

สรุปเนื้อหาโดย นายธนาวุฒิ ครรชิตะวาณิช
วิชา CL 01 หลักการพื้นฐานในการให้คำปรึกษา
จากหนังสือ **Counseling Through Your Bible Handbook**
By June Hunt หน้า 199-206



ความสำคัญในการควบคุมตนเอง

Habits

Habits

Habits

Habits

Habits

Habits

Habits

“Habits”

การสวม
เสื้อผ้า

การแต่งตัว
แต่งกาย

พฤติกรรม
ที่ทำซ้ำๆ

อุปนิสัย



แนวคิดจากพระดัมกัร

พฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ แสดงถึงอุปนิสัยของคุณ

คริสเตียนถูกเรียกให้สวมใส่ลักษณะนิสัยของพระคริสต์

เพื่ออุปนิสัยของคุณจะสะท้อนพระลักษณะของพระคริสต์

คือ ความบริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน

“แต่ท่านทั้งหลายจงประดับกายด้วยพระเยซูคริสต์
องค์พระผู้เป็นเจ้า และอย่าจัดเตรียมอะไรไว้เพื่อสนอง
ตัณหาของเนื้อหนัง”

(รม. 13:14)

สิ่งที่เหมือนกันของอุปนิสัยในด้านดีและไม่ดี

ทั้งสองด้านนั้น ...

- ▼ เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ
- ▼ เกิดขึ้นโดยไม่ต้องคิดไว้ก่อน
- ▼ สะท้อนจริยธรรมจากภายใน
- ▼ มีแนวโน้มที่จะเติบโตเข้มแข็งและฝังแน่นมากขึ้นเรื่อยๆ
- ▼ อยู่อย่างคงทน และยากที่จะเปลี่ยนแปลง
- ▼ ก่อให้เกิดความพึงพอใจในระดับหนึ่ง

“ไม่มีผู้ใดเป็นข้าสองเจ้าบ่าวสองนายได้ เพราะจะ
เกลียดชังนายคนหนึ่งและจะรักนายอีกคนหนึ่ง หรือ
จะนับถือนายคนหนึ่งและจะดูหมิ่นนายอีกคนหนึ่ง
ท่านจะรับใช้พระเจ้าและเงินทองพร้อมกันไม่ได้”

(ลก. 16:13)

อะไรคือสัญญาณของอุปนิสัยที่ไม่ดี?



- ▼ ความคิดของฉันหมกมุ่นอยู่กับสิ่งนี้
- ▼ เวลาส่วนใหญ่ของฉันหมดไปกับสิ่งนี้
- ▼ สุขภาพของฉันอาจจะได้รับผลเสียจากสิ่งนี้
- ▼ ความรู้สึกผิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อทำสิ่งนี้
- ▼ มีผลต่อการเงินของฉัน เมื่อทำสิ่งนี้
- ▼ ปกป้องตัวเอง เมื่อถูกถามเกี่ยวกับสิ่งนี้
- ▼ ความสัมพันธ์ของฉันเสียหายจากสิ่งนี้
- ▼ รู้สึกหงุดหงิด ถ้าไม่ได้ทำสิ่งนี้

“ข้าแต่พระเจ้า ขอทรงตรววจค้นข้าพระองค์
และทรงรู้จักจิตใจของข้าพระองค์ ขอทรงทดสอบ
ข้าพระองค์ และทรงรู้จักความคิดของข้าพระองค์ และ
ขอทอดพระเนตรว่ามีทางชั่วใดๆ ในข้าพระองค์หรือไม่
และขอทรงนำข้าพระองค์ไปในทางนิรันดร์”

(สดด. 139:23-24)

ปัจจัย 3 ประการที่ไปเสริมสร้างอุปนิสัยที่ไม่ดี

1) เลือกทางที่ผิด

2) ฟังพาสั่งที่ผิด

3) ความเชื่อที่ผิด

**BAD
HABITS**

1. เลือกทางที่ผิด

การเลือกที่จะหลบหนีจากอารมณ์และ
สถานการณ์ที่เจ็บปวด พยายามที่จะ
หลีกเลี่ยงความเป็นจริงที่โหดร้ายของชีวิต

2. ฟังคำสั่งที่ผิด

ตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ที่
พระเจ้าทรงใส่ไว้ เช่น ความต้องการความรัก
เป็นคนสำคัญ ความมั่นคง ฯลฯ ผ่านการฟัง
คำสั่งที่ผิด จากผู้คน สิ่งของ หรือการกระทำ

3. ความเชื่อที่ผิด

การบอกตัวเองว่า “สิ่งนี้ทำแล้วฉันรู้สึกดี”
และนอกจากนี้ “ฉันก็สมควรได้รับมัน”
“มันไม่มีประโยชน์ที่จะลองเปลี่ยนแปลงหรือ
ล้มเลิกมัน”

วิธีการที่เหมาะสมตามแนวทางของพระเจ้า

ประกอบไปด้วย ...

- ▼ เลือกว่าจะเผชิญความเป็นจริงที่โหดร้ายในชีวิต โดยการยอมรับ
อารมณ์และสถานการณ์ที่เจ็บปวด
- ▼ พึงพาพระเจ้าว่าจะทรงตอบสนองต่อความต้องการความรัก
การเป็นคนสำคัญ และความมั่นคงปลอดภัยของเรา
- ▼ เชื่อว่าคุณมีความสามารถในการรับผิดชอบต่อพฤติกรรม
ของคุณ เพราะคุณมีพระวิญญาณของพระคริสต์อยู่ในตัวคุณ
เพื่อช่วยเหลือคุณ

ความเชื่อช่วยให้สามารถเอาชนะ อุปนิสัยที่ไม่ดีได้อย่างไร

- ▼ อธิบายความหมายของอุปนิสัยขึ้นอยู่กับความเชื่อที่ว่า ในขณะที่อยู่ การล่อลวงนั้น คุณคิดว่าคุณอยู่เพียง “ตัวคนเดียว”
- ▼ แต่ถ้าคุณเป็นคริสเตียน คุณไม่ได้อยู่คนเดียว คุณมี “พระคริสต์ในตัวคุณ” ที่จะเอาชนะโดยผ่านตัวคุณ
- ▼ พระคัมภีร์กล่าวว่าคุณ “เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” กับพระคริสต์ ถ้าคุณยอมจำนนต่อการล่อลวง คุณก็ดึงพระคริสต์ลงมากับคุณด้วย แต่ถ้าคุณยอมจำนนต่อพระคริสต์ พระองค์จะดึงคุณขึ้นมาเหนือการล่อลวง และจะทรงได้รับพระเกียรติผ่านชีวิตคุณ

“พระเจ้าทรงประสงค์ที่จะให้พวกเขาเห็นว่า
ความล้ำลึกนี้มีศักดิ์ศรีอุดมเพียงไรในหมู่คน
ต่างชาติ นั่นคือพระคริสต์สถิตในพวกเขา
อันเป็นความหวังที่จะได้รับศักดิ์ศรี”

(คส. 1:27)

ทำอย่างไรจึงจะพัฒนาการควบคุมตนเองให้ดีขึ้น

- ▼ ต้องควบคุมความต้องการที่อาจดึงคุณออกจากเป้าหมาย
- ▼ ต้องพูดว่า “ไม่” กับอุปนิสัยในด้านลบ
และพูดว่า “ใช่” สำหรับเป้าหมายในด้านบวก
- ▼ การควบคุมตัวเองเป็นของประทานจากพระเจ้า ที่ช่วยให้คุณ
สามารถทำตามน้ำพระทัยของพระเจ้าได้สำเร็จ

ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง (1)

เริ่มต้นด้วยพระสัญญาของพระเจ้า

- ▼ เชื่อว่าพระเจ้าทรงดี และทรงยุติธรรม
- ▼ เชื่อว่าพระเจ้าทรงมีความปรารถนาและมีอำนาจที่จะช่วยคุณ

แยกตัวออกจากความบาป

- ▼ กลับใจใหม่ และสารภาพนัยบาปเหล่านั้นของคุณ
- ▼ สำรวจจิตใจตนเองเป็นประจำ ถึงผลกระทบในทางลบจากพฤติกรรมของคุณ

ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง (2)

กำหนดเป้าหมายใหม่

- ▼ ทำให้เป้าหมายของคุณคือ “การรู้จักพระเจ้า”
- ▼ และ “การพึ่งพาพระเจ้า”

ยืนอยู่บนความจริง

- ▼ รู้ว่า “ในพระคริสต์” คุณเป็นอิสระจากการลงโทษ และอำนาจแห่งความบาปแล้ว
- ▼ รู้ว่า “คุณไม่ได้เป็นทาส” ของความบาปอีกต่อไป

ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง (3)

แทนที่ความคิดของคุณด้วยความคิดของพระเจ้า

- ▼ เมื่อคุณคิดว่า คุณไม่มีกำลังที่จะเอาชนะเหน็ดเหนื่อยบางอย่างได้ ให้คุณพูดว่า “ข้าพเจ้าเผชิญได้ทุกอย่างโดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า” (ฟป. 4:13)
- ▼ เมื่อคุณคิดว่า ไม่มีใครรู้เรื่องนิสัยเหล่านี้ จงเข้าใจว่า “ไม่มีสิ่งทรงสร้างใดใดถูกปิดซ่อนไว้จากพระองค์ แต่ตรงกันข้าม ทุกสิ่งก็ปรากฏแจ้งต่อพระเนตรของพระองค์ ผู้ซึ่งเราจะต้องถวายรายงานด้วย” (ฮบ. 4:13)

ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง (4)

ยอมจำนนในความประสงค์ของคุณ

- ▼ รู้ว่าพระเจ้าทรงมีสิทธิอำนาจเหนือทั้งความคิด คำพูด ความปรารถนา เวลา เงินและทรัพย์สินของคุณ
- ▼ รู้ว่าการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นของคุณ คุณเป็นผู้ตัดสินใจ

ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

- ▼ หลีกเลี่ยงความคิดที่ว่า มันจะไม่ใช่ไรที่จะทำตามอุปนิสัยไม่ดีบ้าง
- ▼ หลีกเลี่ยงการออกจาก การพึ่งพาพระคุณของพระเจ้า มาสู่การพึ่งพาตนเอง

อุปนิสัยที่ดีจะแทนที่อุปนิสัยที่ไม่ดีได้อย่างไร?

- ▼ หยุดเดินย่ำลงไปใญ่โคจรนตมของคุดน และย้ายขึ้นไปบนพื้นดินที่สูงชัน ไปยังถนนแห่งการเปลี่ยนแปลงใหม่อย่างสิ้นเชิง และเป็นโอกาสเหมาะที่จะ “ขจัดออกให้หมด” ด้วยการสวมใส่ลักษณะนิสัยที่ดีให้กับตัวคุดนเอง
- ▼ อุปนิสัยนั้นสะท้อนถึงรากฐานที่เป็นตัวตนของแต่ละบุคคล ดังนั้นอุปนิสัยที่ดีจึงกลายเป็นเครื่องแต่งกายที่คุดนสวมใส่เพื่อสะท้อนพระลักษณะของพระคริสต์

“เพราะว่าทุกคนที่พระองค์ได้ทรงเลือกไว้แล้ว
พระองค์ทรงกำหนดไว้ก่อนให้เป็นตามพระฉายาแห่ง
พระบุตรของพระองค์ เพื่อพระบุตรนั้นจะได้เป็นบุตร
หัวปีท่ามกลางพี่น้องจำนวนมาก”

(รม. 8:29)

เริ่มตั้งแต่วันนี้

SAME OLD WAY

ถอดเศษผ้าซีริ้วแห่งความบาปออก

A NEW WAY

และเปลี่ยนมา

>> **สวมใส่อาภรณ์ที่สวยงาม
ของพระคริสต์แทน**

โดยการ...

1. สวมใส่อุปนิสัยแห่งความเชื่อ

ความเชื่อจะพัฒนาขึ้นได้จาก
การไต่ถามพระวจนะของพระเจ้า

“ฉะนั้นความเชื่อเกิดขึ้นได้
ก็เพราะการไต่ถาม
และการไต่ถามเกิดขึ้นได้
ก็เพราะการประกาศพระคริสต์”
(รม. 10:17)

ความเชื่อจะเข้มแข็งขึ้นได้
โดยการเชื่อในพระสัญญา
ของพระเจ้า

“[อับราฮัม] ท่านไม่ได้หวั่นไหว
แคลงใจในพระสัญญาของ
พระเจ้า แต่ท่านมีความเชื่อมั่นคง
จึงถวายเกียรติแด่พระเจ้า”
(รม. 4:20)

2. สวมใส่อุปนิสัยแห่งความดี

**ความดีได้รับการพัฒนาโดย
การเก็บแต่สิ่งที่ดีไว้ในใจ**

“โอ พวกชาติงูร้าย ท่านทั้งหลาย
เป็นคนชั่วแล้วจะพูดความดีได้
อย่างไร? ด้วยว่าปากนั้นพูดสิ่ง
ที่มาจากใจ คนดีก็เอาของดีมา
จากคลังแห่งความดีในตัวของเขา
คนชั่วก็เอาของชั่วมาจากคลังแห่ง
ความชั่วในตัวของเขา”
(มธ. 12:34-35)

**ความดีแสดงออกด้วยการ
เมตตากรุณาและเอื้อเฟื้อ
เพื่อแผ่แก่ผู้อื่น**

“จงกำชับพวกเขาให้ทำการดี
ให้ทำการดีมากๆ
ให้เอื้อเฟื้อเพื่อแผ่และแบ่งปัน”
(1 ทธ. 6:18)

3. สวมใส่อุปนิสัยแห่งความรู้

**ความรู้ถูกพัฒนาโดยการศึกษา
พระวจนะของพระเจ้า**

“จงอุตส่าห์ถวายเป็นตัวท่านเอง
ที่พระเจ้าทรงรับรองแล้ว
แต่พระองค์ เป็นคนงานที่ไม่
อับอาย สอนพระวจนะแห่ง
ความจริงอย่างถูกต้อง”
(2ทธ. 2:15)

**ความรู้จะปรากฏให้เห็น
ผ่านความเต็มใจยอมรับ
การมีระเบียบวินัย**

“คนที่รักคำสั่งสอนก็รักความรู้
แต่คนที่เกลียด
คำตักเตือนก็โง่เขลา”
(สภษ. 12:1)

4. สวมใส่อุปนิสัยแห่งความทรหดอดทน

ความทรหดอดทนถูกพัฒนา ผ่านการทดสอบทดลอง

“พี่น้องของข้าพเจ้า
เมื่อพวกท่านพบกับการทดลอง
ใจต่างๆ ก็จงถือว่าเป็นเรื่องน่ายินดียิ่ง เพราะพวกท่านรู้ว่าการทดสอบความเชื่อของท่านนั้นทำให้เกิดความทรหดอดทน”
(ยก. 1:2-3)

ความทรหดอดทนก่อให้เกิด วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่

“และจงให้ความทรหดอดทนนั้นมีผลอย่างสมบูรณ์เพื่อท่านทั้งหลายจะได้เป็นคนที่มีสมบูรณ์และดีพร้อมโดยไม่ขาดสิ่งใดเลย”
(ยก. 1:4)

5. สวมใส่อุปนิสัยแห่งการดำเนินตามทางพระเจ้า

**พัฒนาโดยการเลิกติดตาม
ความชั่วร้าย และความโลภ**

“เพราะว่าการรักเงินทองเป็น
รากเหง้าของความชั่วทั้งหมด
ความโลภเงินทองนี้ที่ทำให้บางคน
หลงไปจากความเชื่อ และตรอมตรม
ด้วยความทุกข์มากมาย แต่ท่านผู้
เป็นคนของพระเจ้า จงหลีกเลี่ยงจาก
สิ่งเหล่านี้ และจงเฝ้าหาความ
ชอบธรรมทางพระเจ้า ความเชื่อ
ความรัก ความทรหดอดทน
และความอ่อนสุภาพ”
(1ทธ. 6:10-11)

**ปรากฏโดยผ่านทางฤทธิ์อำนาจ
ที่พระเยซูทรงทำการ
ผ่านชีวิตของคุณ**

“ฤทธิ์เดชของพระเจ้าได้ให้ทุกสิ่ง
แก่เรา ที่จำเป็นต่อชีวิตและต่อ
การดำเนินตามทางพระเจ้า
โดยการรู้จักพระองค์ ผู้ได้ทรง
เรียกเราด้วยพระสิริ
และคุณธรรมของพระองค์เอง”
(2ปต. 1:3)

6. สวมใส่อุปนิสัยแห่งความเมตตาต่อกันฉันพี่น้อง

การให้เกียรติผู้อื่นว่าดีกว่า
ตนเองช่วยทำให้ความเมตตา
ต่อกันฉันพี่น้องยิ่งมีมากขึ้น

“จงรักกันฉันพี่น้อง
จงชวนช่วยในการ
ให้เกียรติกันและกัน”
(รม. 12:10)

ความเมตตาต่อกันฉันพี่น้องเห็น
ได้จากการต้อนรับผู้อื่น และการ
แบ่งปันสิ่งที่ผู้อื่นที่ต้องการ

“จงเห็นอกเห็นใจ
ช่วยธรรมิกชนเมื่อเขาขัดสน
จงอุทิศสำหรับ
แขกแปลกหน้า”
(รม. 12:13)

7. สวมใส่อุปนิสัยแห่งความรัก

อุปนิสัยแห่งความรักถูก
พัฒนาขึ้นได้โดยการตระหนัก
ก่อนว่าพระเจ้าทรงรักคุณ

“ความรักที่ข้าพเจ้าพูดถึงนี้ไม่ใช่
ที่เรารักพระเจ้า แต่ที่พระองค์
ทรงรักเรา และทรงใช้พระบุตร
ของพระองค์มา เพื่อเป็นเครื่อง
บูชาลบบาปของเรา”
(1 ยน. 4:10)

ความรักนั้นมีพลังมากขึ้นโดย
การเชื่อฟังคำสั่งของพระเจ้า

“ถ้าพวกท่านรักเรา ท่านก็จะ
ประพฤติตามบัญญัติของเรา”
(ยน. 14:15)

ในฐานะบุตรที่มีค่าของพระเจ้า คุณถูกเรียกให้...

หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความไวในด้านศีลธรรม

- ▼ ศึกษาพระคัมภีร์ทุกวันเพื่อจะได้รู้มาตรฐานของพระเจ้า
- ▼ พิจารณาความหมายของคำว่า “ไม่มีพระอื่นใดเป็นอยู่ก่อนพระเจ้า”

“ข้าพระองค์ได้เก็บรักษาพระดำรัสของพระองค์ไว้ในใจ
เพื่อข้าพระองค์จะไม่ทำบาปต่อพระองค์”

(สดด. 119:11)

คุณถูกเรียกให้...

หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความรับผิดชอบ

- ▼ เปิดใจรับความจริงเมื่อถูกคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์
- ▼ ใฝ่เรียนรู้ทัศนคติแง่ลบของคุณ และทบทวนถึงผลที่ตามมา
- ▼ สาราภาพความล้มเหลวของคุณต่อพระเจ้า และขอการอภัยจากคนที่คุณไม่พอใจเขา

“ผู้ซ่อนการละเมิดของตนไว้จะไม่เจริญ
แต่ผู้สารภาพและทิ้งมันจะได้รับความกรุณา”

(สภษ. 28:13)

คุณถูกเรียกให้...

หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งการขอบพระคุณ

- ▼ รับรู้ถึงของประทานจากพระเจ้าเพื่อที่คุณจะได้สำนึกในพระคุณของพระองค์
- ▼ ขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งที่พระองค์ทรงสอนคุณผ่านการทดสอบทดลองในแต่ละครั้ง

“จงขอบพระคุณในทุกกรณี เพราะนี่แหละ
เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า สำหรับพวกท่านในพระเยซูคริสต์”

(1 ๓ส. 5:18)

คุณถูกเรียกให้...

หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งการให้อภัย

- ▼ เลือกว่าจะให้ให้อภัยผู้อื่นแม้ว่าคุณจะยังโกรธและคิดว่าตนเป็นฝ่ายถูก
- ▼ เตือนตัวเองเสมอว่าพระเจ้าทรงให้อภัยคุณบ่อยครั้งแค่ไหน

“จงอดทนต่อกันและกัน และถ้าใครมีเรื่องราวต่อกัน
ก็จงให้อภัยกัน องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงให้อภัยพวกท่านอย่างไร
ท่านก็จงทำอย่างนั้นด้วย”

(คส. 3:13)

คุณถูกเรียกให้...

หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งการเสียสละ

- ▼ ตั้งมาตรฐานสูงสำหรับตัวเอง แต่คาดหวังจากคนอื่นน้อย
- ▼ แสดงความเมตตาต่อใครบางคนในแต่ละวัน

“อย่าทำสิ่งใดด้วยการชิงดีหรือถือดี
แต่จงถือว่าคนอื่นดีกว่าตัวด้วยใจถ่อม”

(ฟป. 2:3)

คุณถูกเรียกให้...

หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งการสามัคคีธรรมกับพระเจ้า

- ▼ จัดเวลาในแต่ละวันเพื่อเข้าเฝ้าพระเจ้าส่วนตัว
- ▼ สงบใจ และรอคอยให้พระเจ้าทรงเปิดเผยพระองค์ต่อคุณ

“ขอให้การภาวนาของข้าเป็นสิ่งทีพอพระทัย
ข้ายินดีในพระยาห์เวห์”

(สดด. 104:34)

H A B I T S

“คุณไม่ได้เกิดมาพร้อมกับอุปนิสัยที่ไม่ดี
คุณถักทอมันขึ้นมา และสวมมันไว้
อุปนิสัยของคุณสามารถเป็นเหมือน...

“การสวมผ้าชีร้อ”

ที่คุณเสพติดมัน และมันก็ทำลายคุณ
หรือเป็นเหมือน **“เลือดลมของกษัตริย์”**

ที่สะท้อนพระลักษณะของพระคริสต์”

by
June Hunt