

การรักและยอมรับตนเอง

12

เข้าใจความรักของพระเจ้าและภาพลักษณ์ที่ดี



การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่

การรักและยอมรับตนเอง

เข้าใจความรักของพระเจ้าและภาพลักษณ์ที่ดี

โดย เดวิด เบทตี้

คู่มือผู้เรียน

ฉบับที่ 1



การรักและยอมรับตนเอง

เข้าใจความรักของพระเจ้าและภาพลักษณ์ที่ดี

คู่มือผู้เรียน
โดย เดวิด เบทตี้
ฉบับที่ 1

ข้อพระคัมภีร์ใช้ตามฉบับปี 1971 ของสมาคมพระคริสตธรรมไทย ฉบับอมตธรรมเพื่อชีวิต ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย ฉบับ KJV ฉบับ Thai New Contemporary Bible (TNCV) และ ฉบับ ERV-TH

เอกสารทั้งหมดได้จัดลิขสิทธิ์โดย Copyright © 2019, Teen Challenge USA.

เดิมที วิชานี้ได้ถูกตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษชื่อ *Love and Accepting Myself, 5th edition*

เอกสารเหล่านี้อนุญาตให้ผลิตและแจกจ่ายเพื่อใช้กับทีนซาล์ไลน์จ้และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกัน ในคริสตจักรท้องถิ่น ในโรงเรียน องค์การและกับบุคคล เอกสารเหล่านี้ยังดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตที่เว็บไซต์: www.iTeenChallenge.org สงวนลิขสิทธิ์ในการผลิตและจำหน่ายนอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทีนซาล์ไลน์จ้สากล

วิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของ *การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่* ซึ่งได้รับการพัฒนาเพื่อใช้ในคริสตจักรในโรงเรียน และพันธกิจเรือนจำ ทีนซาล์ไลน์จ้ประเทศไทย และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกันที่ทำงานกับคริสเตียนใหม่ ในวิชานี้เรามี คู่มือครู คู่มือผู้เรียน สมุดบันทึกโครงการ การสอบ และใบประกาศนียบัตรสำหรับผู้จบการศึกษา หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชานี้สามารถติดต่อได้ที่...

ศจ.ปรีชา แสงคง

ทีนซาล์ไลน์จ้ประเทศไทย

ตู้ ป.ณ. 2 คลองจั่น กทม.10240

โทรศัพท์ 08-1555-0329

Email. ps.preecha.s@gmail.com

www.teenchallengethailand.org

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: gtc@globaltc.org

Web: www.globaltc.org และ

www.iTeenChallenge.org



แก้ไขครั้งสุดท้ายที่ 05-2019

สารบัญ

บทที่ 1. ความรัก	4
ก. ความรักคืออะไร?	4
ข. เราจะแสดงความรักได้อย่างไร?	5
ค. อะไรขัดขวางเราจากการแสดงความรัก?	7
ง. ความรักสำคัญอย่างไร?	7
จ. เราจะต้องไม่รักสิ่งใดบ้าง?	9
บทที่ 2. การยอมรับตนเอง	10
ก. ความหมายของการยอมรับตนเอง?	10
ข. ทำไมเราจึงควรยอมรับตนเอง?	11
ค. เราจะยอมรับตนเองได้อย่างไร?	12
ง. ทำไมเราจึงไม่ยอมรับตนเอง?	12
จ. ประโยชน์ของการยอมรับตนเอง?	13

บทที่ 1

ความรัก

ก. ความรักคืออะไร?

ความรักเป็นแนวคิดที่มีอยู่นับตั้งแต่ยุคที่อาดัมและเอวาได้ถูกสร้างขึ้นมา คนหนุ่มสาวในทุกยุคทุกสมัยต่างก็ค้นหาความหมายที่แท้จริงของความรัก ทุกวันนี้แม้จะมีการสอนเรื่องเพศศึกษาในโรงเรียนแต่ผู้คนมากมายยังคงเข้าใจผิดในเรื่องความรัก มีบทเพลงและภาพยนตร์มากมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความรัก แต่ความรักที่แท้จริงก็ยังคงเป็นสิ่งที่น่าสับสนสำหรับหลายๆ คน ขณะที่คนอื่นไม่น้อยไม่ยอมรับมุมมองของพระเจ้าในเรื่องความรัก

1. คำจำกัดความเกี่ยวกับความรัก

ขณะที่พระเยซูทรงอยู่ในโลกนี้คนในอิสราเอลใช้ภาษากรีกในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ภาษากรีกมีคำสามคำที่ใช้เพื่อสื่อความหมายของคำว่ารัก ซึ่งเป็นการบรรยายแง่มุมที่แตกต่างกันเกี่ยวกับความรัก

- 1) **เฮอร์อส**—Eros คำนี้มีความหมายถึง ความปรารถนาในทางระคะหรือแรงขับทางเพศ ไม่มีอะไรลึกซึ้งนอกจากหมายถึงแรงผลักดันด้านร่างกาย
- 2) **ฟีเลโอ**—Phileo คำนี้ถูกใช้สำหรับมิตรภาพ หรือความรักเพื่อมิตรสหายหรือญาติพี่น้อง เรายรักคนอื่นๆ นั้นเพราะว่าเขาเป็นคนที่คู่ควรกับความรักของเรา ความรักแบบฟีเลโอนั้นไม่ได้มีความลึกซึ้งไปกว่านี้เป็นแค่อารมณ์ความรู้สึกของบุคคล
- 3) **อากาเป้**—Agape คำนี้ใช้กับความรักของพระเจ้าอันเป็นลักษณะของความรักที่บริสุทธิ์และลึกซึ้งที่สุด ไม่ได้ถูกใช้เพื่อสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกแบบพื้นๆ หากแต่ถูกใช้เพื่อสื่อถึงการกระทำอันเกิดจากเจตนาของบุคคล พระเจ้าได้ประทานความรักเช่นนี้ต่อบรรดาคนเหล่านั้นผู้ที่ยอมรับพระองค์เข้ามาในชีวิต

ความรักแบบอากาเบนั้นถูกแสดงออกต่อผู้อื่นไม่ใช่เพียงเพราะว่าคนอื่นๆ นั้นคู่ควรกับความรักของเรา แต่เป็นเพราะเราเลือกที่จะรักเขา นี่อาจหมายถึงการรักใคร่คนหนึ่งโดยไม่สำคัญว่าเขาจะทำอะไรก็ตาม ความรักเช่นนี้บันทึกอยู่ใน 1 โครินธ์ บทที่ 13

2. พระเจ้าทรงแสดงความรักต่อเราอย่างไร?

ตัวอย่างที่ดีที่สุดของความรักแบบอากาเบที่แสดงเป็นการกระทำนั้นก็โดยการมองดูที่วิธีการที่พระเจ้าได้ทรงแสดงความรักต่อเรา ให้เรามาสังเกตดูว่าพระเจ้าทรงรักเราอย่างไรบ้าง

- 1) พระเจ้าทรงรักเราอย่างปราศจากเงื่อนไข! ความรักของพระองค์บรรยายไว้ใน 1 โครินธ์ 13
- 2) พระเจ้าได้ทรงสำแดงว่าพระองค์ทรงรักเรา
ยอห์น 3:16
1 ยอห์น 3:16
โรม 5:8
- 3) พระเจ้าทรงรักเรามากกว่าๆ กับตัวพระองค์เอง
ยอห์น 17:23
- 4) เราไม่จำเป็นต้องกลัวพระเจ้า (แต่เราต้องเคารพพระองค์อย่างสุดใจ)
1 ยอห์น 4:18
- 5) เพราะว่าพระเจ้าทรงรักเรา พระองค์จึงทรงดีสอนเรา
ฮีบรู 12:6
- 6) ความรักของเจ้านั้นไม่เคยสิ้นสุด
โรม 8:35-39

ข. เราจะแสดงความรักได้อย่างไร?

1. พระเจ้าทรงต้องการให้เรารักใคร่?

- ก. เราได้รับคำบัญชาให้รักพระเจ้า
มาระโก 12:30

- 1) พระวิญญาณบริสุทธิ์ประทานความรักที่เราต้องการมีนั้นให้แก่เรา
โรม 5:5
 - 2) เราตอบสนองต่อความรักของพระเจ้า
1 ยอห์น 4:19
- ข. เราได้รับคำบัญชาให้รักเพื่อนบ้านของเรา
มาระโก 12:31
- 1) การทำตามนี้ทำให้เราบรรลุถึงพระบัญญัติของพระเจ้า
โรม 13:9
 - 2) การทำตามนี้แสดงถึงความสัมพันธ์ของเราต่อพระเจ้า
1 ยอห์น 4:19
- ค. เราได้รับคำบัญชาให้รักศัตรูของเรา
มัทธิว 5:43-47
- ง. พระเจ้าทรงคาดหวังให้เรารักตนเอง
มาระโก 12:31

2. เราต้องได้รับความช่วยเหลือจากพระเจ้าในการรักผู้อื่น

เราไม่สามารถที่จะรักผู้อื่นได้ด้วยกำลังของเราเอง บางคนนั้นง่ายที่เราจะรัก แต่กับบางคนเช่นคนในครอบครัวของเรานั้นกลับเข้ากันได้ยากเหลือเกิน สิ่งที่เราทำตามธรรมชาติของเรากลับเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ 1 โครินธ์ 13:4-8 ได้บอกให้เราทำ

3. เราสามารถรักด้วยความรักของพระเจ้า

- ก. เพราะเหตุว่าพระเจ้าทรงเป็นความรัก (1 ยอห์น 4:8) ทุกอย่างใน 1 โครินธ์ บทที่ 13 จึงหมายถึงพระเจ้า
- ข. ความรักในลักษณะนี้จะนำเราไปสู่พระเจ้า
- ค. พระวิญญาณบริสุทธิ์ประทานความรักเช่นนี้แก่เราเมื่อเราต้อนรับพระเยซูคริสต์

โรม 5:5ข. ฉบับ TH1971

เพราะเหตุว่าความรักของพระเจ้าได้หลั่งเข้าสู่จิตใจของเรา โดยทางพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งพระองค์ได้ประทานให้แก่เราแล้ว

4. เรายรักโดยทางความเชื่อ

- ก. ทุกอย่างเกี่ยวกับชีวิตคริสเตียนนั้นล้วนตั้งอยู่บนความเชื่อ
ฮีบรู 11:6
- ข. หลักการนี้ตั้งอยู่บนพระบัญชาและพระสัญญา
 - 1) พระเจ้าทรงบัญชาเราให้รัก
ยอห์น 15:12
 - 2) พระเจ้าทรงสัญญาที่จะฟังและตอบเราเมื่อเราอธิษฐานตามน้ำพระทัยของพระองค์
1 ยอห์น 5:14-15
- ค. เราต้องการทั้งความรักและความเชื่อ การที่จะรักบางคนนั้นเราต้องขอความช่วยเหลือจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ ขอพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงช่วยเรา
- ง. การรักโดยความเชื่อนี้เป็นกระบวนการของการเจริญเติบโตซึ่งไม่เคยหยุดนิ่ง
- จ. การรักโดยความเชื่อนี้จะสร้างแรงบันดาลใจเราในการเป็นพยานแก่ผู้อื่น

ค. อะไรขัดขวางเราจากการแสดงความรัก?

การรักใครบางคนไม่ใช่เรื่องง่าย ชีวิตก็เป็นแบบนี้! สำหรับบางคนการแสดงความรักต่อผู้อื่นเป็นเรื่องที่ยากมาก เราไม่ได้ถูกเลี้ยงมาในสภาวะที่มีความรัก หากแต่เป็นความกล้าแกร่งเพื่อจะได้มาซึ่งมิตรภาพ สำหรับพวกเราบางคนแล้วนิสัยเดิมๆ ของเราในการแสดงความรักต่อผู้อื่นนั้นยังเป็นสิ่งที่ยากจะปรับเปลี่ยนได้

จงคิดถึงวิธีที่เราจะแสดงความรักต่อผู้อื่น พวกเขามองเห็นว่าเราแสดงความรักต่อเขาชัดเจนแค่ไหน?
1 โครินธ์ 13 พุดถึงวิธีในการแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าเรารักพวกเขา

ง. ความรักสำคัญอย่างไร?

1. ความรักเป็นหนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต

พระธรรม 1 โครินธ์ 13:1-3 กล่าวว่า หากปราศจากความรัก “ข้าพเจ้าก็ไม่มีค่าอะไรเลย” พระเจ้าทรงบรรยายถึงพระองค์เองว่าทรงเป็นพระเจ้าแห่งความรัก หากเราปรารถนาที่จะเจอสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตอย่าง

แท้จริงเราต้องวางความรักไว้ในลำดับที่สำคัญที่สุด เราต้องให้คุณค่าสุดเราต้องให้คุณค่ากับความรักและปลุกถ่ายความรักลงในชีวิตของเรา เราจำเป็นต้องแสวงหาความรักไม่ใช่เพียงเพื่อจะรับความรักจากผู้อื่นแต่เราต้องเป็นคนแสดงความรักต่อผู้อื่นก่อน

2. พระบัญญัติสามข้อใหญ่ที่สุดในพระคัมภีร์นั้นพูดถึงเรื่องความรัก

ในมาระโก 12:30-31 นั้นพระเยซูทรงอธิบายว่าพระบัญญัติข้อใหญ่ที่สุดในพระคัมภีร์นั้นมีอะไรบ้าง และทั้งสองข้อนั้นต่างเกี่ยวข้องกับความรัก นั่นคือ การรักพระเจ้าก่อน แล้วจึงรักผู้อื่น

มาระโก 12:30-31 ฉบับ TH1971

และพวกท่านจงรักพระเจ้าด้วยสุดจิตสุดใจของท่าน ด้วยสุดความคิดและด้วยสิ้นสุดกำลังของท่าน และธรรมบัญญัติที่สองนั้นคือ จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง ธรรมบัญญัติอื่นที่ใหญ่กว่าธรรมบัญญัติทั้งสองนี้ไม่มี

ในโอกาสอื่นๆ พระเยซูยังได้อธิบายแก่เหล่าสาวกของพระองค์เกี่ยวกับพระบัญญัติใหม่แห่งความรัก ซึ่งพระองค์ได้ประทานแก่เรา

ยอห์น 13:34-35 ฉบับ TH1971

เราให้บัญญัติใหม่ไว้แก่เจ้าทั้งหลาย คือให้เจ้ารักซึ่งกันและกัน เรายกเจ้าทั้งหลายมาแล้วอย่างไร เจ้าจงรักกันและกันด้วยอย่างนั้น ถ้าเจ้าทั้งหลายรักกันและกัน ดังนี้แหละคนทั้งปวงก็จะรู้ว่าเจ้าทั้งหลายเป็นสาวกของเรา”

ดังนั้น เมื่อมองจากมุมมองของพระเจ้าแล้ว ในบรรดาพระบัญญัติทั้งสิ้นที่พระองค์ทรงประทานแก่เรานั้น ความรักนับเป็นสิ่งที่อยู่สูงสุดเหนือพระบัญญัติทั้งปวงนี้

3. การเชื่อฟังนั้นสำคัญยิ่งกว่าความรัก

แผนการของพระเจ้าสำหรับเราแต่ละคนนั้นพระองค์ทรงต้องการให้เราเชื่อฟังพระองค์ รักพระองค์ และรักผู้อื่นด้วย เราไม่อาจทำให้พระเจ้าพอพระทัยได้หากเราละเมิดต่อพระบัญญัติของพระองค์ที่ให้เราแสดงความรักต่อผู้อื่น การเชื่อฟังพระบัญญัติพระเจ้านั้นเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าเรารักพวกเขา

บางคนสับสนเกี่ยวกับลำดับความสำคัญ ใน 1 ซามูเอลบทที่ 15 ซึ่งเป็นเรื่องราวของกษัตริย์ซาอูลนั้น ได้บันทึกให้เห็นว่าซาอูลไม่เชื่อฟังพระเจ้า และท่านได้ให้เหตุผลที่ไม่เชื่อฟังไว้ว่าเพื่อจะถวายเครื่องบูชาพิเศษแด่พระเจ้า แต่พระเจ้าทรงตำหนิซาอูลและกล่าวว่าพระองค์ทรงประสงค์การเชื่อฟังเป็นอันดับแรก จากสิ่งที่สำคัญทั้งหลายของเรา

1 ซามูเอล 15:22 ฉบับ TH1971

และซาอูลกล่าวว่า “พระเจ้าทรงพอพระทัยในเครื่องเผาบูชาและเครื่องสัตวบูชา มากกว่ากับการที่จะเชื่อฟังพระสุรเสียงของพระองค์หรือ ดูเถิด ที่จะเชื่อฟังก็ ดีกว่าเครื่องสัตวบูชาและซึ่งจะสดับฟังก็ดีกว่าไขมันของบรรดาแกะผู้

พระเจ้าจะไม่ให้เราอยู่ในสถานการณ์ที่การแสดงความรักจะนำพาให้เราละเมิดพระบัญญัติของพระองค์

จ. เราจะต้องไม่รักสิ่งใดบ้าง?

1. อย่ารักความบาป

1 ยอห์น 2:15-17 กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่าเราจะต้องไม่รักความบาป เราไม่ควรพึงพอใจในบาป แน่แน่นอนบางครั้งเราอาจจะสนุกกับบาปชั่วขณะหนึ่ง แต่ผลบั้นปลายของบาปนั้นก็คือความตายและความพินาศ สุภาสิต 8:13

2. อย่ารักเงิน

ในพระธรรม 1 ทิโมธี 6:10 กล่าวว่า “ชั่วร้ายว่าการรักเงินของนั้นเป็นมูลรากแห่งความชั่วทั้งหมด” (TH1971) มัทธิว 6:19-21 ก็พูดในทำนองเดียวกันนี้

3. อย่ารักชาติ

ในตอนต้นๆ ของพระคัมภีร์ เหวอพบวาทนเองกำลังพูดคุยกับชาติ และไม่นานเธอก็เชื่อว่าสิ่งที่มารพูดนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเธอ เธอจึงจบลงที่การละเมิดพระบัญญัติของพระเจ้าโดยการเข้าร่วมในสิ่งที่ดูน่าแยบยลใจ ทุกวันนี้เราทุกคนต่างก็เผชิญกับการทดลองให้ไล่ตามสิ่งต่างๆ ของโลกนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต่อสู้กับสิ่งที่พระเจ้าทรงต้องการสำหรับเรา

บทที่ 2

การยอมรับตนเอง

ก. ความหมายของการยอมรับตนเอง?

เราชื่นชอบตัวเองจริงๆ หรือเปล่า? ถ้าเรามีอำนาจที่จะเปลี่ยนส่วนใดก็ตามบนใบหน้าหรือร่างกายของเรา เราจะใช้อำนาจนั้นหรือไม่ การยอมรับตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่จะชื่นชอบตัวเอง นั่นคือการพึงพอใจกับส่วนต่างๆ ที่เราไม่อาจจะเปลี่ยนได้

ความหมายของการยอมรับตนเอง?

1. เห็นคุณค่าของตัวเองในฐานะบุคคลคนหนึ่ง
2. รักตัวเองเหมือนอย่างที่เราเคารพรัก
3. ชื่นชอบตัวเองเหมือนอย่างที่เราเคารพชื่นชอบ
4. มีมุมมองที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเองในฐานะบุคคลคนหนึ่ง

จงเขียนความคิดเห็นเพิ่มเติมในที่ว่างด้านล่าง

5.
6.
7.

สี่ด้านหลักที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

1. รูปลักษณ์ทางกายภาพของฉัน
2. ความสามารถของฉัน (สิ่งที่ฉันทำได้ดี เช่น การร้องเพลง การเล่นเปียโนหรือกีตาร์หรือเก่งกีฬาบางอย่าง ฯลฯ)
3. พ่อแม่ของฉัน ฉันสามารถพูดกับพระเจ้า (และคนอื่น) ได้หรือไม่ว่า “ฉันดีใจมากที่ได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อกับแม่ ขอขอบคุณพระเจ้าที่ประทานพ่อกับแม่คู่นี้ให้แก่ฉัน”?
4. สภาพแวดล้อมของฉัน (สถานที่ที่เราเติบโตมา) เช่น ในเมือง ในชนบท ในห้องทุ่ง หรือที่ใดก็ตาม

การยอมรับตนเองหมายความว่าเราสามารถพูดกับพระเจ้าได้ว่า “ข้าพระองค์ชื่นชอบในวิถีที่พระองค์ได้ทรงสร้างข้าพระองค์มา รวมถึงรูปลักษณะภายนอก ความสามารถ พ่อแม่ของข้าพเจ้า และที่ซึ่งข้าพเจ้าได้เติบโตขึ้นมา ขอขอบคุณพระเจ้า”

ข. ทำไมเราจึงควรยอมรับตนเอง?

1. พระเจ้าทรงวางแผนอย่างเจาะจงแล้วว่าเราจะมีรูปลักษณะอย่างไร

โคโลสี 1:16

2. พระเจ้าทรงสร้างเราด้วยเหตุผลที่พิเศษยิ่ง (ด้านการงานหรือพันธกิจ)

2 โครินธ์ 12:9

โรม 9:20-21

เอเฟซัส 2:10

3. พระเจ้ายังไม่เสร็จสิ้นภารกิจการสร้างเรา

ฟิลิปปี 1:6

ฟิลิปปี 2:13

โคโลสี 1:22

4. ภาพลักษณะภายนอกของเราเป็นแค่ “เปลือกนอก” ที่ห่อหุ้มความมั่งงามภายในเรา (คุณลักษณะภายในต่าง ๆ)

1 เปโตร 3:3-4

- 2 โครินธ์ 12:7-10

อิสยาห์ 53:2

- 1 โครินธ์ 13:4-8

5. พระเจ้าทรงห่วงใยความงามภายในมากกว่าภาพลักษณ์ภายนอก

1 ซามูเอล 16:7

1 เปโตร 3:3-5

6. พระเจ้าจะทรงช่วยเราเมื่อเรารู้สึกว่าด้อยกว่า

เราจะรู้สึกตัวเองด้อยกว่า (ไม่มีความสำคัญ, ถูกดูถูก) เมื่อเราเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น
กาลาเทีย 6:4

2 โครินธ์ 10:12

ค. เราจะยอมรับตนเองได้อย่างไร?

1. จงมองตัวเองอย่างลึกซึ้ง

จงมองดูว่าพระเจ้าได้ทรงสร้างเราอย่างไร รวมทั้งสี่ด้านหลักที่ได้พูดถึงไปก่อนหน้านี้ นั่นคือ
รูปลักษณะภายนอก ความสามารถ พ่อแม่ของเรา และสภาพแวดล้อมที่เราเติบโตขึ้นมา ดู ยอห์น 1:12

2. จงขอบพระคุณพระเจ้าที่ได้ทรงสร้างเราในแบบที่เราเป็นอยู่

ดู โคลโลสี 3:15

3. จงมุ่งพัฒนาคุณลักษณะภายในด้านบวกของเรา

คุณลักษณะภายในนั้นจะทำให้เราเป็นบุคคลที่งดงามอย่างแท้จริง ดู 1 โครินธ์ 13:4-8,
กาลาเทีย 5:22-23, และโคลโลสี 3:12-15

ง. ทำไมเราจึงไม่ยอมรับตนเอง?

ทำไมการยอมรับตนเองจึงเป็นเรื่องยากสำหรับเรา?

สำหรับเราบางคนการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองนั้นจะต้องใช้เวลา มีประสบการณ์อะไรในอดีตที่ทำให้
เรารู้สึกยากที่จะชอบตัวเองในแบบที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้หรือไม่?

สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกยากในการยอมรับตนเองคือ

1. เมื่อเรารู้สึกขมขื่นกับอดีตของเรา

บางคนรู้สึกโกรธพระเจ้าที่ทำให้เขาต้องอยู่ในครอบครัวที่เป็นอยู่นี้ บางคนอาจโกรธพระเจ้าเพราะเหตุรูปลักษณะภายนอกของพวกเขา

2. เมื่อเราวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง

การดูถูกตัวเองเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติมากสำหรับใครหลายคน ความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่าเหล่านี้ อาจนำไปสู่ความหดหู่ใจได้

3. เมื่อไม่เข้าใจว่าทำไมพระเจ้าจึงสร้างเราอย่างที่เป็นอยู่

ผู้คนมากมายไม่เข้าใจแผนการที่พระเจ้าทรงมีสำหรับชีวิตของพวกเขา

4. เมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น

พระคัมภีร์ห้ามไม่ให้เราเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น จำไว้ว่าพระเจ้าทรงสร้างเราแต่ละคนมาแบบพิเศษไม่เหมือนใคร

จ. ประโยชน์ของการยอมรับตนเอง?

มีพระพรที่ยอดเยียมสำหรับผู้ที่เรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง พระเจ้าทรงสัญญาว่าจะช่วยเราให้ยอมรับตนเองได้ และพระองค์จะประทานบำเหน็จให้เมื่อเราเติบโตขึ้นในด้านเหล่านี้ในชีวิต

1. เสรีภาพในการรักนั่นคือ การรักพระเจ้า รักผู้อื่น และรักตนเอง
2. เราจะยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นได้ง่ายขึ้น
3. สันติสุขภายใน ความชื่นชมยินดี และความสุขแท้
4. การเปิดโลกใหม่ที่กว้างขึ้น เราสามารถเป็นตัวของตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องสร้างเกราะป้องกันตัวเอง

