# สารบัญ


**1. ความคิดพื้นฐาน**

จุดประสงค์ของการฟื้นฟูจิตใจ/ความมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้ 2

ความคิดพื้นฐาน 3

บทภาวนา 5

ระดับของการสื่อสาร 6

วิธีควบคุมความรู้สึก 8

แบบสอบถามเพื่อประเมินความมั่นใจในตนเอง 9

วิธีเพิ่มทักษะความเชื่อมั่น 10

**2. แผนการที่ยิ่งใหญ่ของพระเจ้า**

แผนการที่ยิ่งใหญ่ของพระเจ้า 16

คุณค่าของตนเอง 20

ใครรักเธอ 28

การประเมินตนเอง 29

ภาพลักษณ์ในกระจก 30

การเข้าใจเพื่อรู้จักตนเอง 31

ฉันมองเห็นตนเองเป็นคนอย่างไร 32

ความรักหมายถึงอะไร 34

ทำอย่างไรจึงจะคลายความกังวลกับเรื่องเพศของฉัน 35

ความคาดหวัง 36

อะไรคือสิ่งดึงดูดในตัวท่าน 38

คุณค่าทางเพศ 40

ทำไม ทำไมจึงไม่ 41

เรารู้จักความรักแท้หรือ 42

**3. บางสิ่งบางอย่างที่ไปผิดทางจากแผนการของพระเจ้า**

แหล่งที่มาของการทดลองใจ 46

การทดลองใจ 48

แผนชั่วของปีศาจ 51

บาปคืออะไร 52

วิธีพิจารณาโนธรรม 53

การพิจารณาโนธรรม 55

การเยียวยารักษาและการให้อภัย 59

ความเจ็บปวดที่ต้องการเยียวยารักษา 60

การเยียวยารักษาความทรงจำ 61

การตายในแบบที่เราปรารถนา 64

การเดินทางสู่ความตาย 66

ความตั้งใจสุดท้ายและพินัยกรรมก่อนตายของฉัน 67

บันทึกมรณกรรม 68

บทภาวนา 70

**4. การช่วยให้รอดพ้น : พระเยซูคริสตเจ้า**

อิสยาห์ บทที่ 49 74

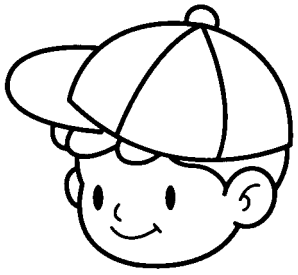
จดหมายรักจากพระเจ้า 77

**เพลง คุจสายธารและแสงสว่าง, เพลง แสงแห่งหวัง พลังแห่งรัก** 80

# สัญญากับตัวเอง

สัญญากับตัวเองว่าจะเข้มแข็ง ซึ่งไม่มีสิ่งใดสามารถมาทำลายความสงบในจิตใจได้ จะพูดแต่สิ่งดีๆ สร้างสรรค์ และก่อให้เกิดความสุขกับทุกคนที่ฉันพบ ทำให้เพื่อนๆ ทุกคนสัมผัสได้ถึงสิ่งเหล่านี้ มองทุกสิ่งในแง่ดี คิดดี ทำงานดี และหวังในสิ่งที่ดี

ชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นเหมือนกับเป็นของตนเอง ลืมความผิดพลาดในอดีตและลงมือกระทำเพื่อความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในอนาคต มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา และทำให้สิ่งต่างๆ รอบตัวมีชีวิตชีวา ให้เวลาในการพัฒนาตนเองให้มากขึ้น เพื่อจะได้ไม่ต้องใช้เวลาไปในการตัดสินผู้อื่น ไม่วิตกกังวลเกินควร มีคุณธรรมเกินกว่าความโกรธ มีความเข้มแข็งไม่หวาดกลัว กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความสุข

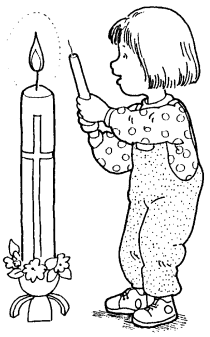


ขอให้วันนี้มีความสุข

คริสเตียน ดี ลาร์สัน

# แสงแห่งหวัง พลังแห่งรัก

**จุดประสงค์ของการฟื้นฟูจิตใจ**



การฟื้นฟูมีเป้าหมายเพื่อ :

1. **ตระหนัก (aware)** ถึงแผนการอันยิ่งใหญ่ของพระเจ้าในชีวิตเรา
2. **ยอมรับ** (accept) สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นแผนการของพระเจ้า
3. **ปฏิบัติ** (act) และดำเนินชีวิตตามแผนการของพระเจ้า

**ความมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้**

หนังสือสำหรับฟื้นฟูจิตใจเล่มนี้ มีความตั้งใจที่จะส่งเสริมการสอนและการอภิปรายในระหว่างเวลาฟื้นฟูจิตใจ สิ่งต่างๆ ที่ค้นพบด้วยตนเองมีคุณค่าและความสำคัญ นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้หนังสือเล่มนี้ไม่พยายามที่จะอธิบายรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ มากนัก แต่เป็นเพียงชี้นำทางให้เท่านั้น

พวกเราส่วนมากจะเรียนรู้จากประสบการณ์ มิใช่เรียนรู้อย่างผิวเผินจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา แต่จากการ **ไตร่ตรอง** ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งที่ประสบกับตนเอง และจากการแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น ซึ่งทำให้ความหมายจากประสบการณ์ที่ได้รับนั้นชัดเจน และเราสามารถเลือกทางเลือกต่างๆ ได้โดยตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าการสันนิษฐานขึ้นเอง

เราเรียนรู้ได้ดีที่สุด คือด้วยการกระทำ มิใช่จากการฟังหรือการได้เห็น แต่การปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ ทำให้เราสัมผัสได้ถึงสิ่งที่เราเป็น และสิ่งที่เราต้องการเป็น

"ฉันได้ยิน และฉันก็ลืม
ฉันเห็น และฉันจำได้
ฉันกระทำ และฉันเข้าใจ "

เมื่อเรากระทำ ผลของมันมากกว่าความเข้าใจ เราจะเกิดการ**เปลี่ยนแปลง**