

# ການຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນກັບເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວ

ໂດຍ ເດບ ແບັດຕີ

## ຄຳແນະນຳ

1. ເຈົ້າມີປະສົບການຫຼາຍປານໃດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນໃນການຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວໃນຫ້ອງຮຽນ ທຶນຊາເລັນ?

ເຮັດຕົວຢ່າງສ່ວນຕົວເຈົ້າເອງວ່າເຈົ້າມີຄວາມສຳນິສຳນານຊຳໃດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນໃນການຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວ

ໃຫ້ຄະແນນຕົນເອງ ລະຫວ່າງ 1 ແລະ 10 \_\_\_\_\_

“1” ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານມີປະສົບການພຽງເລັກນ້ອຍ

“10” ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານເປັນສ່ວນຊານໃນການຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວໄດ້ດີຫຼາຍ.

2. ນັກຮຽນຂອງເຈົ້າໄດ້ຮັບປະໂຫຍດແນວໃດຈາກການຝຶກອົບຮົມທີ່ເຈົ້າໄດ້ຮັບມື້ນີ້?

## ການຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ແມ່ນວຽກທີ່ຍາກຫຼາຍ

ມານຊາຕານຕົວະເກັ່ງທີ່ສຸດ-----ພຽງແຕ່ \_\_\_\_\_!

### A. ມູມມອງຂອງພຣະເຈົ້າຂອງການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວ

ຢາໂກໂບ: 1:22-25

ເອເຊກຽນ 33:30-32

ຄາລາເຕຍ 3:1-3

ມັດທາຍ 7: 24-27

### ແບບການສຶກສາຂອງພວກເຮັບເລີ vs. ແບບການສຶກສາຂອງພວກກລິກ

1. \_\_\_\_\_ ຄວາມຈິງ
2. ເຂົ້າໃຈວິທີທີ່ຄວາມຈິງ \_\_\_\_\_ ກັບ \_\_\_\_\_ ຂອງຂ້ອຍ
3. \_\_\_\_\_ ມັນ---ເຂົ້າສູ່ການເຂົ້າສູ່ການບະຕິບັດ--ມື້ນີ້!  
--ຢ່າງເປັນບົກກະຕິ

ທຶນຊາເລັນເປັນການຮັບໃຊ້ທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍອັນຫຍິບໃຫຍ່---ແນ່ໃສ່ການສ້າງສາວົກຮຽນຮູ້ວິທີການຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວທີ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜືນໃນ 2-3 ມື້ ມັນເປັນພື້ນຖານຄວາມສຳນິສຳນານຂອງ **ຊີວິດ** ສຳລັບສາວົກຄຣິດຕຽນ. ເປົ້າໝາຍເຫຼົ່ານີ້ແນ່ໃສ່ເທິງບາດກ້າວນ້ອຍໆໃນການເຂົ້າສູ່ການສຳແດງຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າໃນຊີວິດຂອງເຈົ້າ

## B. ເຮົາຈະໃຊ້ເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວຢູ່ໃສ?

## C. ຕົວຢ່າງຂອງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວທີ່ດີ

1. ໂລມ 12:10

ຈົ່ງຮັກເຊິ່ງກັນແລະກັນເໝືອສັນເພີນ້ອງ ສ່ວນການໃຫ້ກຽດເຊິ່ງກັນແລະກັນນັ້ນຈົ່ງຖືວ່າຜູ້ອື່ນດີກ່ວາຕົນ.

ເປົ້າໝາຍ: ອາທິດນີ້ ຂ້ອຍຈະຝຶກຄວາມຖ່ອມຕົວ ໂດຍເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນທັງໝົດ(ໃນຄາບເຂົ້າ,ຂັ້ນລົດຕູ້), ສຳນຶກເຖິງວິທີທີ່ໂອນອ້າຍຂອງຂ້ອຍມາເປັນຂອງຂ້ອຍເອງ.

2. ເປົ້າໝາຍ: ຂ້ອຍຈະຂຽນຈົດໝາຍໄປຫາແມ່ຂອງຂ້ອຍແລະຂໍໃຫ້ເພີ່ນຍົກໂທດໃຫ້ໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບປວດໃນອາດີດ.

3. ໂລມ 8:28

ເປົ້າໝາຍສຳລັບຄູ: ເມື່ອຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າຂ້ອຍໄດ້ເຮັດສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຂອງການສອນ, ຂ້ອຍຈະນັ່ງລົງແລະຈົດສິ່ງທີ່ຂ້ອຍຮຽນຮູ້ຈາກການສອນໃນບົດນັ້ນ.

## D. ເຄື່ອງຫັໝາຍເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວອັນທີ່ດີ

1. **ມັນເປັນເລື່ອງງ່າຍ**  
ບໍ່ມີຄວາມສົງໄສເຫຼືອຢູ່ໃນຊີວິດຂອງເຈົ້າໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າມີຄວາມບາຖະໜາທີ່ຈະໃຫ້ສຳເລັດຜົນ.
2. **ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສະເພາະເຈາະຈົງ**  
ກຳນົດຈະແຈ້ງໃນຈຸດນັ້ນ, ບໍ່ແມ່ນທົ່ວໄປເກີນໄປ
3. **ມັນເປັນສິ່ງທີ່ມີຄວາມໝາຍ**  
ມັນກ່ຽວຂ້ອງກັບຊີວິດຂອງທ່ານໃນມື້ນີ້, ມັນຈະນຳໄປສູ່ການປ່ຽນແປງທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ເກີດຂຶ້ນແທ້ໆ.
4. **ມັນເປັນທີ່ໄຊ້ໄດ້**  
ເຈົ້າສາມາດເຮັດສຳເລັດໄດ້ບໍ່ມື້ນີ້? ເຈົ້າມີຄວາມສາມາດເຮັດໃຫ້ເປົ້າໝາຍນີ້ສຳເລັດໄດ້ບໍ່ມື້ນີ້?
5. **ມັນສາມາດເປັນການວັດແທກ**  
ແມ່ນຫຍັງທີ່ຈະເປັນການວັດແທກ? ເຄື່ອງມືອັນໃດທີ່ຈະໃຊ້ໃນການວັດແທກ? ເຮົາຈະເຮັດແນວໃດໃຫ້ມັນງ່າຍທີ່ຈະວັດແທກ? ຄວາມກ້າວໜ້າຂອງຂ້ອຍຈະຖືກວັດແທກໂດຍຄົນອື່ນແນວໃດ?
6. **ມັນສາມາດຊ່ວຍເຈົ້າໄດ້**  
ມັນສາມາດນຳເຈົ້າໃຫ້ໄກ້ຊິດພຣະເຈົ້າບໍ່? ເປົ້າໝາຍເຫຼົ່ານີ້ຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຕີບໃຫ່ຍໄດ້ແນວໃດ?

**ການປະເມີນຜົນເປົ້າໝາຍ**

1ໂກລິນໂທ10:13

ບໍ່ມີການທົດລອງອັນໃດເກີດຂຶ້ນກັບເຈົ້າທັງຫຼາຍ ນອກຈາກການທົດລອງທີ່ເຄີຍເກີດຂຶ້ນກັບມະນຸດທົ່ວໄປ ພຣະເຈົ້າຊົງທ່ຽງທ່າ ພຣະອົງຈະບໍ່ຊົງຍອມໃຫ້ພວກເຈົ້າຖືກທົດລອງ ເກີນກ່ວາທີ່ເຈົ້າຈະທົນໄດ້ ແລະເມື່ອ ຊົງທົດລອງເຈົ້ານັ້ນ ພຣະອົງຈະຊົງໃຜດໃຫ້ຫຼີກຫນີໄປໄດ້ດ້ວຍ ເພື່ອເຈົ້າທັງຫຼາຍຈະສາມາດທົນໄດ້.

ເປົ້າໝາຍຂອງນັກຮຽນ: "ເມື່ອເກີດການທົດລອງ, ຈົ່ງລີ້ໄວ້ວ່າ ແມ່ນມານຊາຕານ"

**ເຮັດແນວໃດເປົ້າໝາຍນີ້ຈະກ້າວໜ້າໄດ້?**

**E. ແມ່ນຫຍັງຄວນຈະເປັນຈຸດທີ່ໃສ່ໃຈຂອງເປົ້າໝາຍການນໍາໃຊ້ສ່ວນຕົວ?**

ເຈົ້າຢູ່ຈຸດໃດໃນການນໍາໃຊ້ຄວາມຈິງນີ້ໃນຊີວິດຂອງເຈົ້າ?

ນີ້ເປັນ 4 ຄໍາຖາມທີ່ສາມາດຊ່ວຍນັກຮຽນໃຫ້ເຂົ້າໃຈຫຼາຍຂຶ້ນຂອງສິ່ງທີ່ລວມຢູ່ໃນເປົ້າໝາຍການນໍາໃຊ້ສ່ວນຕົວ.

**4 ຄໍາຖາມລຸ່ມນີ້:**

1. ມີນີ້ຂ້ອຍຢູ່ຈຸດໃດ?
2. ພຣະເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ຂ້ອຍຢູ່ຈຸດໃດ?( ໃສ່ໃຈເພິ່ນທີ່ໃນຊີວິດຂອງຂ້ອຍ)
3. ແມ່ນຫຍັງແມ່ນບາດກ້າວນຶ່ງທີ່ຂ້ອຍສາມາດເຮັດໄດ້ໃນມື້ນີ້ໃນການເລີ່ມຕົ້ນເຄື່ອນຍ້າຍໄປໃນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ?
4. ບາດກ້າວນີ້ຈະສາມາດວັດແທກໄດ້ແນວໃດ?

**ທາງອື່ນຂອງການເບິ່ງທີ່ບັນຫານີ້ແມ່ນກັບຄືນໄປທີ່ 3ບາດກ້າວສໍາຄັນຂອງວິທີການຮຽນຂອງ ຊາວເຮັບເລີ-- ທີ່ຫາກໍ່ໄດ້ຮຽນມາແລ້ວໃນພາກສ່ວນນີ້**

ມັດທາຍ 7:24-27

ແບບຂອງການສຶກສາ ພວກເຮັບເລີ

1. **ຮູ້ຈັກຄວາມຈິງ**
2. **ເຂົ້າໃຈວິທີທີ່ຄວາມຈິງກ່ຽວຂ້ອງກັບຊີວິດຂອງຂ້ອຍ**
3. **ເຮັດມັນ--ເຂົ້າສູ່ການບະຕິບັດ--ມື້ນີ້!**  
--ຢ່າງເປັນບົກກະຕິ

ຖ້າມຄົນນີ້ບໍ່ເຂົ້າໃຈຈະແຈ້ງເຖິງຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າທີ່ເຂົາຕ້ອງການນໍາໃຊ້,ຕໍ່ໄປເປົ້າໝາຍ ຂອງເຂົາສຸມໃສ່ໃນການຊອກຫາແລະການເຂົ້າໃຈຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າທີ່ຈະຊ່ວຍເຂົາໃຫ້ ເຕີບໃຫຍ່ໃນດ້ານນີ້ຂອງຊີວິດຂອງເຂົາ

ຕົວຢ່າງ: ຂ້ອຍຈະຊອກຫາ 5 ຂໍ້ໃນພຣະຄໍາພີທີ່ໃຫ້ຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າເຖິງວິທີ ທີ່ຂ້ອຍ ຄວນຈັດການກັບຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງຂ້ອຍ

ເປົ້າໝາຍບໍ່ແມ່ນແນວໃດໃນການເອົາຊະນະຄວາມໃຈຮ້າຍ,ແຕ່ມັນແນວໃດໃນການຊອກຫາຂໍ້ພຣະຄໍາ ພີທີ່ວ່າເປົ້າໝາຍໃນອານາຄົດສາມາດເປັນພື້ນຖານສໍາລັບການນໍາໃຊ້ສ່ວນຕົວ.

ພວກເຂົາມີບັນຫາການເຂົ້າໃຈຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຊີວິດຂອງເຂົາບໍ່? ຖ້າວ່າ ເຂົາບໍ່ເຫັນການເຊື່ອມຕໍ່ ,ຈາກນັ້ນການນໍາໃຊ້ຈະບໍ່ໄດ້ຜົນ.

- ພວກເຂົາໄດ້ເຫັນບັນຫາໃນຊີວິດຂອງເຂົາຫຼືບໍ່?
- ພວກເຂົາເຫັນວິທີທີ່ຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າກ່າວເຖິງບັນຫານີ້ໃນຊີວິດຂອງເຂົາຫຼືບໍ່?
- ພວກເຂົາເຫັນບາດກ້າວຂອງການສໍາແດງຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າທີ່ເອີ້ນພວກເຂົາໃຫ້ ເຮັດຫຼືບໍ່?

ຖ້າວ່າພວກເຂົາເຂົ້າໃຈຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າຢ່າງຖືກຕ້ອງແລະເຫັນວິທີທີ່ມັນໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບຊີວິດຂອງພວກເຂົາ,ຈາກນັ້ນເປົ້າໝາຍຄວນຈະແນວໃດເຖິງການນໍາໃຊ້ສ່ວນຕົວ--ການທໍາ ງານຂອງມັນ

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນການສໍາແດງບາດກ້າວທີ່ເຂົາຈະນໍາໄປສູ່ຄວາມຈິງໃນພຣະຄໍາພີເຂົ້າໃນການ ຝຶກໃນຊີວິດຂອງເຂົາ?

### F. ເຈົ້າຈະເຮັດແນວໃດໃນຖານະເປັນຄູທີ່ຈະຊ່ວຍນັກຮຽນຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວ?

1. ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນບັນຫາບາງຢ່າງທີ່ນັກຮຽນມີໃນການຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວ?

2. ນຶ່ງໃນບັນຫາທົ່ວໄປວ່າສຫຼາຍຂອງເປົ້າໝາຍ ທີ່ເຂົາຊຽນນັ້ນເປັນແບບທຳມະດາທົ່ວໄປເກີນໄປ.

ຫຼັງຈາກທີ່ໃນການທີ່ຈະຊ່ວຍນັກຮຽນເຮັດໃຫ້ມັນເປັນທີ່ສະເພາະເຈາະຈົງຂຶ້ນແມ່ນໃຫ້ຖາມນັກຮຽນ, (ເຈົ້າສາມາດຍົກຕົວຢ່າງໃຫ້ຂອບອັດຕະໂນຢ່າງທີ່ສະເພາະເຈາະຈົງໄດ້ບໍ່?)

ຕົວຢ່າງທີ່ສະເພາະເຈາະຈົງຂອງເຂົາອາດເປັນການແກ້ໄຂເປົ້າໝາຍໃໝ່ຂອງເຂົາ.

ນີ້ແມ່ນວິທີທາງອື່ນໆທີ່ຈະຖາມສິ່ງນີ້:

ອັນໃດທີ່ເປັນສິ່ງນຶ່ງທີ່ຂ້ອຍສາມາດເຮັດໄດ້ທີ່ຈະຊ່ວຍເຄື່ອນເປົ້າໝາຍຂອງຂ້ອຍໄປທາງໜ້າ

3. ປະເພດຕ່າງໆຂອງເປົ້າໝາຍ

ຫຼັງໃນບັນຫາທີ່ນັກຮຽນມີແມ່ນການເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງທາງການຂຽນເປົ້າໝາຍປະເພດດຽວກັນຕະຫຼອດເວລາ. ທ້າຍທາຍໃຫ້ນັກຮຽນຂອງເຈົ້າຊຽນເປົ້າໝາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ( ເບິ່ງຕົວຢ່າງທີ່ໃຫ້ ໃນ ໜ້າທີ 8-9 ຂອງປະເພດຕ່າງໆຂອງເປົ້າໝາຍ)

ປະເພດຕ່າງໆຂອງເປົ້າໝາຍ

1. ເປົ້າໝາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບພຣະເຈົ້າ
2. ເປົ້າໝາຍການປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບ ( ຖ້າສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນ---ຈາກນັ້ນຈະເຮັດ....)
3. ເປົ້າໝາຍກິລິຍາທ່າທີ
4. ເປົ້າໝາຍການປະພຶດ
5. ເປົ້າໝາຍຄວາມຮູ້
6. ເປົ້າໝາຍຄວາມສຳພັນ.

**4. ແມ່ນຫຍັງທີ່ຈະເປັນບາດກ້າວການບະຕິບັດຂອງເຈົ້າທີ່ຈະຊ່ວຍນັກຮຽນໃນໂຄງການຂຽນເປົ້າໝາຍນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວດີຂຶ້ນ?**

ຂຽນລາຍການບາດກ້າວການສະແດງຂອງເຈົ້າເອງ.

**ນີ້ແມ່ນບາງຄວາມຄິດເຫັນເພີ່ມເຕີມທີ່ສາມາດໃສ່ໃນລາຍການຂອງເຈົ້າ**

1. ໃຫ້ພັດທະນາປຶ້ມບັນທຶກສຳລັບຫ້ອງຮຽນຂອງເຈົ້າແລະລວມທັງຕົວຢ່າງທີ່ດີເລີດຂອງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວ. ສິ່ງນີ້ຈະລວມທັງການອະທິບາຍໂດຍຫຍໍ້ຂອງວິທີການທີ່ເປົ້າໝາຍນີ້ໄດ້ຊ່ວຍນັກຮຽນທີ່ຈະເຕີບໂຕຂຶ້ນໃນການນຳໄປສູ່ການສະແດງໃນຊີວິດຂອງເຂົາ.
2. ແຕ່ລະອາທິດໃຫ້ເລືອກເອົາຫນຶ່ງຕົວຢ່າງທີ່ດີເລີດຂອງນັກຮຽນຜູ້ທີ່ໄດ້ຂຽນເປົ້າໝາຍທີ່ດີແລະມີນັກຮຽນແບ່ງປັນເປົ້າໝາຍຂອງທ້າວ/ນາງ ກັບຄືນໝົດທຸກຄົນໃນຫ້ອງຈາກນັ້ນໃຫ້ບອກເຂົາເຈົ້າເອົາໄປໃຊ້ໃນຊີວິດຂອງພວກເຂົາ.
3. ຈັດສອນພະນັກງານຂອງເຈົ້າແລະບັນດານັກຮຽນເຖິງວິທີຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ທີ່ດີ. ເຈົ້າສາມາດນຳໃຊ້ອຸປະກອນຈາກຫ້ອງເຄື່ອງນີ້ເປັນຈຸດເລີ່ມຕົ້ນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ. ພາວເວີພອຍແລະເຈ້ຍບັນທຶກສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນ ອົງການ ທີນຊາລັບບນ.
4. ໃຫ້ຕັ້ງເປົ້າໝາຍສ່ວນຕົວເພື່ອພັດທະນາທັກສະສ່ວນຕົວຂອງເຈົ້າໃນການຂຽນການນຳໃຊ້ເປົ້າໝາຍສ່ວນຕົວທີ່ດີເລີດ.

**G. ການຕັ້ງເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວເປັນບາດກ້າວດຽວທີ່ຈະກາຍເປັນຄຣິດ ຕຽນທີ່ປະສົບຄວາມສຳເລັດໄດ້-- ສາວົກທີ່ປະສົບຄວາມສຳເລັດ.**

**ແມ່ນຫຍັງທີ່ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດ?**

1. ນຳໄປບະຕິບັດ
2. ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ
3. ເຮັດໃຫ້ເປັນສ່ວນຫນຶ່ງໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ທີ່ຈະເອົາຄວາມຈິງຂອງພຣະເຈົ້າເຂົ້າໃນການກະທຳໃນຊີວິດ.
4. ນີ້ແມ່ນຫົນທາງທີ່ຈະນຳໄປສູ່ການປ່ຽນແປງຊີວິດ.
5. ນີ້ແມ່ນຫົວໃຈຂອງການເປັນສາວົກຄຣິດຕຽນ!

### ຕົວຢ່າງການນຳໃຊ້ເປົ້າໝາຍສ່ວນຕົວໃນການ ເລີກສູບຢາ.

ໄດ້ມາຈາກພະນັກງານຈາກການສຳມະນາເທື່ອກ່ອນ, ທີ່ໄປກັບຈຸດ F---3. ເທິງໜ້າ 6

#### ເປົ້າໝາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບພຣະເຈົ້າ

- ຂ້ອຍຈະ ທ່ອງຈຳ 1 ໂກລິນໂທ 10:13 ແລະຂຽນລົງວິທີທາງຂອງການຫຼີກທີ່ພຣະເຈົ້າໃຫ້
- ຂ້ອຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການລໍ້ລວງນີ້

#### ເປົ້າໝາຍການປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບ

- ຖ້າຂ້ອຍຖືກລໍ້ລວງໃຫ້ສູບຢາຂ້ອຍຈະບອກພະນັກງານທັນທີວ່າຂ້ອຍກຳລັງຖືກລໍ້ລວງຢ່າງທັນທີ.
- ຖ້າມີໃຜເອົາຢາສູບໃຫ້ຂ້ອຍ, ຂ້ອຍຈະປະຕິເສດທີ່ຈະຮັບເອົາ
- ຖ້າຂອຍສູບຢາ, ຂ້ອຍຈະຍອມຈຳນົນຕໍ່ພຣະເຈົ້າໃນຈຸດອ່ອນຂອງຂອ້ຍແລະຍອມຕໍ່ພະນັກງານໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ເຮັດ.

#### ເປົ້າໝາຍກິລິຍາທ່າທີ

- ຂ້ອຍຈະຂຽນລາຍການຢ່າງນ້ອຍ5ເຫດຜົນວ່າເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງຢາກມີຊີວິດໂດຍບໍ່ສູບຢາ
- ຂ້ອຍຈະຂຽນລາຍການຂອງທຸກເຫດຜົນວ່າເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງຢາກສູບຢາ

#### ເປົ້າໝາຍການປະພຶດ

- ຂ້ອຍຈະບໍ່ຂໍຢາສູບນຳຜູ້ໃດ
- ເມື່ອນັກຮຽນຄົນອື່ນເລີ່ມລົມກັນເລື່ອງການສູບຢາ, ຂ້ອຍຈະຢ່າງໜີໄກໆ
- ຂ້ອຍຈະບໍ່ຊືຜະລິດຕະພັນຢາສູບໃດໆ, ກັບໄຟ, ໄມ້ຂີດໄຟ, ແລະອື່ນໆ..



### ເປົ້າໝາຍຄວາມຮູ້

- ຂ້ອຍຈະຂຽນ5ຂໍ້ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃນການຕໍ່ສູ້ຂ້ອຍກັບການສູບຢາ.
- -ຂ້ອຍຈະອ່ານຢ່າງນ້ອຍ 3 ຫົວຂໍ້ ເຖິງຜົນຮ້າຍຂອງການສູບຢາ
- ຂ້ອຍຈະສໍາພາດ ຄົນຄຣິດຕຽນອື່ນໆຢ່າງນ້ອຍ 2ຄົນ ຜູ້ທີ່ເຄີຍສູບຢາແລະຮຽນຮູ້ວິທີທີ່ເຂົາຈັດການກັບການລົ້ວງ
- ຂ້ອຍຈະຂຽນລົງວິທີທີ່ການສູບຢາຂອງຂ້ອຍສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍ, ວຽກງານ ຂອງຂ້ອຍ,ເພື່ອນຮ່ວມຫວັງແລະຄຣິດຕຽນທີ່ເປັນພຣະຍານຂອງຂ້ອຍ (ຕົວຢ່າງ)

### ເປົ້າໝາຍການພົວພັນ

- ຂ້ອຍຈະຍອມຕໍ່ຜູ້ຊາຍທີ່ຢູ່ໃນເຮືອນວ່າຂ້ອຍຕ້ອງການເອົາຊະນະນີໃນນີ້ແລະຂໍຄໍາອະທິບາຍ ຈາກເຂົາແລະສາລະພາບບາບຂອງຂອຍ.
- ຂ້ອຍຈະພົບກັບທີປຶກສາຂອງຂອຍຢ່າງນ້ອຍ1ເທື່ອຕໍ່ອາທິດແລະລາຍງານເຂົາຢ່າງສັດຊື່ເຖິງ ການຕໍ່ສູ້ຂອງຂ້ອຍກັບການສູບຢາ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຫຼັກສູດນີ້ແລະວິທີການຝຶກອົບຮົມ

ຕິດຕໍ່ ທີນຊາເລັນສາກົນ ທີ່ [GTC@globaltc.org](mailto:GTC@globaltc.org)

ຫຼື ເຂົ້າຊົມ ທີ່ ເວບໄຊ ການອົບຮົມຂອງພວກເຮົາໄດ້ ທີ່: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

# ການຝຶກເປົ້າໝາຍການນຳໃຊ້ສ່ວນຕົວ

## ການປະເມີນຜົນເປົ້າໝາຍ

1. ມັນເປັນເລື່ອງງ່າຍໆບໍ່?
2. ມັນມີຄວາມໝາຍບໍ່?
3. ມັນສະເພາະເຈາະຈົງບໍ່?
4. ມັນເປັນທີ່ໃຊ້ໄດ້ບໍ່?/ ມັນເປັນໄປໄດ້ບໍ່?
5. ມັນວັດແທກໄດ້ບໍ່?
6. ມັນຊ່ວຍເຈົ້າໃຫ້ໃຫຍ່ຂຶ້ນບໍ່?
7. ມັນເປັນເວລາໄວຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່?

ເປົ້າໝາຍທີ່ດີ

ເປົ້າໝາຍທີ່ບໍ່ດີ

ຕ້ອງການການກ້າວໜ້າ

1. ເມື່ອຂ້ອຍໄດ້ຖືກການຕັກເຕືອນກໍ່ສ້າງແລ້ວ, ຂ້ອຍຈະເວົ້າຄືນກັບຄົນນັ້ນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຍິນເຂົາກຳລັງບອກຂ້ອຍໃຫ້ໝັ້ນໃຈຂ້ອຍເຂົ້າໃຈເຂົາຢ່າງຖືກຕ້ອງແລະເວົ້າວ່າ”ຂອບໃຈ”
2. ສຳລັບໜຶ່ງອາທິດ, ຂ້ອຍຈະອະທິຖານແລະຂໍພຣະເຈົ້າສຳແດງໃຫ້ຂ້ອຍເຫັນວ່າແມ່ນຫຍັງທີ່ຂ້ອຍກຳລັງຍຶດຖືຂ້ອຍໄວ້ຈາກການຍອມຈຳນົນ. ຂ້ອຍຈະຍອມແລະກ່າວແຕ່ລະຢ່າງບໍ່ວ່ານ້ອຍຫຼືໃຫ້ຍ.
3. ເປົ້າໝາຍສຳລັບຄຸນນະພາບຂອງບຸກຂະລິກທີ່ສະແດງການຂອບພຣະຄຸນຂ້ອຍຈະຂອບພຣະຄຸນ 8 ມື້.
4. ເປົ້າໝາຍສຳລັບ 2 ໂກລິນໂທ 5:17  
ຂ້ອຍຈະຂຽນ 10 ຢ່າງ “ສິ່ງເກົ່າ” ທີ່ເຄີຍອອກໄປຫຼືຕ້ອງການອອກໄປ ແລະຈະຂຽນ 10 “ສິ່ງໃໝ່” ທີ່ເຄີຍເຂົ້າມາຫຼືຕ້ອງການເຂົ້າມາຫລືຄວນຈະເຂົ້າມາ. ຂ້ອຍຈະອ່ານບັນທຶກນີ້ທຸກມື້ໃນໜຶ່ງອາທິດ.
5. ແຕ່ລະມື້ສຳລັບ 8 ມື້ຕໍ່ໄປຂ້ອຍຈະຂຽນໃນປຶ້ມຂຽນສະຖານະການທີ່ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍບໍ່ສະບາຍໃຈ. ຈາກນັ້ນຂ້ອຍຈະອະທິຖານແລະຂໍພຣະເຈົ້າສຳລັບສິ່ງທີ່ເປັນຈຸດປະສົງໃນສະຖານະການນີ້ທີ່ໄດ້ຜິກຂ້ອຍ, ຂ້ອຍຈະຂຽນສິ່ງທີ່ພຣະອົງໄດ້ເວົ້າ.
6. ເປົ້າໝາຍ ບົດຮຽນ 205 ການສະແດງຄວາມນັບຖື  
ຂ້ອຍຈະຂຽນໃນສິ່ງທີ່ເປັນທາງບວກກ່ຽວກັບສິດອຳນາດ.
7. ອາທິດນີ້ຂ້ອຍຈະຂຽນກົດລະບຽບ ທີ່ຂ້ອຍບໍ່ມັກ.
8. ເປົ້າໝາຍສຳລັບຄຸນນະພາບຂອງບຸກຂະລິກທີ່ສະແດງການຂອບພຣະຄຸນຂ້ອຍຈະຂອບໃຈ 3 ຄົນ ໃນຄືນນີ້ສຳລັບວິທີທີ່ເຂົາໄດ້ຊ່ວຍຂ້ອຍ ຕັ້ງແຕ່ຂ້ອຍໄດ້ເຂົ້າມາຢູ່ໃນໂຄງການ.
9. ເປົ້າໝາຍສຳລັບຄຸນນະພາບຂອງບຸກຂະລິກທີ່ເປີດເຜີຍຄວາມຈິງ  
ຂ້ອຍຈະຂຽນຈົດໝາຍໄປຫາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍຕົວະ, ຂ້ອຍຈະຍອມຕໍ່ການຕົວະແລະເວົ້າຄວາມຈິງ ຈາກນັ້ນຈະຂໍການຍົກໂທດ.
10. ເປົ້າໝາຍສຳລັບຄຸນນະພາບຂອງບຸກຂະລິກທີ່ສຸຂຸມ  
ຂ້ອຍຈະໄປຫາອ້າຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະມື້ສຳລັບໜຶ່ງອາທິດແລະຂໍໃຫ້ເຂົາສົ່ງໜຶ່ງຂ້ອຍເຮັດໃຫ້ເຂົາໃຈຮ້າຍແລະກ່າວໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເວົ້າ. ຂ້ອຍຈະເອົາສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ພຣະເຈົ້າໃນການອະທິຖານແລະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພຣະອົງ.