

# สมุดบันทึกโครงการ

## ความรักและยอมรับตนเอง

12

เข้าใจความรักของพระเจ้าและภาพลักษณ์ที่ดี



การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่



---

---

# การรักและยอมรับตนเอง

เข้าใจความรักของพระเจ้าและภาพลักษณ์ที่ดี

โดย เดวิด เบทตี้

ทีนซาล์เด็นจ์สากล

ฉบับที่ 1



# การรักและยอมรับตนเอง

## เข้าใจความรักของพระเจ้าและภาพลักษณ์ที่ดี

ทีนชาล์ไลน์จัสกาล

โดย เดวิด เบทตี้

ฉบับที่ 1

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

เอกสารทั้งหมดได้จดลิขสิทธิ์โดย Copyright © 2019, Teen Challenge USA.

เดิมที วิชานี้ได้ถูกตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษชื่อ *Love and Accepting Myself, 5<sup>th</sup> edition*

เอกสารเหล่านี้อนุญาตให้ผลิตและแจกจ่ายเพื่อใช้กับทีนชาล์ไลน์จัสกาลและพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกัน ในคริสตจักรท้องถิ่น ในโรงเรียน องค์การและกับบุคคล เอกสารเหล่านี้ยังดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตที่เว็บไซต์: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) สงวนลิขสิทธิ์ในการผลิตและจำหน่ายนอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทีนชาล์ไลน์จัสกาล

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

ศจ.ปรีชา แสงคง

ทีนชาล์ไลน์จัสกาลประเทศไทย

ตู้ ป.ณ. 2 คลองจั่น กทม.10240

โทรศัพท์ 08-1555-0329

Email. [ps.preecha.s@gmail.com](mailto:ps.preecha.s@gmail.com)

[www.teenchallengethailand.org](http://www.teenchallengethailand.org)

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Web: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org) และ

[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)



ชื่อ \_\_\_\_\_

การรักและยอมรับตนเอง

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 1

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### 1 โครินธ์ 13:4

1 โครินธ์ 13:4-8 บอกเราว่าจริงๆ แล้วความรักคืออะไร และยังบอกเราเกี่ยวกับประเภทของความรักที่พระเจ้าได้ประทาน (ความรักแบบอากาเป้) ให้กับเราด้วย ในโครงการที่ 1 จะพูดถึงคุณลักษณะของความรักตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์ข้อที่ 4 นี้ (ฉบับมาตรฐาน THSV11)

**ส่วนที่ 1** ภายใต้แต่ละคุณลักษณะของความรัก (ก) จงอธิบายว่าแต่ละคุณลักษณะนั้นมีความหมายต่อท่านอย่างไร (เขียนความหมาย) ส่วน (ข) จงเขียนเป้าหมายส่วนตัวของท่านเอง โดยอธิบายว่าท่านจะประยุกต์ใช้คุณลักษณะนั้นในชีวิตของท่านในปัจจุบันได้อย่างไร (ยกตัวอย่างประกอบหนึ่งอย่าง)

#### 1. ความรักก็อดทนนาน

ก. **ความหมาย:** การเรียนรู้ที่จะมีความอดทน เราจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอดทนกับการถูก รบกวนหรือเมื่อถูกทำให้ขุ่นเคืองโดยปราศจากการบ่น การเป็นคนสงบเยือกเย็นและมีความเข้าใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก การทำสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้ให้สำเร็จ

ข. **เป้าหมายส่วนตัว:** ฉันจำเป็นต้องมีความอดทนมากขึ้นกับเพื่อนร่วมห้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาโยนเสื้อผ้าที่สกปรกลงบนที่นอนของฉัน ฉันจะแสดงความอดทนโดยการนั่งสงบและไม่บ่นเมื่อเขาวางเสื้อผ้าบนเตียงนอนฉันในคืนนี้

#### 2. ความรักต้องมีใจปรานี

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 3. ความรักไม่อิจฉา

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## การรักและยอมรับตนเอง

### โครงการที่ 1, หน้าที่ 2

#### 4. ความรักไม่อวดตัว (ไม่อ้อวด ไม่พุดยกตัว)

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 5. ความรักไม่หยิ่งผยอง

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ส่วนที่ 2

1. คุณลักษณะใดจากคุณลักษณะเหล่านี้ของความรักที่ฉันรู้สึกว่ายากที่สุดในการนำมาปฏิบัติ?

\_\_\_\_\_

2. ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? (ให้คำตอบที่เฉพาะเจาะจง)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ชื่อ \_\_\_\_\_

การรักและยอมรับตนเอง

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 2

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### 1 โครินธ์ 13:5-6

1 โครินธ์ 13:4-8 บอกเราว่าจริงๆ แล้วความรักคืออะไร และยังบอกเราเกี่ยวกับประเภทของความรักที่พระเจ้าได้ประทาน (ความรักแบบอากาเป่) ให้กับเราด้วย ในโครงการที่ 1 จะพูดถึงคุณลักษณะของความรักตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์ข้อที่ 5-6 นี้ (ฉบับTHSV11)

**ส่วนที่ 1** ภายใต้แต่ละคุณลักษณะของความรัก (ก) จงอธิบายว่าแต่ละคุณลักษณะนั้นมีความหมายต่อท่านอย่างไร (เขียนความหมาย) ส่วน (ข) จงเขียนเป้าหมายส่วนตัวของท่านเอง โดยอธิบายว่าท่านจะประยุกต์ใช้คุณลักษณะนั้นในชีวิตของท่านในปัจจุบันได้อย่างไร (ยกตัวอย่างประกอบหนึ่งอย่าง)

#### 6. ความรักไม่หยาบคาย

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 7. ความรักไม่เห็นแก่ตัว

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 8. ความรักไม่จุนเจียว

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## การรักและยอมรับตนเอง

### โครงการที่ 2, หน้าที่ 2

#### 9. ความรักไม่ช่างจดจำความผิด

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 10. ความรักไม่ชื่นชมยินดีในความอธรรม

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 11. ความรักชื่นชมยินดีในความจริง

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ส่วนที่ 2

1. คุณลักษณะใดจากคุณลักษณะเหล่านี้ของความรักที่ฉันรู้สึกว่ายากที่สุดในการนำมาปฏิบัติ?

\_\_\_\_\_

2. ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? (ให้คำตอบที่เฉพาะเจาะจง)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ชื่อ \_\_\_\_\_

การรักและยอมรับตนเอง

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 3

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### 1 โครินธ์ 13:7-8

1 โครินธ์ 13:4-8 บอกเราว่าจริงๆ แล้วความรักคืออะไร และยังบอกเราเกี่ยวกับประเภทของความรักที่พระเจ้าได้ประทาน (ความรักแบบอากาเป่) ให้กับเราด้วย ในโครงการที่ 1 จะพูดถึงคุณลักษณะของความรักตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์ข้อที่ 7-8 นี้ (ฉบับTHSV11)

**ส่วนที่ 1** ภายใต้แต่ละคุณลักษณะของความรัก (ก) จงอธิบายว่าแต่ละคุณลักษณะนั้นมีความหมายต่อท่านอย่างไร (เขียนความหมาย) ส่วน (ข) จงเขียนเป้าหมายส่วนตัวของท่านเอง โดยอธิบายว่าท่านจะประยุกต์ใช้คุณลักษณะนั้นในชีวิตของท่านในปัจจุบันได้อย่างไร (ยกตัวอย่างประกอบหนึ่งอย่าง)

#### 12. หากเรารักใครสักคน เราจะปกป้องคุ้มครองเสมอ

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 13. เราจะไว้วางใจเขาเสมอ (เชื่อในส่วนตัวของเขาอยู่เสมอ)

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 14. ความรักมีความหวังในตัวเขาอยู่เสมอ

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## การรักและยอมรับตนเอง

### โครงการที่ 3, หน้าที่ 2

#### 15. ความรักอดทนบากบั่นอยู่เสมอ (ทนต่อทุกอย่างเสมอ)

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 16. ความรักไม่มีวันเสื่อมสูญ

ก. ความหมาย \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ข. เป้าหมายส่วนตัว \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ส่วนที่ 2

1. คุณลักษณะใดจากคุณลักษณะเหล่านี้ของความรักที่ฉันรู้สึกว่ายากที่สุดในการนำมาปฏิบัติ?

\_\_\_\_\_

2. ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? (ให้คำตอบที่เฉพาะเจาะจง)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ชื่อ \_\_\_\_\_

การรักและยอมรับตนเอง

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 4

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### การสำรวจตนเอง

#### คำสั่ง

กรุณาสอบถามกับครูก่อนที่จะเริ่มทำโครงการนี้ ครูอาจต้องการให้ทำโครงการนี้ในช่วงระหว่างคาบเรียนใดคาบเรียนหนึ่ง

1. จงลองสำรวจตนเองต่อหน้ากระจกเงา

2. ถามตัวเองด้วยคำถามต่อไปนี้

“ถ้าฉันมีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงส่วนใดก็ตามบนใบหน้าหรือร่างกายของฉัน ฉันจะใช้อำนาจนั้นหรือไม่?”

3. หากคำตอบในข้อ 2 คือ “ใช่” ท่านจะเปลี่ยนอะไรบ้าง?

ถ้าคำตอบในข้อ 2 คือ “ไม่” จงอธิบายโดยย่อว่าทำไมท่านจึงตอบเช่นนั้น

---

---

---

---

4. จงเขียนชื่อพ่อแม่ของท่าน

ชื่อพ่อ \_\_\_\_\_

ชื่อแม่ \_\_\_\_\_

5. จงเขียนชื่อจังหวัดและเมืองซึ่งท่านได้เติบโตมา

ชื่อเมือง \_\_\_\_\_ ชื่อจังหวัด \_\_\_\_\_

6. จงเขียนคำบรรยายหนึ่งหรือสองประโยคที่อธิบายถึงลักษณะบรรยากาศซึ่งท่านได้เติบโตมาว่าเป็นอย่างไร (สลัม, ทุ่งนา, ชนบท, แถบของคนที่ย่ำแย่หรือยากจน, ฯลฯ)

---

---

---

---



ชื่อ \_\_\_\_\_

การรักและยอมรับตนเอง

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 5

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### วิธีแสดงความรักแบบอากาศเป๋

คำสั่ง:

ความรักแบบอากาศเป๋นั้นเกี่ยวข้องกับการกระทำ ในลูกา 6:27-38 พูดถึงวิธีการต่างๆ ที่เราสามารถแสดงความรักออกมาเป็นการกระทำในชีวิตของเรา คำถามที่ 1 ให้ท่านเขียนรายการที่ท่านจะกระทำในกรณีที่ท่านรักใคร่สักคน คำถามที่ 2 ให้เขียนสิ่งที่ท่านจะไม่กระทำหากท่านรักใคร่สักคน

อย่าสับสนกับคำถามทั้งสองนี้ จงเขียนข้อพระคัมภีร์ที่สนับสนุนคำตอบของท่านด้วย ให้ใช้พระธรรมลูกาในการค้นหาคำตอบ อย่าคิดคำตอบเอง และอย่าเปลี่ยนข้อความที่เป็นบวกจากข้อพระธรรมเหล่านี้มาเป็นลบ และอย่าเปลี่ยนข้อความที่เป็นลบมาเป็นบวกเช่นกัน

1. จงเขียนสิ่งที่ท่านจะกระทำ ในกรณีที่ท่านรักใคร่สักคน

1. ชื่อ \_\_\_\_\_
2. ชื่อ \_\_\_\_\_
3. ชื่อ \_\_\_\_\_
4. ชื่อ \_\_\_\_\_
5. ชื่อ \_\_\_\_\_
6. ชื่อ \_\_\_\_\_
7. ชื่อ \_\_\_\_\_
8. ชื่อ \_\_\_\_\_

2. จงเขียนสิ่งที่ท่านจะไม่กระทำ หากท่านรักใคร่สักคน (อย่าตอบในเชิงลบ)

1. ชื่อ \_\_\_\_\_
2. ชื่อ \_\_\_\_\_
3. ชื่อ \_\_\_\_\_

3. จงอ่านคำตอบจากคำถามที่ 1 และ 2 อีกครั้ง มีสถานการณ์ใดบ้างในช่วงไม่กี่สัปดาห์ที่ผ่านมาที่ท่านได้เผชิญกับเรื่องที่ตรงกับคำตอบทั้งสองข้อ?

---

---

---

---

## การรักและยอมรับตนเอง

### โครงการที่ 5, หน้าที่ 2

4. จงอ่านคำตอบจากคำถามที่ 1 และ 2 อีกครั้ง

ก. มีสถานการณ์ใดใน 11 อย่างนี้ที่ท่านพบว่ายากที่สุดที่จะปฏิบัติ?

---

---

---

---

---

ข. เพราะเหตุใด?

---

---

---

---

---

---

5. อะไรคือรางวัลที่ได้รับสำหรับการรักศัตรูของเรา? ดูลูกา 6:35

---

---

---

---

6. อ่านลูกา 6:38 แล้วเรียบเรียงใหม่ (เขียนใหม่) ด้วยคำพูดของท่านเอง

---

---

---

---

---

---

ชื่อ \_\_\_\_\_

การรักและยอมรับตนเอง

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 6

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### การเยียวยาความทรงจำเก่าๆ

หลายครั้งความทรงจำเก่าๆ ของเรานั้นส่งผลกระทบต่อแนวคิดเกี่ยวกับตัวเรา ความเจ็บปวด ความโกรธ หรือความหวาดกลัว อาจสร้างปัญหาหากเราดำเนินชีวิตอยู่กับความทรงจำเหล่านี้ คุณอาจจะให้คำสั่งเพิ่มเติมว่าจะทำโครงการนี้อย่างไร

โครงการนี้เป็นแนวทางสำหรับการอธิษฐานเพื่อประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ซึ่งอาจยังคงทำให้ท่านเป็นทุกข์อยู่ จงทำตามรายการด้านล่างนี้ และถ้ามีประสบการณ์ในข้อใดที่ตรงกับอดีตของท่าน จงรวมแนวความคิดของข้อนั้นไว้ในคำอธิษฐานที่ได้ให้ไว้นี้ในช่องว่างแรก (ก) นอกจากนี้ยังมีช่องว่างในคำอธิษฐาน (ข) ที่ให้ท่านพูดถึงพระเจ้าว่าท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น (โกรธ กลัว ขมขื่น ฯลฯ) ส่วนช่องว่างที่สาม (ค) ของคำอธิษฐานนั้นคือที่ซึ่งท่านสามารถรวบรวมชื่อของคนที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในอดีตนั้นลงไป

**คำอธิษฐาน** พระบิดาเจ้า ในพระนามแห่งพระบุตรของพระองค์คือพระเยซูคริสต์ โปรดเยียวยาความบาดเจ็บและความทรงจำทั้งหลายขณะที่ (ก) \_\_\_\_\_

และโปรดรักษาอารมณ์และความรู้สึกของข้าพระองค์ในเรื่อง (ข) \_\_\_\_\_

และช่วยข้าพระองค์ด้วยที่จะให้อภัย (ค) \_\_\_\_\_ ผู้ซึ่งได้ทำร้าย

ข้าพระองค์ และโปรดช่วยข้าพระองค์ที่จะให้อภัยแก่ตนเองด้วยเช่นกัน

1. ไม่มีใครต้องการข้าพเจ้าตอนข้าพเจ้าอยู่ในวัยเด็ก
2. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ถูกยอมรับในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
3. พ่อหรือแม่ข้าพเจ้าได้จากไปเนื่องจากความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ
4. ข้าพเจ้าสูญเสียพี่น้องหญิงชายผ่านทางความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ
5. ความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการสูญเสียแขนขาหรือเกิดรอยแผลเป็น
6. ข้าพเจ้าเป็นเด็กยากจนและไม่เคยมีเหมือนอย่างที่ได้เด็กคนอื่นมี เช่น ของเล่นเด็ก เสื้อผ้าหรือบ้าน
7. พ่อและแม่ทั้งสองคนทำงานจนข้าพเจ้ารู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง พวกเขาไม่เคยมีเวลาให้ข้าพเจ้าอย่างเพียงพอ
8. ชีวิตสมรสที่แตกสลาย ความบาดเจ็บโดยสามีหรือภรรยา การต่อสู้ฝายร่างกาย การติดเหล้า ติดยา เสพติด ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การไม่สามารถไว้วางใจเขาหรือเธอ
9. ความรู้สึกผิดจากบางสิ่งที่ข้าพเจ้าเคยทำต่อบางคนในอดีต และไม่เคยรู้สึกว่าจะได้รับการอภัย
10. ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกว่ามีใครยอมรับฟังข้าพเจ้า ทั้งจากพ่อแม่ และจากพี่น้องในครอบครัวของข้าพเจ้า
11. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ป็นวัตถุเพื่อทดแทนความรักและการเอาใจใส่
12. พ่อแม่ทางสายเลือดได้ยกข้าพเจ้าให้แก่ผู้อื่น และข้าพเจ้าถูกยกให้เป็นลูกบุญธรรมตั้งแต่เด็ก
13. พ่อแม่ของข้าพเจ้าแต่งงานใหม่ และข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกว่าจะได้รับการยอมรับจากพ่อหรือแม่ใหม่ หรือไม่ก็เป็นข้าพเจ้าเองที่ไม่ยอมรับพวกเขา

## การรักและยอมรับตนเอง

### โครงการที่ 6, หน้าที่ 2

14. ข้าพเจ้าไม่เคยมีโอกาสดีกกล่าวคำลาคนที่รัก เพราะว่าเมื่อข้าพเจ้ายังเป็นเด็กนั้นไม่มีใครว่าลา ข้าพเจ้าหรืออาจเป็นว่าไม่มีโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้กล่าวคำลากับบางคนที่ยายจากไป
15. ข้าพเจ้าได้รับรู้ที่ข้าพเจ้าเป็นความผิดพลาดที่เกิดขึ้นโดยที่พ่อแม่ไม่ตั้งใจที่จะมีข้าพเจ้า
16. พ่อหรือแม่ของข้าพเจ้าติดเหล้า และทั้งหมดที่ข้าพเจ้าจำได้ก็คือไม่เคยมีอาหารบนโต๊ะ มีก็แต่การต่อยตีกัน และการตีผมเหล่านั้น
17. ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรู้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อครอบครัวหรือต่อใครเลย
18. ข้าพเจ้าถูกล่วงละเมิดทางเพศจากบางคน เช่น พ่อแม่ พี่น้องชายหญิง หรือใครสักคน หรือเป็นข้าพเจ้าเองที่ได้ล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้อื่น
19. เพื่อนที่โรงเรียนและเพื่อนคนอื่นมักล้อเลียนข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ ถูกรัก หรือเป็นที่ต้องการโดยคนเหล่านี้
20. ข้าพเจ้าจำได้ว่าโกรธอย่างมากและต่อยตีกับบางคนในครอบครัวหรือกับเพื่อนของข้าพเจ้า
21. ข้าพเจ้าไม่เคยมีความมั่นคงในบ้าน เพราะว่าทั้งพ่อและแม่ของข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่นั่นคง
22. ไม่เคยมีการแสดงความรักด้านร่างกายภายในบ้านของข้าพเจ้า ทั้งพ่อและแม่ไม่เคย สวมกอดแล้วบอกว่ารักข้าพเจ้า
23. ไม่เคยมีสักครั้งที่แม่หรือพ่อของข้าพเจ้าได้บอกว่ารักข้าพเจ้า ความปรารถนาที่ข้าพเจ้ามีอยู่เสมอก็คือการได้ยินแม่หรือพอบอกว่าพวกท่านรักข้าพเจ้า
24. แม่หรือพ่อเป็นคนที่ก้าวร้าวมาก พวกท่านมักตะโกนใส่กันและทุบตีข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจำได้ดี ว่าท่านทุบตีข้าพเจ้าหลายครั้ง
25. ความรู้สึกเจ็บปวดได้เกิดขึ้นในวันปีใหม่หรือในวันหยุดสำคัญ เมื่อความต้องการของข้าพเจ้าถูกละเลย
26. การแยกกัน: ในครอบครัวมารดา ครอบครัว โรงเรียน เพื่อนๆ เพื่อนบ้าน ฯลฯ
27. การเข้าๆ ออกๆ สถานที่ต่างๆ เช่น บ้านเด็กกำพร้า เรือนจำ สถานกักกันเยาวชน และมีผู้คนมากหน้าหลายตาคอยสอดส่องดูแลข้าพเจ้า
28. ชีวิตสมรสที่แตกสลายของพ่อแม่ การแยกทางกัน หรือการหย่าร้าง ก่อให้เกิดความเจ็บปวด
29. การทำทารุณในฝ่ายร่างกายและ/หรือในทางจิตใจ และการทารุณกรรมทางเพศ
30. จงเขียนรายการความบาดเจ็บอื่นๆ ที่เรามี ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเยียวยา

---

---

---

โครงการนี้ปรับปรุงมาจากเนื้อหาในหนังสือ *I Love You, But Not Your Behavior* เขียนโดย ลินน์ เอลเดอร์ โดยได้รับอนุญาตแล้ว



## รายการการบ้าน

ชื่อวิชา \_\_\_\_\_ การรักและยอมรับตนเอง \_\_\_\_\_

แบบทดสอบย่อย	ข้อที่	วันที่
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

โครงการ	วันกำหนดส่งงาน
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
	_____
	_____

การสอบ วันที่ \_\_\_\_\_

