิดค้นหน้าต่างนี้ขึ้นมา)



กระบวนการในการขยายบริเวณเปิดเผยให้เพิ่มมากขึ้น ทำได้โดยการเปิดเผยตัวเรา
เองให้ผู้อื่นได้รับรู้ โดยการขอและรับเอาข้อมูลหรือข้อคิดเห็นจากบุคคลอื่นด้วย ความเสี่ยงใน
การเปิดเผยตนเองมีความเป็นไปได้ที่ความไว้วางใจจะถูกปฏิเสธหรือถูกทำให้ผิดหวัง แต่
รางวัลที่ได้กลับมา คือการยอมรับและมิตรภาพที่จริงใจมากขึ้น ความมั่นใจตั้งอยู่บนพื้นฐาน
ของความไว้วางใจที่เหมาะสมของตนเอง ไว้วางใจในการยอมรับของผู้อื่น และสิ่งที่สำคัญ
ที่สุด คือ ความไว้วางใจในความรักของพระเจ้า ผู้ทรงรู้จักเราอย่างแท้จริง

ใช้เวลาในการทำความเข้าใจกับหน้าต่างหัวใจ (Jo-Hari Window) จากนั้นให้ตอบคำถามต่อไปนี้

▣ เธอจะเสี่ยงกับอะไรในการเปิดเผยตัวเธอเอง?

.....

.....

.....

▣ เธอจะได้รับอะไร?

.....

.....

.....

.....

▣ เธอคิดว่าบุคคลใดที่เธอกลัวเสี่ยงที่จะแบ่งปันความจริงในตัวเองให้เขาทราบ?

.....

.....

.....

.....

ใครรักเธอ?

ให้ใช้เวลาสักครู่ เพื่อคิดว่าใครคือบุคคลที่รักเธออย่างแท้จริง? คิดถึงวิธีที่บุคคลเหล่านั้นใช้แสดงความรักต่อเธอ

บุคคลที่รักฉัน วิธีการที่เขาแสดงความรักต่อฉัน

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

- ▣ เมื่อ “รู้สึกว่าได้รับความรัก” ทำให้เธอรู้สึกอย่างไร?
- ▣ บุคคลใดในชีวิตของเธอต้องการความรักจากเธอมากที่สุด?

บุคคลที่ฉันควรจะรัก วิธีการแสดงความรักต่อเขา

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

การประเมินตนเอง

(Self-Appraisal)

คิดถึงบุคคลหนึ่งที่เธอเขียนไว้ในรายชื่อผู้ซึ่งเธอรู้สึกว่าจะเข้ากันได้ดี
ยาก ถามตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้

1. ฉันต้องการปรับปรุงสัมพันธภาพนี้จริงๆ หรือไม่?
2. ฉันพยายามที่จะฟังหรือไม่?
3. ฉันพยายามเข้าใจในความรู้สึกของเขาหรือไม่?
4. ฉันได้พยายามทำความเข้าใจทัศนคติหรือความคิดเห็น
ต่างๆ ของเขาแล้วหรือไม่?
5. ฉันเคยบอกความรู้สึกของฉันให้เขาฟังหรือไม่?
6. ฉันเคารพในตัวของเขาและเห็นคุณค่าในสิ่งที่เขาพูดหรือไม่?
7. ฉันเคยยอมรับบ้างหรือไม่ว่า บางครั้งฉันก็ทำผิด?
8. ฉันเคยขอบคุณ กล่าวชม และสรรเสริญพวกเขาหรือไม่?
9. ฉันได้ใช้ความพยายามเพียงใดในการพัฒนาสัมพันธภาพนี้?
10. ฉันต้องการความพยายามเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมเพียงใดเพื่อพัฒนา
สัมพันธภาพนี้?



ดูจากคำตอบแล้ว เธอคิดว่าสามารถพัฒนาการสื่อสารของเธอกับผู้อื่นได้อย่างไร?
ถ้าเธอสามารถทำตามกฎเหล่านี้จะทำให้การฟังของเธอง่ายขึ้น

กฎทอง 6 อย่าง

1. SOLER RULES OK!
2. หยุดการพูดคุยเรื่องไร้สาระต่างๆ และอย่าขัด
3. ผ่อนคลายขณะฟัง ความเครียดและความกังวลใจต่างๆ จะลดประสิทธิภาพ
ของการได้ยิน
4. การฟังเป็นเรื่องของความเข้าใจ ไม่ใช่การโต้แย้งเพื่อเอาชนะ
5. อย่าให้อคติส่วนตัวเข้ามาบดบังบาทต่อการตอบรับในสิ่งที่เธอได้ยิน
6. การฟังเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งซึ่งต้องการเวลาและความตั้งใจ

ภาพลักษณ์ในกระจก

ให้เรอดูภาพลักษณ์ในกระจกสามส่วนนี้ ช่องกลางจะสะท้อนถึงตัวเธอในสิ่งที่เธออยู่ในขณะนี้ ช่องซ้ายมือเป็นกระจกที่สะท้อนถึงอดีตของเธอ และช่องทางขวามือเป็นกระจกที่สะท้อนถึงสิ่งที่คุณอยากจะเป็นในอีก 10 ปีข้างหน้า



ฉันเมื่ออายุ 13 ปี	ฉันในขณะนี้	ฉันในอีก 10 ปีข้างหน้า

ให้เราใช้ข้อความหรือสัญลักษณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่ออธิบายถึงภาพของเธอที่ปรากฏในกระจกแต่ละส่วน

▣ เธอเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างตั้งแต่อายุ 13 ถึงปัจจุบัน?

.....

.....

▣ เธอสูญเสียอะไร และได้รับอะไร?

.....

.....

▣ เธอเห็นตนเองเป็นอย่างไร ในอีก 10 ปีข้างหน้า?

.....

.....

▣ เธอจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งนี้ในอีก 10 ปี ข้างหน้า?

.....

.....

▣ เธอคิดว่าอะไรเป็นอุปสรรคสำคัญที่สุด?

.....

.....

การเข้าใจเพื่อรู้จักตนเอง

ฉันคิดว่าสิ่งที่เพื่อนๆ ชอบมากที่สุดในตัวฉัน คือ	
ฉันรู้สึกมั่นใจมากที่สุดเมื่อ	
ฉันอยากให้คนส่วนใหญ่	
ฉันสงสัยเกี่ยวกับ	
ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับ	
ฉันเห็นตนเองเป็น	
ฉันรู้สึกดีที่สุดเมื่อ	
ฉันกำลังเรียนรู้ที่จะ	
ฉันรู้สึกสนุกสนานกับ	
ดาราที่ฉันชื่นชอบคือ	
ฉันต้องการที่จะเป็น	
ฉันคาดหวังหรือตั้งตาคอยที่จะ	
ฉันไม่ชอบ	
ฉันไม่กลัวที่จะ	
รายการโทรทัศน์ที่ฉันชอบ คือ	
ฉันมีความสุขที่สุดเมื่อ	
ฉันรู้สึกดีขึ้นเมื่อ	
ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อ	
ฉันมีความยินดีเมื่อ	
ฉันโกรธตนเองเมื่อ	
ฉันชอบตนเองมากที่สุดเมื่อ	
ฉันรู้สึกละอายใจเมื่อ	
ฉันรู้สึกตนเองเป็นคนเก่งที่สุดเมื่อ	
ฉันรู้สึกผิดหวังกับตนเองเมื่อ	
เมื่อล้มเหลว ฉันรู้สึก	
ฉันรู้สึกว่าตนเองตกต่ำเมื่อ	
ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองเมื่อ	
เมื่อฉันทำสิ่งที่ฉันคิดว่าผิดพลาดไป ฉัน	
ฉันรู้สึกมีความสงบกับตนเองเมื่อ	
ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อ	
เมื่อฉันคิดถึงอดีต ฉัน	
เมื่อฉันมองไปในอนาคต ฉัน	
ฉันคิดว่าฉันพร้อมเมื่อ	
ฉันไม่แน่ใจว่าฉันพร้อมเมื่อ	
ฉันคิดว่าฉันต้องการที่จะ	



ฉันมองเห็นตนเองเป็นอย่างไร?

ทำประโยคเหล่านี้ให้สมบูรณ์ภายใน 15 นาที อย่าพยายามค้นในสิ่งที่เรากำลังคิดอยู่ในใจ ให้เขียนมันลงไปตามสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจเธอ

- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....
- () ฉันเป็น/คือ.....

กิจกรรม

- พิจารณาสิ่งที่เธอเขียนและทำเครื่องหมาย + หน้าข้อความที่เป็นข้อดี และเครื่องหมาย - หน้าข้อความที่เป็นข้อเสีย และสรุปผลมีข้อดีกี่ข้อ ข้อเสียกี่ข้อ
- ตรวจสอบว่าเธอมีความชื่นชมนับถือตนเองเพียงใด โดยการนับจำนวนข้อดีที่เธอเขียนว่ามีกี่ข้อ เสร็จแล้วประเมินผลโดยใส่เครื่องหมายลงไปในตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดในเส้นที่ให้ข้างล่างนี้

ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

- ย้อนกลับไปดูประโยคที่เธอเขียน และขีดฆ่าบนประโยคที่คิดว่าไม่สำคัญออกไป
 ต่อจากนั้นให้เติมประโยคต่อไปนี้
 ฉันเรียนรู้ว่าฉัน.....
 ฉันตระหนักดีว่าฉัน.....
 ฉันรู้สึกผิดหวังเมื่อฉัน.....
 ฉันมีความยินดีเมื่อฉัน.....

- เธอสามารถทำสิ่งใดเพื่อปรับปรุงตนเอง และทำให้ผู้อื่นชื่นชมในตัวเธอ

ในพระคัมภีร์กล่าวถึงมนุษย์ว่า “พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามภาพลักษณ์ของพระองค์ ตามภาพลักษณ์ของพระเจ้านั้น ทรงสร้างมนุษย์ขึ้น และได้ทรงสร้างให้เป็นชายและหญิง (ปฐมกาล 1:27)

มนุษย์ คือ สิ่งพิเศษสำหรับพระเจ้า

เขียนเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรารู้สึกว่าเราเป็นคนพิเศษ

.....

.....

.....

 <p>สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวฉันเอง</p>	 <p>สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่เกี่ยวกับตัวฉันเอง</p>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

ความรักหมายถึงอะไร?



หนึ่งในคำถามที่สำคัญและน่าสับสนในการค้นหาคำตอบ คือ “ความรักคืออะไร?” “จะรู้ได้อย่างไรว่าฉันกำลังตกอยู่ในความรัก?” คำถามต่างๆ เหล่านี้เป็นคำถามที่สำคัญสำหรับเยาวชนจำนวนมาก ซึ่งมักจะมีประสบการณ์ในความรักที่ค่อนข้างอ่อนไหวไปตามอารมณ์ ความรักที่มีต่อเพศตรงข้าม เป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วงในชีวิตวัยรุ่นของเขา สื่อมักจะนำเสนอรูปแบบความรักที่โรแมนติกและรักแบบสบายๆ ส่วนศาสนาจะนำเสนอความรักในรูปแบบที่เน้นความซื่อสัตย์และมั่นคงต่อกันเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข ในขณะที่ประสบการณ์ของคนใกล้ตัวเรา จะสอนให้เราเข้าใจความรักด้วยความจริงของชีวิต ซึ่งบางทีความจริงก็ยากสำหรับเราที่จะทำความเข้าใจ นำแปลกที่พวกเรารู้สึกสับสนกับคำๆ นี้ ความรักเป็นสิ่งที่สำคัญมากในชีวิตของมนุษย์ แต่ซับซ้อนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความรักเป็นพลังที่สร้างสรรค์ แต่ถ้าเรามีความเข้าใจที่ผิดๆ ไม่เอาใจใส่ หรือนำไปใช้ในทางที่ผิดๆ ก็จะกลับกลายเป็นผลร้ายตามมา ความรักเป็นสิ่งที่ดูขัดแย้งแต่เป็นความจริง และเราเองก็จำเป็นต้องเข้าใจถึงศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ของความรักในแง่ที่สามารถทำให้มนุษย์บรรลุถึงความสำเร็จในด้านต่างๆ หรือนำมาซึ่งความทุกข์ทรมานของมนุษย์

พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้ที่รับผิดชอบกับบทเรียนแรกในเรื่องความรัก ความรักเป็นคุณลักษณะที่มีอยู่ในความเป็นพ่อแม่ เป็นวิธีการในการเลี้ยงดูเอาใจใส่เพื่อถ่ายทอดความรักไปยังลูก ในฐานะมนุษย์เขาควรที่จะได้รับความรักนั้นๆ ชีวิตที่มีคนรักเป็นชีวิตที่มีค่าในตัวของมันเอง เด็กๆ ที่ได้รับความรักแบบไม่มีเงื่อนไขเช่นนี้โดยทั่วไปแล้ว จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่รู้จักคุณค่าของตนเองและของผู้อื่น สามารถที่จะให้และรับความรัก เด็กที่ได้รับความรักเอาใจใส่จากพ่อแม่ มักจะมีจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนา การมองตนเองในแง่ดี แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนจะโชคดีเช่นนี้ พ่อแม่จำนวนมากที่ไม่เคยได้รับความรักหรือต้องพบกับการสูญเสียความรัก พวกเขาเหล่านี้จึงไม่สามารถให้หรือถ่ายทอดความรักของพวกเขาไปยังลูกๆ ได้ ในบางครั้ง ความรักก็เปรียบเหมือนการสูญเสียเป็นสิ่งที่ถูกใส่ไว้ในวัฏจักรแห่งรักด้วย

ทำอย่างไรจึงจะคลายความกังวลกับเรื่องเพศของฉัน?

ทำอย่างไรจึงจะคลายความกังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศของ
ฉัน? ผู้ปกครอง เพื่อน วัฒนธรรมที่เราอาศัยอยู่ ศาสนา ล้วนมี
ผลกระทบต่อวิธีการในการมองโลก ทักษะคิดและความคิดเห็นที่
แตกต่างกันอย่างมากมาสะท้อนให้เห็นถึงสังคมหลากหลายที่
เราอาศัยอยู่ เราคือบุคคลในรุ่นที่มีคำถาม รวมทั้งข้อสงสัย
มากมายเกี่ยวกับบทนิพนธ์ของกฎเกณฑ์ อย่างไรก็ดี สิ่งที่สำคัญ
ในการเจริญเติบโต หนึ่งในพัฒนาการของวัยรุ่น ก็คือ การได้มา
ของคุณค่าในตนเอง ระบบจริยธรรมที่นำไปสู่พฤติกรรม นี่เป็น
สิ่งที่ยากเพราะไม่มีใครที่จะรักษารายละเอียดอันนี้ได้อย่างยั่งยืนในการใช้ชีวิตท่ามกลางการบีบ
คั้นจากสิ่งที่ได้รับฟัง ไม่มีที่ไหนแล้วที่จะยากไปกว่าในเรื่องเพศ เนื่องจากเยาวชนต้องต่อสู้
กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์



มีคนให้คำจำกัดความเรื่องเพศไว้ว่า :

“ความเข้าใจตัวตนของเรา และวิธีการอยู่บนโลกอย่างชายหรือหญิง รวมถึงการ
ยึดถือเอาทัศนคติและบุคลิกภาพของตน ซึ่งได้กลายเป็นการบ่งบอกถึง การให้คำจำกัดความ
ของการเป็นชายหรือหญิงตามวัฒนธรรม เกี่ยวข้องกับการปรับความรักให้เหมาะสมกับ
บุคคลเพศเดียวกัน หรือเพศตรงข้าม รวมทั้งทัศนคติเกี่ยวกับร่างกายของเราและของผู้อื่น”

(James B. Nelson – 1978)

เยาวชนต้องเข้าใจว่าลักษณะทางเพศของเขาคือศูนย์กลางของเอกลักษณ์ของเขา
“ฉันคือใคร ” รวมถึงทุกอย่างของบุคคล ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณ การมี
เพศสัมพันธ์โดยปราศจากความคิด และความรักนั้น ไม่ใช่ “การมีเพศสัมพันธ์” ที่ดี แต่เป็น
“การมีเซ็กส์” บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่เห็นความสำคัญในคุณค่าของตน ก็ไม่ต่างอะไรกับ
วัตถุที่ด้อยค่าและราคา ศีลธรรมทางเพศอยู่บนวิธีการในการเคารพและเห็นคุณค่าในคนอื่น
ซึ่งเนื้อแท้ของมันคือการนับถือยกย่อง รวมถึงเห็นคุณค่าในตัวของเราเองด้วย

ความคาดหวัง

ให้ระดมความคิดภายในกลุ่มของผู้ชาย

ในฐานะที่เป็นผู้ชาย ฉันอยากให้ตนเองเป็นผู้ชายที่

ในฐานะที่เป็นผู้ชาย ฉันต้องการผู้หญิงที่.....

ให้ระดมความคิดภายในกลุ่มของผู้หญิง

ในฐานะที่เป็นผู้หญิง ฉันอยากให้ตนเองเป็นผู้หญิงที่.....

ในฐานะที่เป็นผู้หญิง ฉันต้องการผู้ชายที่.....

ตัวอย่างการระดมความคิด

ในฐานะที่เป็นผู้ชาย ฉันอยากให้ตนเองเป็นผู้ชายที่

ดูหยิ่ง มีระดับ มีความคิดเป็นของตนเอง เอาใจใส่ผู้อื่น
ดูแมน สมเป็นชายชาติวีร ทำงานเก่ง นิ่งเงียบ
เป็นผู้นำ ทำตามผู้อื่น ตัดสินใจได้
หัวแข็ง ไม่เชื่อใครง่าย ๆ ดูมีอำนาจเหนือคนอื่น มั่นคง
เข้มแข็ง ประคับประคองคนอื่นได้ ไม่ทำตามอารมณ์
ปกป้องคนอื่นได้ เจ้าสำราญ

ในฐานะที่เป็นผู้ชาย ฉันต้องการผู้หญิงที่

มีเสน่ห์ดึงดูด สนุกสนาน เข้าใจกัน
เย้ายวนใจ ซื่อสัตย์ อ่อนหวาน
เป็นเพื่อนที่ดี เอาใจเก่ง ประคับประคองกัน
เรียบร้อย ใจดี ดูเถื่อนๆ

ในฐานะที่เป็นผู้หญิง ฉันอยากให้ตนเองเป็นผู้หญิงที่

มีความเข้าใจคนอื่น มีสติ เป็นคนนิ่งๆ เฉยๆ
สันโดษ ชอบอยู่บ้าน มีความคิดริเริ่มดี ไม่ทะเยอทะยาน
ดูเป็นผู้หญิง เก่ง มีความสามารถ เป็นแม่
มีเสน่ห์ดึงดูดใจ อ่อนหวาน เป็นผู้ตาม
เจ้าอารมณ์ เอาใจเก่ง จิตใจดี
เรียบร้อย เป็นกุลสตรี เป็นหลักให้ครอบครัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ในฐานะที่เป็นผู้หญิง ฉันต้องการผู้ชายที่

ดูดี หล่อ นักกีฬา ซื่อสัตย์

ฉลาด รักครอบครัว ใจดี

เข้มแข็ง ทะเยอทะยาน มีอารมณ์ขัน

น่าสนใจ อ่อนโยน รวย

การไตร่ตรอง

- ▣ หญิงและชายเกิดมาเสมอภาคกัน แต่มีความแตกต่าง ในความแตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิงนี้ เป็นสาระสำคัญในการอบรมสั่งสอนเท่านั้นใช่หรือไม่? การปฏิบัติต่อกันของผู้ชายและผู้หญิงในสังคมของเรามีความเท่าเทียมกันหรือไม่ อย่างไร?
- ▣ ความคาดหวังในใจของเรามีผลอย่างไรบ้างต่อเพศตรงข้าม? ถ้าเรามีเพื่อนเพศตรงข้ามที่รู้ใจ เธอเคยพูดถึงความคาดหวังเล็กๆ ในใจของแต่ละคนสู่กันฟังหรือไม่?

อะไรคือสิ่งดึงดูดในตัวเธอ?

เลือกประโยคข้างล่างนี้เพียงประโยคเดียวแล้วเติมข้อความให้สมบูรณ์

- ☐ ฉันชอบที่จะมีเพื่อนเพศตรงข้ามที่สนิทและรู้ใจเพราะ.....
- ☐ ฉันอยาก (would like) ที่จะมีเพื่อนเพศตรงข้ามที่สนิทและรู้ใจเพราะ.....
- ☐ ฉันไม่ต้องการที่มีเพื่อนเพศตรงข้ามที่สนิทและรู้ใจในขณะนี้เพราะ.....

เมื่อเธอเลือกประโยคที่ต้องการแล้ว ให้เขียนเหตุผลที่เลือก 10 ข้อ

- ☐ ชอบการมีเพื่อนต่างเพศที่สนิทและรู้ใจ
- ☐ อยากที่จะมีเพื่อนต่างเพศที่สนิทและรู้ใจ
- ☐ ไม่ต้องการมีเพื่อนต่างเพศที่สนิทและรู้ใจในขณะนี้

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ให้อภิปรายภายในกลุ่มถึงข้อความที่เธอเขียน ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันค้นหาสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับ และสิ่งที่กลัวจะได้รับจากความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ เขียนความหวังและความกลัวลงในตารางข้างล่าง

ความหวัง ความกลัว

- | | |
|---------|---------|
| 1..... | 1..... |
| 2..... | 2..... |
| 3..... | 3..... |
| 4..... | 4..... |
| 5..... | 5..... |
| 6..... | 6..... |
| 7..... | 7..... |
| 8..... | 8..... |
| 9..... | 9..... |
| 10..... | 10..... |

การไตร่ตรอง

1. ความกลัวต่างๆ ของเธอมีพื้นฐานจากประสบการณ์ส่วนตัวใช้หรือไม่?

.....

2. ความกลัวต่างๆ ของเธอเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเองใช้หรือไม่?

.....

3. ความกลัวต่างๆ ของเธอเป็นสิ่งที่น่ากลัวจริงๆ หรือเป็นการนึกคิดเอาเอง เพราะขาดความรู้ความเข้าใจ?

.....

4. เธอมีวิธีที่จะเอาชนะความกลัวหรือไม่? ถ้ามีให้เขียนลงไป

.....

5. เธอรู้สึกประหลาดใจใช้ไหมที่รู้ว่าความหวังของเธอเหมือนหรือแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ?

.....

6. เธออาจจะสรุปได้เลยใช้ไหมว่า คนทุกๆ ไปต้องการสัมพันธภาพที่เหมือนหรือแตกต่างกัน?

.....

7. สิ่งที่คุณและผู้หวังจากสัมพันธภาพนั้นมีความแตกต่างกันใช้หรือไม่?

.....

8. ให้เขียนสิ่งที่กลุ่มของเธอคิดว่าสำคัญที่สุด**สาม**สิ่งที่บุคคลทุกๆ ไป แสวงหาในสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม?

.....

9. เธอคิดว่าอะไรที่สามารถช่วยทำให้ประสบผลสำเร็จในสัมพันธภาพที่ดีกับเพศตรงข้าม?

.....

10. มีแนวทางหลายทางที่แตกต่างกันที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีใช้หรือไม่?

.....

คุณค่าทางเพศ

เลือกสัญลักษณ์ของความเห็นต่อไปนี้ใส่หน้าประโยคข้างล่าง

1. เห็นด้วยอย่างมาก (✓)
2. ไม่เห็นด้วยอย่างมาก (✕)
3. รู้สึกโกรธ (η)



- () เรื่องเพศเป็นสิ่งพิเศษมากควรทุ่มเทให้กับมัน
- () มีเพียงศีลธรรมทางเพศเท่านั้นที่จะหลีกเลี่ยงการมีบุตรที่ไม่ต้องการได้
- () การมีเพศสัมพันธ์แบบฉิวเฉียดทำต่อไปได้ถ้าปลอดภัย
- () ตราบใดที่ยังสนุกอยู่ก็ไม่มีอะไรที่แน่นอน
- () ในการมีเพศสัมพันธ์เธอต้องรับผิดชอบผู้อื่น นั่นเป็นสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ
- () ทำในสิ่งที่เธอต้องการกระทำ
- () การมีเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือการเรียนรู้ภายในความมั่นคงของการแต่งงาน
- () เมื่อสองคนรักกัน เขาจะทำอะไรร่วมกัน ไม่ใช่เรื่องของผู้อื่น
- () เพศสัมพันธ์เป็นพระพรที่มีศักยภาพสำหรับชีวิตใหม่ ขึ้นอยู่กับว่าเราปฏิบัติอย่างเหมาะสมหรือไม่
- () เพศสัมพันธ์เป็นการสื่อสารที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์ เป็นการแสดงออกถึงความรักและการมอบตนเองให้แก่กันและกันอย่างสมบูรณ์
- () การรักษาความบริสุทธิ์ก่อนแต่งงาน และมีความซื่อสัตย์หลังจากการแต่งงาน สองสิ่งนี้เท่านั้นที่รับประกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

คำถามเพื่อไตร่ตรอง

1. เธอรู้สึกอย่างไรในการเลือกคำตอบ? ทำไมเธอจึงรู้สึกเช่นนี้?
2. เธอเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างไร? มันช่วยให้เธอเข้าใจหรือไม่อย่างไร? เขียนวิธีที่ทำให้เข้าใจ/ไม่เข้าใจ
3. วิธีการที่เธอเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศมีผลต่อทัศนคติของเธอในเรื่องเพศใช้หรือไม่?
4. เธอรู้สึกว่ามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศใช้หรือไม่? เธอทราบว่าจะหาข้อมูลที่จำเป็นในเรื่องนี้จากที่ใด หรือจากใครหรือไม่?

ทำไม? ทำไมจึงไม่?

เธอคิดว่าเพราะเหตุใดบางคนจึงมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน? (ให้เหตุผล 5 ข้อ)

1.
2.
3.
4.
5.

เธอคิดว่าเพราะเหตุใดจึงควรแต่งงานก่อนแล้วจึงมีเพศสัมพันธ์ (ให้เหตุผล 5 ข้อ)

1.
2.
3.
4.
5.

ตัวอย่าง

มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเพราะ

- | | |
|--|---------------------|
| ทำให้รู้สึกดีขึ้น+ สนุก+ | อยากรู้ อยากเห็น- |
| ทำให้ดูเป็นผู้ใหญ่- ต้องการมีลูก+ | เพื่อนกดดัน- |
| ตกอยู่ในความรัก+ เป็นเรื่องธรรมชาติ+ | กลัวสูญเสียคนรักไป- |
| ใครๆก็ทำกัน- ไม่ต้องขึ้นคาน- มีการคุมกำเนิดที่ใช้ได้ผล+ | |
| ตามแฟน- พิสูจน์ว่าคุณไม่ใช่พวกชอบเพศเดียวกัน- ประชดพ่อแม่- | |

ไม่เห็นด้วยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

- ยังไม่พร้อม+ คำนึงถึงชื่อเสียง- กลัว-
- เป็นสิ่งพิเศษมากๆ+ ขัดต่อหลักศาสนา- รู้สึกผิด-
- ไม่ต้องการท้อง- รู้สึกด้อยค่า- กลัวติดเอดส์-
- ต้องการมีเพื่อนมากๆ+ ต้องการแต่งงาน+ อยากสนุกกับเพื่อน+
- กำลังตกอยู่ในความรัก+ กลัวทำให้คนอื่นเสียใจ+ ต้องการความรู้เพิ่ม+

แบ่งปันกัน

ให้กลุ่มช่วยกันตัดสินใจว่าข้อใดเป็นผลดี และข้อใดเป็นผลเสีย เหตุผลใดที่ก่อให้เกิดผลดี ให้เขียน

เครื่องหมาย + และข้อไหนที่ก่อให้เกิดผลเสียให้เขียนเครื่องหมาย - ไว้ข้างหลังข้อ

- มีความยากง่ายอย่างไรในการตัดสินใจว่าข้อไหนเป็น + หรือ -?
- มีคนไม่เห็นด้วยหรือต้องการเปลี่ยนแปลงการให้เหตุผล + หรือ - ครั้งนี้หรือไม่?
- ถ้าจะเปลี่ยนอันดับจากข้อไหนเป็นผลดี หรือผลเสีย กลุ่มอันดับของผู้ที่บรรลุนิยามภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และผู้ที่ยังไม่บรรลุนิยามภาวะความเป็นผู้ใหญ่ จะทำให้อันดับเปลี่ยนไปอย่างไร?

เรารู้จักความรักแท้หรือ?

เมื่อคิดถึงสัมพันธภาพของฉันกับพ่อแม่ ฉัน.....

เมื่อคิดถึงสัมพันธภาพของฉันกับเพื่อน ฉัน.....

เมื่อคิดถึงสัมพันธภาพของฉันกับพระเจ้า ฉัน.....

การรักใคร่บางคน หมายถึง.....



การไม่มีความรักให้ใครเลย หมายความว่า.....

คนที่รักฉัน.....

เมื่อฉันคิดถึงคนที่ฉันรัก ฉัน.....

ครอบครัวที่มีความสุข คือ.....

ฉันรู้ว่า.....รักฉัน เพราะว่า.....

ฉันรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความรักเมื่อ.....

ฉันรู้สึกว่าจะได้รับความรักเมื่อ.....

สำหรับฉัน การแต่งงานหมายถึง.....

เมื่อคิดถึงความรักที่ใกล้ชิดสนิทสนม ฉัน.....

เมื่อคิดถึงคำมั่นสัญญา ฉัน.....

ฉันหวังว่าจะสอนลูกๆ ของฉันในเรื่องของความรัก ว่า.....

ฉันสามารถกลายเป็นผู้ที่น่ารักมากขึ้นโดย.....

บุคคลที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตของฉันในขณะนี้คือ.....

เธอคิดอย่างไร?

เติมประโยคเหล่านี้ให้สมบูรณ์



ผู้หญิง

ฉันชอบผู้ชายที่.....

ฉันคิดว่าผู้ชายควรจะ.....

ฉันต้องการผู้ชายที่.....

ฉันไม่ชอบผู้ชายที่.....

ฉันคิดว่าสิ่งที่ผู้ชายคาดหวังมากที่สุดในตัวผู้หญิง คือ.....

ฉันคิดว่ามันอาจจะดีขึ้นถ้าผู้ชาย.....

ในครอบครัวของฉัน ผู้หญิงเป็น.....

สิ่งที่ฉันเกลียดมากที่สุดในการเป็นผู้หญิง คือ.....

สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุดในการเป็นผู้หญิง คือ.....

ฉันรู้สึกผิดหวัง ถ้าผู้ชาย.....

ฉันอยากผู้ชายเมื่อ.....

ฉันคาดหวังให้ผู้ชาย.....



ผู้ชาย

ฉันชอบผู้หญิงที่.....

ฉันคิดว่าผู้หญิงควรจะ.....

ฉันต้องการผู้หญิงที่.....

ฉันไม่ชอบผู้หญิงที่.....

ฉันคิดว่าสิ่งที่ผู้หญิงคาดหวังมากที่สุดในตัวผู้ชาย คือ.....

ฉันคิดว่ามันอาจจะดีขึ้นถ้าผู้หญิง.....

ในครอบครัวของฉัน ผู้ชายเป็น.....

สิ่งที่ฉันเกลียดมากที่สุดในการเป็นผู้ชาย คือ.....

สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุดในการเป็นผู้ชาย คือ.....

ฉันรู้สึกผิดหวัง ถ้าผู้หญิง.....

ฉันอยากผู้หญิง เมื่อ.....

ฉันคาดหวังให้ผู้หญิง.....

ใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เธอเห็นด้วย และใส่เครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่เธอไม่เห็นด้วย

- () 1. เธอสามารถตกหลุมรักได้ทันทีเมื่อแรกพบ
- () 2. เธอสามารถรักใครบางคนได้แม้จะไม่ชอบเขา
- () 3. มีเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ฉันสามารถรักเขาได้
- () 4. ถ้าเธอรักใครสักคน เธอสามารถเปลี่ยนแปลงเขาได้
- () 5. ความรักเป็นเรื่องของหัวใจ ไม่ใช่ความคิด
- () 6. ความรักคือการให้
- () 7. ความรักเป็นความรู้สึก และสัญชาตญาณ
- () 8. ยิ่งตกอยู่ในความรักมากเพียงใดเธอจำต้องแบ่งปันเรื่องราวต่างๆให้ผู้อื่นฟังมากขึ้นเท่านั้น
- () 9. ความหึงหวงเป็นเครื่องหมายประการหนึ่งของความรัก
- () 10. เธอกำลังตกอยู่ในความรัก ถ้ารู้สึกทุกครั้งที่ได้เห็นหน้าเขาแล้วเธอทำอะไรไม่ถูก
- () 11. ความรักคือการตัดสินใจ
- () 12. พื้นฐานที่ดีที่สุดของความรักคือมิตรภาพ
- () 13. สิ่งดึงดูดทางกายภาพสามารถเกิดขึ้นได้ทันที แต่ความรักต้องการเวลา

แบบทดสอบ (ส่วนตัว) นี้จะช่วยให้คุณเข้าใจความรู้สึกของเธที่มีต่อเรื่องเพศ

☐ อะไรที่ทำให้ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับการเป็น ชาย/หญิงของฉัน?

☐ สิ่งเหล่านี้คือความแตกต่างที่ฉันรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศหรือ ? ฉันรู้วิธีที่จะค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่ฉันไม่มั่นใจหรือ?

☐ ฉันมีเสน่ห์ดึงดูดเพศตรงข้ามได้อย่างง่ายดายหรือ? สิ่งนี้ทำให้ฉันเป็นกังวลหรือ?

☐ ในบางครั้งฉันมีเสน่ห์ดึงดูดเพศเดียวกันหรือ? สิ่งนี้ทำให้ฉันเป็นกังวลหรือ?

☐ ครั้งสุดท้ายที่ฉันได้เห็นหรือได้ยินบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องเพศยังคงฝังใจฉันอยู่หรือ ? มันทำให้ฉันมีความสุข หรือไม่มีความสุข?

☐ ยังคงมีประสบการณ์หรือความทรงจำไม่ดีที่ยังคงรบกวน และมีผลต่อทัศนคติของฉันในเรื่องเพศหรือ?

☐ มีใครที่ฉันสามารถไว้วางใจที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความกลัว หรือความกังวลใจในเรื่องเพศหรือไม่?