

บทเพลง
พันธกิจสุภามิต 31

Proverbs 31 Ministry



เขียนโดย

โบนิต้า ลิลลี่

(Bonita Lillie)





โดนัทร้อนๆ สักชิ้น!

Hot Doughnuts Now!

โดย โบนิตา ลิลลี่

เราทุกคนต่างก็มีจุดอ่อนที่ถูกโจมตีได้ง่ายด้วยกันทั้งนั้น สำหรับบางคนอาจจะเป็นเรื่องของการซุบซิบนินทาเล็กๆ น้อยๆ บางคนก็อาจจะอินสุดๆ กับนวนิยายรักๆ ใคร่ๆ และหลายต่อหลายคนก็ยากที่จะหักห้ามใจ ต่อรายการลดแลกแจกแถมในห้างฯ แต่สำหรับฉันแล้วดูเหมือนว่า ไม่เคยทนความยั่ววนของ ป้ายนีออนสีสดใส ที่เขียนว่า “โดนัทร้อนๆ สุดอร่อยสักชิ้นสิ” ได้เลย

ฉันอาจจะบังเอิญขับผ่านร้านโดนัท แต่ป้ายสีแดงสดใสที่มันช่างยั่ววนเหลือเกิน ฉันกำลังขมใจกับมัน แต่ดูเหมือน ยิ่งขมก็ยิ่งพ่ายแพ้ เหมือนกับว่าโดนัทมันกำลังตะโกนบอกว่า “มาซิ หยุดแะชิมหน่อย เพิ่งอบเสร็จใหม่ กำลังอุ่นๆ น่ากินเลย” คุณไม่มีทางที่จะทนกับความยั่ววนอย่างนี้ได้เลย ต้องเอาชนะหน่อยแล้ว ดูเหมือนว่าป้ายสีแดงสดใสนี้จะชนะมือของดิฉันที่กำลังกุมพวงมาลัยรถ ให้เลี้ยวรถกลับมาจอดที่หน้าร้านอย่างว่าง่าย

ฉันเดินออกจากกรรวางกับตกอยู่ในภวังค์ “โดนัท 2 ชิ้นค่ะ” แหม ช่างเป็นวันที่ยอดเยี่ยมอีกวันหนึ่งจริงๆ บ่อยครั้งมากที่ป้ายที่ชั่วร้ายนั้น ควบคุมดิฉันไว้ซะอยู่หมัด จนหลายครั้งต้องสั่งมาเป็นโหลๆ แทน

ยังงี้ก็ตาม ดิฉันได้พบเคล็ดลับที่จะช่วยให้ดิฉัน พ้นจากความยั่ววนนี้ได้ ถ้าดิฉันจับพวงมาลัยไว้ให้มั่น ตามองตรงไปข้างหน้า แรงคันเร่งอีกนิด ดิฉันก็จะสามารถ “ขับผ่าน” การคุกคามครั้งนี้ไปได้ หลังจากนั้นไม่นาน ดิฉันก็จะลืมไปเองว่าได้เห็นป้ายนั้น จิตใจของดิฉันก็จะคืนสู่ภาวะปัจจุบันต่อไป

น่าขันที่ว่ามันได้ผลค่ะ เมื่อเราเผชิญหน้ากับความยั่ววนที่น่ารำคาญ ถ้าเราเพียงแค่แข็งใจสักแป๊บหนึ่ง ตั้งใจหนีออกจากมัน เราก็จะหลุดพ้นจากมัน เป็นอิสระจากความยั่ววนนั้น ของที่ครั้งหนึ่งที่เคยเหมือนว่า “ไม่รู้จะอดใจไหวยังไง” กลายเป็น “ให้ฟรียังโกรธ” ทันใดนั้นเอง เราก็ตระหนักได้ว่า เราไม่สนโดนัทร้อนๆ นั้นเลย

โยเซฟ ชายหนุ่มในพระคัมภีร์ เข้าใจหลักการนี้ดี เขาถูกขายไปเป็นทาสให้กับผู้คุมของฟาโรห์แห่งอียิปต์ โปทิฟาร์ ไม่นานนัก คุณนายโปทิฟาร์ก็ติดใจชายหนุ่มที่รูปร่างกำยำล่ำสันผู้นี้ วันแล้ววันเล่า ไม่ว่าเธอจะทอดสะพานให้เค้ายังไง แต่โยเซฟ ก็ยืนกรานไม่เล่นด้วย เค้าปฏิเสธทำเฉย

เราไม่สามารถขอให้สถานการณ์นั้นมาถึงตัวก่อน แล้วค่อยตัดสินใจสู้กับมัน เพราะถ้ารอให้เจออย่างนั้นก็สายไปแล้ว

และแล้ววันสำคัญก็มาถึง พวกเค้าได้อยู่กันตามลำพัง แต่โยเซฟ ยังงี้ๆ ก็ปฏิเสธไม่ยอมเล่นด้วย เค้าเป็นสุภาพบุรุษ เป็นคนชอบธรรมทั้งต่อหน้าและลับหลัง

ก่อนที่จะเผชิญหน้ากับการยั่ววนนั้น เค้าได้ตัดสินใจล่วงหน้าไว้แล้วว่าเค้าจะยืนหยัดมั่นคงต่อการยั่ววน ไม่ว่าจากคุณนายที่คอยให้ทำหรือจากอะไรก็ตาม เค้าเอาตัวเองออกจากสถานการณ์ที่อันตรายนั้นได้ โยเซฟเข้าใจหลักการนี้ดี หลักการที่ช่วยให้เขาได้รับชัยชนะจากความยั่ววน

เราต้องตัดสินใจล่วงหน้าไว้เลย เราไม่สามารถขอให้สถานการณ์นั้นมาถึงตัวก่อน แล้วค่อยตัดสินใจสู้กับมัน เพราะถ้ารอให้เจออย่างนั้นก็สายไปแล้ว อย่าให้โอกาสแก่บาป ลองถ้าโยเซฟมัวแต่ฝันหวานถึงคุณนายโปทิฟาร์ไว้ก่อน เค้าคงกระโจนเข้าหาเธอ แทนที่จะเพ่นพณีเธอไปอย่าลืมว่า “การกระทำนั้นคือผลที่เกิดจากความคิด”

ตัดสินใจลงมือ เราต้องยืนหยัดหนักแน่นในการเผชิญหน้ากับความยั่ววน ต้องลงมือจัดการกับมันอย่างรวดเร็ว จะมัวมานั่งรอ นั่งหวังว่า “เดี๋ยวมันก็หายไปเอง” ตรงกันข้าม เราต้องหันหน้าไปในทิศตรงกันข้ามกับมัน นั่นก็คือ “หันเข้าหาพระเจ้า”

เมื่อนึกถึงความยั่ววน เราต้องเป็นประเภท “กันไว้ดีกว่าแก้” นั่นหมายถึง เราต้องเริ่มเตรียมป้องกันก่อนที่จะโดนมันเล่นงาน พวกเราทุกคนอย่างน้อยมี “ความบาปบางอย่างที่เกาะแน่นจนจัดการได้ยาก” (ฮีบรู 12:1)

ซาตานนั้น คอยมองหาโอกาสงามๆ นั่นคือในยามที่เราอ่อนแอ หรือในเวลาที่เราไม่ได้ระวังตัว ด้วยการล่อลวงเราด้วย “บาปที่น่าหลงใหล” กลยุทธ์ของเราก็คือ ต้องเตรียมพร้อม ต้องระวังตัวเสมอ

สิ่งหนึ่งที่แน่นอนก็คือ ไม่ว่าเราจะระวังตัวอย่างดีแค่ไหน “ความชั่วร้ายก็จะมาหาเราอย่างแน่นอน” ก็เหมือนกับร้านโดนัท ที่ยิ่งไงๆ ก็ยังต้องคอย “อบโดนัทใหม่ๆ” ออกมาตลอดไป

ข้าแต่พระบิดา พระองค์ทราบดีถึงความอ่อนแอของข้าพระองค์ พระองค์ทราบว่านี่เป็นเรื่องไม่ง่ายเลยสำหรับข้าพระองค์ที่จะหลบพ้นจากความลุ่มหลงนี้ไปได้ ขอพระองค์ได้ทรงโปรดช่วยให้ข้าพระองค์ได้ตระหนักถึงอันตรายจากการชั่วร้ายนี้ ขอโปรดประทานพลังแก่ข้าพระองค์ ความมุ่งมั่นแก่ข้าพระองค์ที่จะรอดพ้นจากความชั่วร้ายนี้ได้ ขอพระองค์ได้ตัดเตือนข้าพระองค์ให้ระลึกถึงว่า “ไม่มีอะไรในโลกนี้จะเทียบได้กับพระองค์” ขอขอบคุณพระองค์ในพระนามพระเยซูคริสต์ อาเมน

ซาตานนั้น คอยมองหาโอกาสงามๆ
นั่นคือในยามที่เราอ่อนแอ หรือในเวลา
ที่เราไม่ได้ระวังตัว ด้วยการล่อลวงเรา
ด้วย “บาปที่น่าหลงใหล”

ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

คุณปล่อยให้หัวใจเคลิบเคลิ้ม
ไปกับการชั่วร้ายหรือเปล่า
มีจุดอ่อนไหนในชีวิตคุณบ้างที่
คุณเดินไปในทางของพระเจ้า
อย่างสวยงามควบคู่ไปกับการ
“ตามใจตัวเอง” ลองหยุดเรื่องนี้
ให้ดี อธิษฐานต่อพระองค์ ขอ
พระองค์ให้ทรงช่วยคุณ

ข้อไตร่ตรอง

- ถ้าคุณตกอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกับโยเซฟ คุณจะอย่างไร
- ทุกวันนี้ อะไรที่บ้างที่คอยชั่วร้ายคุณอยู่เสมอๆ
- คุณจะหลีกเลี่ยงจากความชั่วร้ายต่างๆ ได้อย่างไรบ้าง

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“เหตุฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงน้อมใจยอมฟังพระเจ้า
จงต่อสู้กับมาร แล้วมันจะหนีท่านไป”

ยากอบ 4:7

“ไม่มีการทดลองใด ๆ เกิดขึ้นกับท่าน นอกเหนือจากการทดลองซึ่งเคยเกิดกับมนุษย์ทั้งหลาย พระเจ้าทรงสัตย์ซื่อ พระองค์จะไม่ทรงให้ท่านถูกทดลองเกินกว่าที่ท่านจะทนได้ และเมื่อทรงทดลองท่านนั้น พระองค์จะทรงโปรดให้ท่านมีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้ด้วย เพื่อท่านจะได้มีกำลังทนได้”

1 โครินธ์ 10:13

“ท่านทั้งหลายจงเฝ้าระวังและอธิษฐาน เพื่อท่านจะไม่ถูกทดลอง
จิตใจพร้อมแล้วก็จริง แต่กายยังอ่อนกำลัง”

มัทธิว 26:41

วันหนึ่งโยเซฟ เข้าไปในบ้านเพื่อทำธุระ การงานของเขา ไม่มีชายประจำบ้าน
คนใดอยู่ในนั้น นางก็คว้าเสื้อผ้าโยเซฟ เหนี่ยวรั้งไว้ แล้วพูดว่า
“มานอนอยู่กับฉันเถิด” แต่โยเซฟทิ้งเสื้อผ้าไว้ในมือนาง แล้วหนีออกไปข้างนอก

ปฐมกาล 39:11-12

บทเพลง
พันธกิจสุภามิต 31

Proverbs 31 Ministry



เขียนโดย

ลิซ่า เทอร์เคิสต์

(Lysa TerKeurst)





เรียนรู้จากสับปะรด

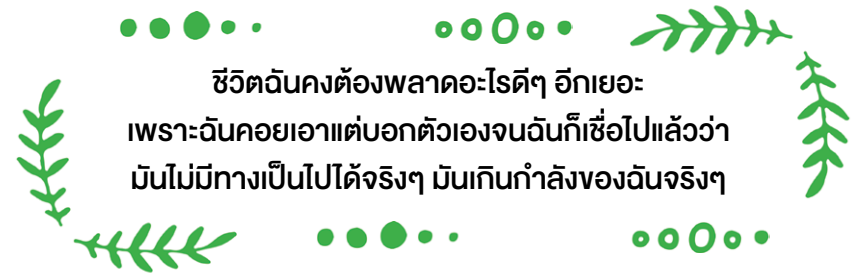
The Pineapple Principle

โดย ลิซ่า เทอร์เลสท์

มาลองดูกันหน่อย จะรู้จักรสชาติที่หวานฉ่ำของสับปะรดได้ก็ต่อเมื่อได้กิน จะกินเนื้อสับปะรดได้ ก็ต้องรู้วิธีที่จะปอกเปลือกออกด้วย!

เป็นเวลาหลายปีมาแล้ว ฉันไม่เคยรู้เลยว่าปอกเปลือกสับปะรดได้ยังไง ฉันเดินผ่านกองสับปะรดสด ๆ กองแล้วกองเล่าด้วยความอยากรกิน ฉันอยากจะทำ ว่า เนื้อข้างในจะเป็นยังไงนะ ฉันไม่รู้เลยว่าจัดการกะเนื้อที่อยู่ข้างในเปลือกที่ทั้งหนาทั้งหยาบนี้ได้อย่างไร ฉันนึกถึงภาพตัวเองกำลังหัน กำลังตัด จนน้ำสับปะรด หยดเลอะเทอะเปรอะไปหมด ขนาดสุนัขของตัวเอง เห็นแล้วอาจจะยังเมินเลย ก็ได้

วันหนึ่ง ฉันก็ได้เห็นเพื่อนของฉันทำในสิ่งที่ฉันเคยคิดว่า มันไม่มีทางเป็นไปได้ เธอทั้งหัน ทั้งตัดเป็นชิ้น ๆ อย่างง่ายดายโดยไม่มีพลาดเลยแม้แต่ชิ้นเดียว เธอเริ่มต้นด้วยการหันจากด้านบนก่อน จากนั้นมาตัดด้านล่าง จากนั้นเธอก็ผ่า ทั้งลูกออกเป็น 4 ส่วน เธอใช้มีดสอดเข้าใต้ผิวมัน เกลาะไล่เปลือกทั้ง จากนั้น ตัดแกนกลางทิ้งไป นำทั้ง 4 ชิ้น วางลงบนเขียง แล้วก็ลงมือหันเป็นชิ้นเล็กๆ พอดีคำ และแล้วก็สำเร็จ ยอดเยี่ยมจริงๆ! สับปะรดสด ๆ ก็ถูกเสิร์ฟออกมา จากการเฝ้ามองในครั้งนั้น ได้ทำให้ฉันมีกำลังใจที่จะลองทำด้วยตัวเองบ้าง และแล้วในที่สุด ฉันก็ทำเองได้สำเร็จ ได้กินของน่าอร่อยนี้ซะที



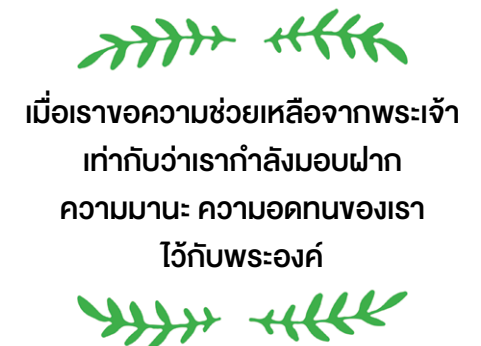
ชีวิตฉันคงต้องพลาดอะไรดีๆ อีกเยอะ เพราะฉันคอยเอาแต่บอกตัวเองจนฉันก็เชื่อไปแล้วว่า มันไม่มีทางเป็นไปได้จริงๆ มันเกินกำลังของฉันจริงๆ

เรื่องนี้อาจจะฟังดูแปลกไปหน่อย ที่การเรียนรู้วิธีปอกเปลือกสับปะรดนั้น ได้กลายมาเป็นบทเรียนในชีวิตจริงของฉัน มันให้อะไรกับฉันมากกว่าแค่การใช้มีดไปจัดการกับผลไม้เมืองร้อน ฉันได้เรียนรู้ว่า การที่ฉันเคยบอกตัวเองไว้ว่า “ในชีวิตฉันคงต้องมีอีกหลายสิ่งหลายอย่าง ที่ฉันไม่มีทางที่จะทำสำเร็จได้” แต่แท้จริงแล้ว กลับเป็นตัวฉันเองต่างหากที่คิดและย้ำกับตัวเองว่า “ชีวิตฉันคงต้องพลาดอะไรดีๆ อีกเยอะ เพราะฉันคอยเอาแต่บอกตัวเองจนฉันก็เชื่อไปแล้วว่า มันไม่มีทางเป็นไปได้จริงๆ มันเกินกำลังของฉันจริงๆ”

พระธรรม มาระโก 10:27 เตือนให้เราระลึกว่า ไม่มีอะไรที่จะเกินกำลังของพระเจ้า เมื่อเราขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า เท่ากับว่าเรากำลังมอบฝากความมานะ ความอดทนของเราไว้กับพระองค์ เรายอมรับต่อพระองค์ว่าเรา ไม่สามารถทำให้สำเร็จเองได้ ถ้าอาศัยแต่กำลังของเราเอง แต่เมื่อเรา

ประกาศว่า พระองค์จะทำให้สำเร็จเองโดยใช้ใครบางคนที่เราแสวงหาพระองค์ เท่ากับว่าเราได้นำความกล้าหาญที่มาจากพระองค์เข้าสู่จิตใจของเรา ด้วยอาศัยความจริงของพระองค์ เท่ากับว่าเราได้ฝึกจิตใจของเราขึ้นใหม่ ด้วยการลบคำว่า “ฉันทำไม่ได้” ออกจากตัวเราไป

อะไรคือสิ่งที่วางกั้นชัยชนะของคุณที่พระเจ้าต้องการให้คุณได้รับ มีบางครั้งหรือเปล่าที่คุณมัวแต่ดิ้นรนกับการแก้ปัญหาว่าเป็นเรื่องการบริหารเวลาที่จำกัดหรือเป็นเรื่องของเงิน ๆ ทอง ๆ ที่พระองค์ได้วางใจมอบไว้ให้กับคุณ? หรือว่าคุณยังพะวงอยู่กับการดูแลสุขภาพว่าอะไรจะดีกว่าระหว่างควบคุมอาหารดี? หรือจะออกกำลังกายดี? บางทีคุณกำลังท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยกับการพยายามควบคุมอารมณ์ร้าย ๆ ของคุณ? แต่ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม บทเรียนสำคัญ



เมื่อเราขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า เท่ากับว่าเรากำลังมอบฝากความมานะ ความอดทนของเราไว้กับพระองค์



แต่ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม
บทเรียนสำคัญบทแรกคือ
บทเรียนที่ได้จาก
“หลักการจากสปีปละตนเอง”
... ไม่มีคำว่า “ฉันทำไม่ได้”
อีกต่อไป!



บทแรกคือบทเรียนที่ได้จาก “การเรียนรู้จาก
สปีปละตนเอง” ... ไม่มีคำว่า “ฉันทำไม่ได้”
อีกต่อไป! ทุกปัญหาในชีวิตควรจะสำแดงให้เห็น
ว่า “ในพระเจ้าแล้วทุกสิ่งเป็นไปได้เสมอ!”

หวังว่าครั้งต่อไปที่คุณเห็นสปีปละสดๆ
ซั่มมันเถอะค่ะ! ปอกเปลือกมันออกไป แล้วให้
เนื้อที่หวานฉ่ำของมันเป็นแรงจิตใจให้แก่คุณว่า
ยังมีชัยชนะที่หอมหวานรอคุณอยู่อีกด้านของ
ปัญหา

ข้าแต่พระเจ้า การพูดว่า “ข้าพระองค์ทำไม่ได้”
ได้” ก็เหมือนกับการปฏิเสธฤทธานุภาพของ
พระองค์ที่สถิตอยู่ในตัวของข้าพระองค์
ข้าพระองค์เป็นลูกของพระองค์ ก็หมายถึง
ข้าพระองค์คือผู้พิชิต ขอพระองค์ช่วยให้ข้า
พระองค์เดินอยู่ทางแห่งความจริงของพระองค์
สำแดงให้ข้าพระองค์ได้เห็นว่าที่ไหน อย่างไร
กับใคร ที่ข้าพระองค์จะได้เรียนรู้ที่จะท้าทายให้
ทำความจริงนี้ให้ปรากฏ ให้ข้าพระองค์มีความ
กล้าหาญที่จะเผชิญกับปัญหา ด้วยความสัตย์ซื่อ
ด้วยความกล้าหาญ ข้าพระองค์ปรารถนาที่จะ
ลิ้มรสและสัมผัสกับชัยชนะที่มาจากพระองค์
อธิษฐานในพระนามพระเยซูคริสต์ อาเมน

ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

จดรายการที่คุณคิดว่า “ฉันทำไม่ได้”
และที่ด้านข้างของรายการนั้น ให้เขียนคำ
ว่า: “ในพระเจ้าทุกสิ่งเป็นไปได้” ลงไป
ด้วย และจงอธิษฐานขอพระองค์ให้สำแดง
ให้คุณเห็น ก้าวแรกที่จะนำชีวิตคุณไปสู่
ชัยชนะ

ข้อไตร่ตรอง

ความศรัทธาเป็นบทบาทที่สำคัญมากในการนำเราไปสู่ชัยชนะเหนือการ
ล่อลวง เหนือความท้อแท้ทั้งหลาย ถ้าคุณกำลังดิ้นรน หรือกำลังพยายามอย่าง
มากที่จะมีชัยเหนือความบาปบางอย่างที่คุณมักจะพ่ายแพ้ต่อมัน ให้คุณลองหัน
กลับไปสำรวจความศรัทธาของคุณใหม่ คุณกำลังพึ่งพากำลังของตัวเองหรือพึ่งพา
กำลังของพระองค์? ด้วยความเชื่อ คุณสามารถเคลื่อนภูเขาได้!



ข้อพระธรรมหนุนใจ

“เพราะเขาทั้งหลายไม่ได้แผ่นดินนั้นมาครอบครองด้วยดาบของเขาเอง มิใช่แขนของเขาที่ช่วยให้เขารอด แต่โดยพระหัตถ์ขวา และพระกรของพระองค์ และโดยความสว่างแห่งพระพักตร์พระองค์ เพราะพระองค์ทรงโปรดปรานเขาทั้งหลาย”

สดุดี 44:3

“พระเยซูตรัสตอบเขาว่า “เพราะเหตุพวกท่านไม่มีความเชื่อด้วยเรบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า ถ้าท่านมีความเชื่อเท่าเมล็ดพันธุ์ผักกาดเมล็ดหนึ่ง ท่านจะสั่งภูเขานี้ว่า ‘จงเลื่อนจากที่นี่ไปที่โน่น’ มันก็จะเลื่อน สิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งท่านทำไม่ได้จะไม่มีเลย”

มัทธิว 17:20



“เพราะดูเถิด พอลี้ภัยปราศรัยของท่านเข้าหู่ข้าพเจ้า ทารกในครรภ์ของข้าพเจ้าก็ดิ้นด้วยความยินดี สตรีที่ได้เชื่อก็เป็นสุข เพราะว่าจะสำเร็จตามพระคำรับจากองค์พระผู้เป็นเจ้าที่มาถึงเขา”

นางมารีย์จึงว่า

“จิตใจของข้าพเจ้าก็ยกย่ององค์พระผู้เป็นเจ้า”

ลูกา 1:44-46

“แต่ถ้าไม่มีความเชื่อแล้ว จะเป็นที่ยอพระทัยของพระองค์ก็ไม่ได้เลย เพราะว่ามีผู้ที่จะมาหาพระเจ้าได้นั้นต้องเชื่อว่าพระองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทานบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่ปลงใจแสวงหาพระองค์”

ฮีบรู 11:6

“ฝ่ายมนุษยาก็เลือกกำลังที่จะทำได้ แต่ไม่เลือกกำลังของพระเจ้า เพราะว่าพระเจ้าทรงกระทำให้สำเร็จได้ทุกสิ่ง”

มาระโก 10:27



บทเพลง
พันธกิจสุภามิต 31

Proverbs 31 Ministry



เขียนโดย

ซู เอลมอร์
(Zoe Elmore)





ความงามที่สมดุล

A Beautiful Balance

โดย ชู เอลโมร์

เช้าวันหนึ่งขณะที่ฉันกำลังส่องกระจกเพื่อ ‘แต่งหน้า’ ก่อนออกไปทำงาน ฉันก็ได้ยินเสียงพระเจ้ากระซิบในหัวใจของฉันว่า “เด็กน้อยเอ๋ย! ทำไมเจ้าถึงใช้เวลาในการ ‘ตกแต่งหน้าตา’ ของเจ้ามากกว่าการใช้เวลา ‘อยู่ต่อหน้าเรา’ ในทุกๆ เช้าล่ะ” โอ้ พระเจ้า ช่างเป็นคำถามที่แทงใจฉันอะไรเช่นนี้!

หัวใจของฉันจมดิ่งลงขณะที่ฉันกำลังล้างเครื่องสำอางออกใช้ พระเจ้าเป็นฝ่ายถูก ฉันใช้เวลาในการจ้องมองกระจกมากกว่าการจ้องมองพระวจนะและพระพักตร์ของพระองค์ เป็นอีกครั้งที่ฉันใช้ชีวิตเฉกเช่นตัวตนเดิมที่ฉันเคยเป็นก่อนที่จะได้ต้อนรับองค์พระคริสต์ไว้ในชีวิต มันดูไม่เหมือนกับตัวตนใหม่ที่ฉันเป็นเมื่อได้รับการเปลี่ยนแปลงเลย เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ฉันยอมปล่อยให้ตัวเองให้ความสนใจกับความงามภายนอก มากกว่าความสำคัญของความงามที่มาจากภายใน

อย่าเพิ่งเข้าใจฉันผิดนะ ฉันไม่ได้กำลังบอกว่าเราต้องหลีกเลี่ยงเครื่องสำอางตลอดไป หรือไม่ต้องคำนึงว่าหน้าตาของเราจะดูไม่สดชื่นไม่น่าพบเห็นหรือไม่ คุณๆ ที่รักคะ!

นั้นจะไม่เกิดขึ้นหรอกค่ะ! ฉันเองไม่เคยออกจากบ้านโดยปราศจากลิปมันและเขียนตาเล็ก ๆ น้อย ๆ ตั้งแต่ฉันอายุ 14 ปีแล้ว สิ่งที่ฉันเสนอแนะก็คือให้พวกเรากลับไปสู่ความสมดุลที่เหมาะสมระหว่างการใช้เวลา ‘เตรียมใบหน้าของเราต่อหน้าพระพักตร์’ ทุกๆ เช้าก่อนที่จะใช้เวลาในการ ‘ตกแต่งหน้าตาของเรา’ จงระลึกไว้ว่าในฐานะผู้ที่เชื่อแล้วพระคริสต์ได้เข้ามาและทรงสถิตอยู่ด้วยทั้งในหัวใจและในชีวิตของฉัน

เมื่อฉันยินยอมให้ความสัมพันธ์กับพระคริสต์เติบโตขึ้นชีวิตของฉันจะเป็นเครื่องสำอางออกถึงการทรงสถิตอยู่ด้วยของพระองค์ ที่ซึ่งคนอื่นๆ จะสามารถมองเห็นได้ จากการแต่งแต้มหน้าตาของฉันไปเป็นการแต่งแต้มจิตใจ พระธรรมสุภาษิต บทที่ 31:30 เป็นข้อเตือนใจที่สมบูรณ์แบบสำหรับความจริงในเรื่องนี้ ‘เสน่ห์เป็นของหลอกลวง และความงามก็เปล่าประโยชน์ แต่สตรีที่ยำเกรงพระเยโฮวาห์ จะได้รับการสรรเสริญ’

ถ้าเราใช้เวลาในการ
‘อยู่ต่อหน้าพระพักตร์’ แทนที่จะ
‘วุ่นวายกับใบหน้าของเรา’
พระเจ้าก็จะทรงเปลี่ยนแปลงเรา
จากภายในสู่ภายนอก
และเราจะได้พบกับความหมาย
ของคำว่าความสมดุลทั้งดงาม!

ฉันอยากให้กำลังใจกับคุณๆ ผู้ซึ่งกำลังเผชิญกับปัญหาการหาความสมดุลระหว่างความงามภายในกับความงามภายนอก ในขณะที่การต่อสู้กับความเขี้ยววนในเรื่องความงามภายนอกกำลังเริ่มขึ้นนั้น จำไว้ว่าความเขี้ยววนนั้นจะไม่มีอำนาจเหนือผู้เชื่อในพระคริสต์ เพราะว่าพระคริสต์ ‘ทรงสถิต’ อยู่ในผู้เชื่อทุกคนๆ มีความหวังและพลังอันเพียงพอในการดำรงชีวิตอย่างสมดุล เมื่อความปรารถนาของเราในเรื่องความงามภายนอกสมดุลกับความปรารถนาในเรื่องความงามภายในแล้ว ชีวิตของเราจะสำแดงให้เห็นถึงคำพูดของอาจารย์เปาโลในพระธรรมกาลาเทีย 2:20 ที่ว่า “ข้าพเจ้าถูกตรึงไว้กับพระคริสต์แล้ว แต่ข้าพเจ้าก็ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่ข้าพเจ้าเองมีชีวิตอยู่ต่อไป แต่พระคริสต์ต่างหากที่ทรงมีชีวิตอยู่ในข้าพเจ้า”

ถ้าเราใช้เวลาในการ ‘อยู่ต่อหน้าพระพักตร์’ แทนที่จะ ‘วุ่นวายกับใบหน้าของเรา’ พระเจ้าก็จะทรงเปลี่ยนแปลงเราจากภายในสู่ภายนอก และเราจะได้พบกับความหมายของคำว่าความสมดุลทั้งดงาม!

ข้าแต่พระเจ้า โปรดให้อภัยที่ข้าพระองค์ให้ความสำคัญต่อความงามภายนอกมากเกินไป ขอบพระคุณที่ทรงเตือนข้าพระองค์ให้ระลึกถึงการทรงสถิตด้วยของพระองค์ และเตือนสติข้าพระองค์ว่า แม้ความงามภายนอกจะหายไป แต่การทรงอยู่ของพระองค์จะไม่มีวันจางหาย ขอเสริมกำลังให้กับข้าพระองค์ที่จะสำแดงชีวิตเฉกเช่นเดียวกับพระวาระของพระองค์ในพระธรรมกาลาเทีย 2:20 อธิษฐานในพระนามพระเยซูคริสต์ อาเมน

ข้อไตร่ตรอง

คุณจะทำอย่างไรให้มั่นใจว่าเกิดความสมดุลที่สมดุลมากขึ้นในชีวิตของคุณ? มีด้านอื่นๆ ในชีวิตของคุณอีกไหมที่จำเป็นต้องปรับให้สมดุล?

ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

เริ่มต้นวัน ด้วยการเตรียม 'อยู่ต่อหน้าพระพักตร์' ยินยอมให้พระองค์นำทาง นำความคิดและการกระทำต่างๆ ของคุณ แล้วคุณจะพบกับประสบการณ์ชีวิตของความสมดุลที่สมบูรณ์แบบ

ถ้าหากคุณยังล้มเหลว ให้รับสารภาพ และยอมจำนนอีกครั้งต่อพระองค์ ในไม่ช้าคนอื่น ๆ จะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นผ่านการแต่งเติมหน้าตาของคุณไปเป็นการเสริมแต่งหัวใจของคุณแทน

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“แต่จงขอบพระคุณแด่พระเจ้า ผู้ทรงประทานชัยชนะแก่เราทั้งหลายโดยพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา”

1 โครินธ์ 15:57

“พี่น้องทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้โดยเห็นแก่ความเมตตากรุณาของพระเจ้า ข้าพเจ้าจึงวิงวอนท่านทั้งหลายให้ถวายตัวของท่านแด่พระองค์ เพื่อเป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิตอันบริสุทธิ และเป็นที่พอพระทัยพระเจ้า ซึ่งเป็นการปรนนิบัติอันสมควรของท่านทั้งหลาย อย่าประพฤติตามอย่างชาวโลกนี้ แต่จงรับการเปลี่ยนแปลงจิตใจเสียใหม่ เพื่อท่านจะได้ทราบพระประสงค์ของพระเจ้า ว่าอะไรดี อะไรเป็นที่ชอบพระทัย และอะไรดีที่ยอดเยียม”

โรม 12:1-2

“ไม่ใช่ข้าพเจ้าเองที่มีชีวิตอยู่ต่อไป แต่พระคริสต์ต่างหากที่ทรงมีชีวิตอยู่ในข้าพเจ้า”

กาลาเทีย 2:20



บทเพลง
พันธกิจสุภามิต 31

Proverbs 31 Ministry



เขียนโดย

มิกคา แคมป์เบล
(Micca Campbell)





คำโฆษณาที่หลอกลวง

False Advertisement

โดย มิคลา แคมป์เบล

ถูกชายคนเล็กของฉันชอบช็อกโกแลตนมมาก เขาไม่ได้ชอบช็อกโกแลตนมทุกชนิด ช็อกโกแลตที่เขาชอบจะต้องเป็นชนิดเข้มข้นยี่ห้อเฮอร์รี่เท่านั้น วันหนึ่งขณะที่ฉันกำลังยืนคนน้ำเชื่อมกับนมในแก้วใบสูง ฉันสังเกตเห็นที่ฉลากเขียนไว้ว่า “รสปรุงแต่งของแท้” (Genuine Artificial Flavor) ฉันรู้สึกงงงวยระคนตกใจกับของที่เป็นของจริง ดูเหมือนจริง และรสชาติก็เป็นรสช็อกโกแลตแท้ๆ แต่กับกลายเป็นของที่ปรุงแต่งขึ้น! ฉันยืนอ้าปากค้างด้วยความไม่เชื่อ รู้สึกเหมือนถูกโกง ถูกงมงายและถูกหลอกลวง ในที่สุด ฉันก็ได้สติกลับมาพอที่จะตะโกนออกมาว่า “นี่มันช่างเป็นโฆษณาที่หลอกลวงซะจริง”

เช้าวันนั้น ฉันได้อ่านพระวจนะใน 1 เปโตร บทที่ 2 ข้อ 1-3 ที่เขียนไว้ว่า เหตุฉะนั้นท่านทั้งหลายจงละการปองร้ายทั้งปวง บรรดาการอุบาย การหน้าซื่อใจคด ความริษยา และคำพุดส่อเสียดทั้งหลาย เช่นเดียวกับทารกแรกเกิด จงปรารถนาน้ำนมอันบริสุทธิ์แห่งพระวจนะ เพื่อจะทำให้ท่านทั้งหลายเติบโตขึ้น หากว่าท่านได้ชิมดูแล้วว่องควั พระผู้เป็นเจ้าประกอบด้วยพระกรุณา

ในเวลานั้น ฉันรู้ว่าพระวจนะข้อนี้ ไม่ได้มีผลอะไรกับฉันนัก แต่ตอนนี้ พระวิญญาณบริสุทธิ์ได้ใช้เหตุการณ์ในเรื่องของช็อกโกแลตนมนี้พูดกับฉัน

ในฐานะคริสเตียน ฉันอดสงสัยไม่ได้ว่าบ่อยครั้งเพียงใดที่เราเองได้ทำการโฆษณาที่หลอกลวงออกไป แทนที่จะเป็นฝ่ายสำแดงความเชื่อที่แท้จริงของเรา เราซึ่งได้รับการเลี้ยงดูด้วยพระวจนะของพระเจ้าเพื่อให้เกิดชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เราเองรู้พระวจนะของพระเจ้ามากพอที่จะเสแสร้งให้ดูเหมือนว่า ความเชื่อของเรานั้นเป็นของแท้ เราอาจจะรู้พระคัมภีร์มากพอที่จะกล่าวข้อความจากพระคัมภีร์ได้ จดจำบางประโยคที่สำคัญได้ ยังสามารถอธิบายได้อย่างซาบซึ้ง คุณาเชื่อถือแก่ผู้อื่น แต่ภายในใจของเราเองเรายังไม่สามารถจูงใจตัวเราเองได้เลยว่าความเชื่อของเรานั้นเป็นของแท้ ไม่ใช่ของเทียม

ดูราวกับว่าซาตานรับโดดหนี
ออกจากรถทันทีที่เราไปถึงโบสถ์
ทำให้เรากลับคืนสู่จิตใจปกติของเรา
ที่เต็มไปด้วยความเมตตา

เรากำลังหลอกใครอยู่เนี่ย? เราไม่ควร
ทำตัวที่โบสถ์ให้เหมือนกับที่บ้านหรือ?



ในท้ายที่สุด เราย่อมไม่อาจชักจูงใจคนอื่นให้เชื่อตามเราได้ด้วย บ่อยครั้งเพียงใดที่เราต้องยุ่งวุ่นวายกับการจับเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัวเราเอง ในเช้าวันอาทิตย์ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน เรื่อยไปจนไปจบลงที่ลานจอดรถของโบสถ์? มันน่าแปลกมัย ที่การทรมานต่อผู้ต่างๆ ได้จบลงพอดีที่ลานจอดรถนั้น? ดูราวกับว่าซาตานรับโดดหนีออกจากรถทันทีที่เราไปถึงโบสถ์ ทำให้เรากลับคืนสู่จิตใจปกติของเราที่เต็มไปด้วยความเมตตา เรากำลังหลอกใครอยู่เนี่ย? เราไม่ควรทำตัวที่โบสถ์ให้เหมือนกับที่บ้านหรือ?

แล้วเรื่องซุบซิบนินทาละ? แสร้งทำเป็นหูหนวกให้กันและกันด้วยความรัก เราอำพรางการซุบซิบของเราด้วยการอธิฐาน “เธอได้ยินเรื่องของฉันผู้

หญิงคนนั้น คนนี้ไหม? เราต้อง
อธิษฐานเพื่อให้เธอนะ ฉันได้ยินมา
ว่า...”

ฉันไม่รู้ว่าเรื่องของคุณเป็นไฉ
แต่หลาย ๆ ครั้งฉันรู้สึกผิด นั้นเป็น
เหตุให้พระวิญญาณบริสุทธิ์นำฉันกลับ
คืนสู่พระวณะของพระเจ้า แต่ละ
ประโยคของพระวณะได้กระตุ้นจิตใจ
ฉัน ทำให้ฉันต้องกลับมาสำรวจตัวเอง
ใหม่ ไม่ว่าจะเป็นความมั่งร้าย ความเส
สร้าง ความอิจฉา และการพุดจาที่
ทำร้ายจิตใจคน ฉันจำเป็นต้องใกล้ชิด
กับพระองค์ให้มากขึ้น เพื่อเป็น
คริสเตียนที่เติบโตขึ้นในสายพระเนตร
ของพระองค์ เป็นคริสเตียนที่แท้จริง
สำหรับผู้อื่น ฉันไม่ต้องการให้ชีวิตของ
ฉันเป็นคำโฆษณาที่ผิด ๆ ให้แก่พระ
เยซูคริสต์ และคุณเองก็ไม่ควรด้วย
เช่นกัน



พระเจ้าไม่เคยต้องการให้คุณหรือ
ดิฉันเป็นคนหลอกลวง ความเชื่ออัน
เที่ยงแท้เท่านั้นถึงจะเป็นของจริง
มันเริ่มด้วยการดื่มด่ำในพระวณะของ
พระเจ้าและเรียนรู้ที่จะประยุกต์เอาวิถี
ทางของพระองค์มาใช้ในชีวิตประจำวัน
เป็นความเชื่อที่มองเห็นได้จากชีวิตที่
เกิดเปลี่ยนแปลง ซึ่งคนอื่นเห็นได้จาก
การกระทำของเรา คำพุดของเรา การ
งานของเรา ความเชื่อที่แท้จริงต่างหาก
เป็นการโฆษณาที่ดีที่สุดสำหรับพระคริสต์
ขอให้เราตั้งใจที่จะมุ่งมั่นในเรื่องนี้



ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

ยินยอมให้พระวณะในวันนี้เป็นแรงกระตุ้นคุณในการ
แสดงออกถึงความเชื่อที่แท้จริง ขอพระเจ้าปิดเป้าความมั่ง
ร้าย ความหลอกลวง ความอิจฉา การพุดจาที่ทำร้ายจิตใจผู้
อื่นให้ออกไปจากชีวิตของคุณ จากนั้น ให้เอาความชอบ
ธรรมของพระองค์ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของคุณ ในไม่ช้า
คุณจะเป็นคริสเตียนที่เติบโต มีชีวิตที่สามารถใช้โฆษณา
ประกาศถึงความเชื่อที่แท้จริงได้

ข้อไตร่ตรอง

- คุณคิดว่าอะไรทำให้คนเราซุบซิบเกี่ยวกับผู้อื่น?
- การซุบซิบและความอิจฉา มีผลกระทบต่อความเชื่อและ
ความสามารถในการเป็นพยานให้กับพระคริสต์อย่างไร?
- การเป็นคริสเตียนที่เติบโต มีความหมายอะไรกับคุณบ้าง?
- ส่วนไหนในชีวิตคุณ ที่คุณแสดงออกด้วยการโฆษณาเท็จ
แทนที่จะเป็นความเชื่อที่แท้จริง

ข้าแต่พระเจ้าที่ข้าพระองค์เทิดทูน โปรดให้ข้าพระองค์
ได้ค้นพบลักษณะอะไรก็ได้ในตัวข้าพระองค์ที่เป็นการสื่อถึง
ความมั่งร้าย ความหลอกลวง ความอิจฉาและการพุดจาที่
ทำร้ายจิตใจผู้อื่น โปรดนำข้าพระองค์เข้าสู่วิถีที่ชอบธรรม
ของพระองค์ เสริมสร้างความเชื่อของข้าพระองค์ให้เข้มแข็ง
และเป็นความเชื่อที่เที่ยงแท้ ให้ข้าพระองค์สามารถเป็นพยาน
ที่สัตย์ซื่อของพระองค์ ทูลขอในพระนามพระเยซูคริสต์
อาเมน

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“ท่านจงทิ้งมนุษย์เก่าของท่านซึ่งคู่กับวิถีชีวิตเดิมนั้นเสีย
อันจะเสื่อมเสียไปตามต้นหาอันเป็นที่ล่อลวง”

เอเฟซัส 4:22

“เหตุฉะนั้นท่านจงเลิกพูดมุสาเสีย
และจงต่างคนต่างพูดความจริงกับเพื่อนบ้าน
เพราะว่าเราต่างก็เป็นอวัยวะของกันและกัน”

เอเฟซัส 4:25

“จนกว่าเราทุกคนจะบรรลุถึงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในความเชื่อและ
ในความรู้ถึงพระบุตรของพระเจ้า จนกว่าเราจะโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่
คือเต็มถึงขนาดความไพบูลย์ของพระคริสต์ เพื่อเราจะไม่เป็นเด็กอีกต่อไปถูกชัก
ไปชักมาและหันไปเหมาด้วยลมปากแห่งคำสั่งสอนทุกอย่าง และด้วยเล่ห์กลของ
มนุษย์ตามอุบายฉลาดอันเป็นการล่อลวง แต่ให้เราพูดความจริงด้วยใจรักเพื่อจะ
จำเริญขึ้นทุกอย่างสู่พระองค์ผู้เป็นศีรษะคือพระคริสต์”

เอเฟซัส 4:13-15



“เหตุฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงละการปองร้ายทั้งปวง

บรรดาการอุบาย การหาข้อใจจด ความริษยา และคำพูดส่อเสียดทั้งหลาย

เช่นเดียวกับทารกแรกเกิด จงปรารถนาน้ำนมอันบริสุทธิ์แห่งพระวจนะ
เพื่อจะทำให้ท่านทั้งหลายเติบโตขึ้น หากว่าท่านได้ชิมดูแล้วองค์พระผู้เป็นเจ้า
ประกอบด้วยพระกรุณา”

1เปโตร 2:1-3





ชนะตนเอง!

Living Beyond Myself

โดย มิคลา แคมป์เบล

ฉันต้องการทำในสิ่งที่ถูกต้อง แต่เมื่อเกิดแรงกดดันขึ้น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นของฉันก็กลายเป็นตอบสนองในทางเนื้อหนังของฉัน แทนที่จะเป็นในทางจิตวิญญาณของพระเจ้า ลูกชายของฉันได้กลายเป็นเหยื่อของการเล่นตลกจากเพื่อน ๆ ในโรงเรียน มันไม่ใช่แค่การเล่นตลกธรรมดาๆ แต่มันเป็นการเล่นตลกที่อาจจบลงด้วยโศกนาฏกรรมได้

ขณะที่มีข่าวกำลังเดินทางกลับบ้านจากโรงเรียน เราได้กลิ่นเหม็นมากอย่างหนึ่ง และทันใดนั้นเอง รถของเขาบอวล์ไปด้วยควัน เขารีบหยุดรถแล้วออกไปตรวจสอบดูรถ เขาสังเกตเห็นว่ามีคนดิ่งกันชนยางลงไปปิดท่อไอเสียรถของเขา เขาตระหนักได้เลยว่ามันเป็นวันมรณะ มิซรีบโทรศัพท์จากรถของเขาให้ฉันไปรับ

ในขณะที่ฉันกำลังโกรธสุดๆ ที่มีคนเล่นพิเรนทร์กันแบบนี้ ฉันก็รู้สึกขอบคุณพระเจ้าที่ถูกชายฉันรู้จักว่าอะไรคือสถานการณ์ที่อันตรายและรีบโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือ เพราะถ้าหากเขาไม่ทำเช่นนั้น และยังคงขับรถต่อไปอีก วันมรณะนั้นอาจทำให้เขาหมดสติ ซึ่งนั่นอาจเป็นเหตุให้เขาขับรถทำร้ายตัวเองและคนอื่น ๆ ด้วย

วันต่อมาสามีของฉันไม่ได้รับการตอบสนองที่ดี ตามที่คาดหมายว่าเขาสมควรจะได้รับ เมื่อเขาไปพบกับครูใหญ่ของโรงเรียน ในทางตรงกันข้ามเขากลับได้รับบทเรียนที่ตรงกับสมมติฐานว่า “เป็นเรื่องของเด็กๆ ยังไงเด็กก็เป็น

เด็กวันยังค่ำ” นั่นเองที่ทำให้ฉันต้องฉุนเฉียวเป็นครั้งที่สอง

แทนที่จะฟังคำแนะนำของสามีฉัน ฉันตัดสินใจที่จะพูดคุยกับครูใหญ่ด้วยตัวเอง ฉันอธิษฐานก่อนที่จะไปจัดการเรื่องนี้ โดยหวังว่าฉันจะสามารถควบคุมตนเอง ในแบบอย่างเดียวกันของพระคริสต์ มันเป็นความปรารถนาในหัวใจฉันอยู่แล้วที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง โชคดีไม่ใช่แค่ครูใหญ่กล่าวทักทายว่า “สวัสดี” ฉันก็ระเบิดอารมณ์ขุ่นมัวของฉันใส่เขาอย่างสุดๆ ทันที ไม่เพียงแค่นั้น ฉันยังตำหนิครูใหญ่ด้วยซ้ำ ที่เป็นต้นเหตุให้ฉันได้ทำบาป ต่อมาภายหลัง ฉันรู้สึกละอายใจเหลือเกิน ฉันรู้สึกผิดต่อการกระทำของตัวเอง และผิดสำหรับการไม่ได้ทำหน้าที่ในการเป็นตัวแทนที่ดีต่อชื่อที่ฉันมีอยู่หน้าฉัน “คริสเตียน”

ฉันสามารถปกป้องลูกของฉันและก็ยังถวายเกียรติต่อพระเจ้าได้ในเวลาเดียวกัน ถ้าเพียงแต่ฉันยอมเชื่อฟังพระวิญญาณบริสุทธิ์ แทนที่จะเอาแต่โต้ตอบกลับตามความต้องการของเนื้อหนัง ฉันเจ็บปวดและสับสน “ทำไมฉันยังต้องต่อสู้ดิ้นรนและยังพ่ายแพ้ต่อเนื้อหนัง ทั้งๆ ที่ความต้องการที่แท้จริงของฉันคือความต้องการที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง?” ฉันอดครุ่นคิดกับตัวเองไม่ได้ ฉันอดสงสัยไม่ได้ว่า คุณเป็นด้วยไหมที่มักจะไม่ใช่ใจและสับสนเมื่อพบว่า การต่อสู้กับความบาปนั้น เป็นปัญหาพื้นฐานอย่างมากในชีวิตคุณ ในฐานะที่เป็นผู้เชื่อ เราสมควรที่จะเป็นอิสระจากความบาปไม่ใช่หรือ

พระคัมภีร์ได้บอกแก่เราว่า ถึงแม้เราจะเป็นคริสเตียน เราก็ยังต้องต่อสู้กับเนื้อหนังของเราซึ่งคอยทำให้เราเห็นห่างจากพระเจ้า พระวจนะที่อธิบายเรื่องนี้คือ พระธรรมกาลาเทีย 5:17 ที่ว่า เพราะว่าการต้องการของเนื้อหนังต่อสู้พระวิญญาณ และพระวิญญาณก็ต่อสู้เนื้อหนัง เพราะทั้งสองฝ่ายเป็นศัตรูกัน ดังนั้นสิ่งที่ทำนทั้งหลายปรารถนาทำจึงกระทำไม่ได้

คุณเห็นไหมว่า ก่อนที่คุณและฉันจะได้รับชีวิตใหม่ในพระคริสต์ เราทำบาปและมันไม่ได้รบกวนอะไรเราเลยนั่น เพราะพระวิญญาณของพระเจ้ายังไม่ได้สถิตอยู่ในเรา ที่จะให้เรามีความรู้สึกผิดชอบต่อความบาป แต่เมื่อเราได้รับความรอดในพระคริสต์แล้ว พระวิญญาณของพระเจ้าได้ทำให้เรารู้สึกสำนึกผิดในวิถีทางเดิมที่เต็มไปด้วยบาปของเรา เพราะฉะนั้นเอง การต่อสู้กับความบาปจึงยังต้องดำเนินต่อไป



ทำไมฉันยังต้องต่อสู้
ดิ้นรนและยังพ่ายแพ้ต่อเนื้อหนัง
ทั้งๆ ที่ความต้องการ
ที่แท้จริงของฉัน
คือความต้องการที่จะทำ
ในสิ่งที่ถูกต้อง?



เราแต่ละคนก็มีนิสัยเก่าๆ และมีวิธีคิดเก่าๆ ที่จะต้องละทิ้ง พระวิญญาณบริสุทธิ์ในจิตใจเรา ได้ทำลายกฎเกณฑ์ของความบาปในชีวิตเรา และให้ธรรมชาติใหม่กับชีวิตใหม่แก่เราโดยทำให้แรง จูงใจของเราเน้นบริสุทธิ์ เปลี่ยนเปลี่ยนจิตใจของเรา ใหม่ และให้เรา มีความปรารถนาที่จะเป็นเหมือน อย่างพระองค์ อย่างไรก็ตาม มันเป็นกระบวนการ ที่ต้องใช้เวลางานชีวิต เนื้อหนังของเรา จะล่อหลอก เราในบางครั้งบางคราว แต่การยินยอมให้ชีวิต พระคริสต์เคลื่อนไหวอยู่ในเรานั้น จะนำมาซึ่ง ชัยชนะเหนือบาปทั้งปวงในที่สุด

คุณกับฉันยังคงต้องดิ้นรนต่อสู้กับความบาป กันต่อไปขณะอยู่บนโลกนี้ แต่ข่าวดีคือ วันหนึ่ง เมื่อเราได้อยู่ร่วมกับองค์พระเยซูคริสต์แล้ว การต่อสู้ก็จะหมดไป เนื้อหนังของเราจะดับสิ้นไป ตลอดกาล แล้วในที่สุดชัยชนะนั้นจะเป็นของเรา!

ข้าแต่พระเจ้าที่รัก ข้าพระองค์ปรารถนาที่จะใช้ชีวิตในวิถีทางที่พระองค์พอพระทัย แต่ข้าพระองค์ยังอ่อนแอและบ่อยครั้งที่พ่ายแพ้ ต่อความต้องการของเนื้อหนัง มีเพียงแต่ พระวิญญาณของพระองค์เท่านั้นที่ข้าพระองค์ สามารถอยู่โดยเป็นอิสระจากความบาปได้ โปรดอภัยข้าพระองค์ด้วยพระเจ้า และเสริม ข้าพระองค์ด้วยฤทธิ์เดชของพระองค์ ในพระนามพระเยซูคริสต์ อาเมน

ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

ใช้ข้อความเตือนใจด้านล่างดังนี้ มอบตัวเองให้เป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิตต่อ เบื้องพระพักตร์ทุกๆ วัน สละความ ปรารถนาทางเนื้อหนังของคุณเอง ทูลขอ พระองค์ให้เติมเต็มท่านด้วยพระวิญญาณ ของพระองค์ ดำเนินชีวิตตามพระวิญญาณ คุณจะไม่ต้องสงสัยความต้องการของเนื้อหนัง และหากท่านยังพ่ายแพ้ต่อความบาป สารภาพบาปต่อพระองค์ และทบทวนขึ้น ตอนเหล่านี้ใหม่

ข้อไตร่ตรอง

- ความบาปอะไรที่คุณเอาชนะด้วยยากที่สุด ความเย่อหยิ่ง ความโกรธ ตัณหา หรือความเห็นแก่ตัว?
- บาปอะไรบ้างที่คุณได้รับประสบการณ์ แห่งชัยชนะมาแล้ว เป็นอิสระจากมัน มาแล้ว?
- ประสบการณ์จากชัยชนะต่อบาปที่ผ่านมา ได้ช่วยหนุนใจให้กับคุณได้อย่างไรบ้างใน การเผชิญหน้ากับความบาปที่คุณยังคง ดิ้นรนต่อสู้กับมันอยู่?

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“พี่น้องทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้โดยเห็นแก่ความเมตตา กรุณาของ พระเจ้า ข้าพเจ้าจึงวิงวอนท่านทั้งหลายให้ถวายตัวของท่านแด่ พระองค์ เพื่อเป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิตอันบริสุทธิ์ และเป็นที่พอ พระทัยพระเจ้า ซึ่งเป็นการปรนนิบัติอันสมควรของท่านทั้งหลาย”

โรม 12:1

“และอย่าเมาเหล้าองุ่นซึ่งจะทำให้เสียคน แต่จงประคบด้วยพระวิญญาณ”

เอเฟซัส 5:18

“แต่ข้าพเจ้าขอบอกว่า จงดำเนินชีวิตตามพระวิญญาณและท่านจะ ไม่สงสัยความต้องการของเนื้อหนัง”

กาลาเทีย 5:16



บทเพลง
พันธกิจสุภามิต 31

Proverbs 31 Ministry



เขียนโดย

ราเชล โอลเซน

(Rachel Olsen)





หงุดหงิด ขุ่นมัว!

Feeling Emotional

โดย ราเชล โอลเซน

ความหงุดหงิดเข้าโจมตีฉันอย่างรุนแรงตั้งแต่ก่อนเที่ยงคืนไปจนถึงรุ่งเช้า ฉันตื่นขึ้นแล้วพบว่าลูกป่วยอีกแล้ว สามฉันก็ไม่อยู่เนื่องจากไปทำธุรกิจที่นอกเมือง เหลือฉันอยู่คนเดียวที่จะช่วยหนุ่มน้อยที่มายืนไถ่อยู่ข้างเตียงของฉัน เขาป่วยมา 5 อาทิตย์แล้ว ฉันคิดว่า อิมม์ ในที่สุดเขาก็หายจนได้ พอคนที่กับยาคัดจุมก เศษพิษซูกเกลื่อนพื้นที่เต็มไปด้วยเชื้อโรค และน้ำยาทำความสะอาดทั้งหลาย มันเป็นเช่นนั้นจนกระทั่งเช้านี้ ดังนั้น สิ่งแรกที่ฉันรู้สึกในเช้าวันนี้ก็คือความหงุดหงิดอย่างรุนแรง

เมื่อลูกชายฉันหมดสภาพ นั่นทำให้ฉันหมดสภาพทำอะไรไม่ไหวตามไปด้วย ตอนนี้เขาเริ่มเรียนตามเพื่อน ๆ ไม่ทัน ส่วนฉันเองก็ยังมึนงงค้างอีกเป็นกองที่คอยให้ฉันไปทำให้จบ ฉันรู้สึกถึงระดับความเครียดของตัวเองที่กำลังเพิ่มขึ้น ในขณะที่ฉันรียนยาแก้หวัดลงในถ้วยตวง ฉันเริ่มคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ควรจะต้องทำให้เสร็จภายในวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการประชุม เส้นตายต่างๆ ที่ต้องทำให้เสร็จ และยังธุระมากมายต่างๆ ความเคร่งเครียดเริ่มปรากฏบนหน้าผากของฉัน ฉันกระแทกตุ๋ยาปิออย่างรุนแรง

ใช่ ฉันรู้สึกเสียใจแทนลูกชายที่น่าสงสารของฉัน ขณะเดียวกันฉันก็หงุดหงิดกับคำอธิษฐานที่ไร้ผล ไม่สามารถช่วยป้องกันการกลับมาป่วยอีก ฉันรู้สึกโกรธที่วันนี้ยังเป็นอีกวันหนึ่งที่ต้องถูกรบกวนด้วยเชื้อไวรัส และฉันรู้สึกแย่มากๆ เพราะรู้ว่าตัวฉันรับมือกับเหตุการณ์นี้ได้โดยไม่ดีเอาเลย ฉันรู้สึกเต็มไปด้วย

อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์ อย่างเดียวที่ฉันทำในเวลานั้นคือจมอยู่ความรู้สึกที่เต็มไปด้วยอารมณ์ ฉันปล่อยอารมณ์ให้กระเจิดกระเจิง เข้าครอบงำเหนือทุกๆ สิ่งตลอดวันนั้นทั้งวัน

ฉันตระหนักว่า อารมณ์ความคิดที่อยู่ในหัวของฉันนั้นคริสเตียนที่เติบโตแล้วไม่ควรรู้สึกเช่นนั้น ฉันควรจะมีจิตวิญญาณที่ตึกว่าไม่ใช่หรือ? มีจิตวิญญาณที่อยู่เหนืออารมณ์ เหนือสิ่งน่าหงุดหงิดต่างๆ เหล่านี้ไม่ใช่หรือ? หลังจากที่เฝ้าดูอาการลูกชายแล้ว ฉันเริ่มนั่งลงและพลิกหาข้อความในพระกิตติคุณ เพื่อดูว่าพระเยซูเคยมีอารมณ์ตึงเครียดบ้างไหม แน่่อนทีเดียว ฉันพบในทันที ที่ซึ่งพระเยซูได้แสดงให้เห็นถึงความรู้สึก “วิตกกังวล และหนักใจอย่างหนัก” (มาระโก 14:33) และ “ทุกข์ในพระทัย” (ยอห์น 13:21) จิตใจของเราเป็นทุกข์ (ยอห์น 12:27)

ถ้าพระเยซูเองทรงมีอารมณ์ปั่นป่วนและกังวล มันคงเป็นเรื่องประหลาดที่จะคาดหวังให้ชีวิตฉันดำเนินไปโดยปราศจากความรู้สึกกังวล ปัญหาไม่ใช่อยู่ที่เรื่องของอารมณ์ แต่มันอยู่ที่ปฏิกิริยาตอบโต้ตอบของฉันต่างหาก ปัญหาฉันเริ่มขึ้น เมื่อฉันปล่อยให้มันเข้าครอบงำหัวใจและจิตใจของฉัน มันเกิดขึ้นเมื่อฉันรู้สึกไม่มั่นคง มันเกิดขึ้นเมื่อฉันละสายตาดูออกจากพระเจ้า มันเกิดขึ้นเมื่อฉันได้พูดหรือทำสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ฉันต้องมานั่งเสียใจในภายหลัง

พระคำรัสของเยซูที่กล่าวให้สาวกฟังที่ว่า “อย่าให้ใจท่านทั้งหลายวิตกเลย ท่านเชื่อในพระเจ้าจงเชื่อในเราด้วย” ให้รู้ว่าพวกเขานั้นไม่ต้องวิตกถึงเรื่องของอนาคต พระองค์รู้ดีว่าความตายของพระองค์นั้นกำลังจะมาถึง และมันจะก่อให้เกิดความกลัว ความเศร้าโศก เกิดความสงสัยเกิดความไม่มั่นใจในหัวใจของพวกเขา เนื่องด้วยไม่ประสงค์ให้พวกเขาต้องจมปลักอยู่ในอารมณ์เช่นนั้น พระองค์แนะนำพวกเขาล่วงหน้าไว้แล้วว่า ให้มุ่งสมาธิไปที่พระเจ้า

และสารพัดสิ่งที่พระองค์ได้สอนพวกเขาไว้

พระเยซูทรงรู้ว่าวันเวลาของเราจะเป็นเช่นไร พระองค์จึงได้กล่าวประโยคเช่นเดียวกันนั้นกับเรา พระเยซูบอกเราให้อย่าปล่อยอารมณ์กระเจิดกระเจิงกับสิ่งที่เกิดในวันนี้ มันรังแต่จะสร้างความไม่มั่นคง และเกิดความทุกข์ใจ ในทางตรงกันข้าม พระเจ้าผู้สัตย์ซื่อและวางใจได้ของเราบอกเราให้มุ่งความสนใจของเราไว้กับพระองค์



ปัญหาไม่ใช่อยู่ที่เรื่องของอารมณ์
แต่มันอยู่ที่ปฏิกิริยา
ตอบโต้ตอบ
ของฉันท่างหาก



ฉันได้ตัดสินใจเมื่อเช้านี้ที่จะอธิษฐานและมอบความวางใจไว้กับพระเจ้า ไม่ว่าวันของฉันจะหันไปในทิศทางใดก็ตาม และแม้อารมณ์ของฉันจะกระเจิดกระเจิงไปทางไหนก็ตาม พระองค์ได้ทำให้ความกระวนกระวายของฉันสงบลง และดูเหมือนลูกชายของฉันเอง อาการก็ดีขึ้นด้วย ฉันรู้สึกดีและคุ้มค่ามากที่เอาอารมณ์หลุด

ของฉัน แลกเปลี่ยนกับพลังอันเข้มแข็งที่มาจากองค์พระเยซูคริสต์ ซึ่งช่วยพาฉันให้ผ่านพ้นไปได้ และนั่นเป็นความรู้สึกที่ฉันคิดว่า พระเยซูต้องการให้ฉันได้รับความยินดี

ข้าแต่พระเจ้าที่รัก ข้าพระองค์ปรารถนาที่จะอยู่ในการควบคุมขององค์พระวิญญานบริสุทธิ์ของพระองค์ ขอพระองค์ช่วยให้ข้าพระองค์จดจ่ออยู่กับพระองค์ ไม่ใช่จดจ่ออยู่ในปัญหาของข้าพระองค์เอง ทูลขอในพระนามพระเยซูคริสต์ อาเมน



มันเกิดขึ้นเมื่อฉัน
รู้สึกไม่มั่นคง
มันเกิดขึ้นเมื่อฉัน
ละสายตา
ออกห่างจากพระเจ้า



ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

เริ่มต้นวันของคุณด้วยการอธิษฐานขอพระเจ้าให้ประทานจิตใจแห่งพระเยซูคริสต์ให้กับคุณและมอบอารมณ์ต่างๆ ไว้กับพระองค์

ในวันที่คุณออกนอกกลุ่มนอกทาง เหมือนอย่างที่เกิดขึ้นกับฉันในวันนี้ ตั้งใจควบคุมอารมณ์ของคุณโดยการใช้อารมณ์ให้น้อยที่สุด และปลดปล่อยอารมณ์ของคุณไว้กับการดูแลของพระเจ้า

ข้อไตร่ตรอง

อะไรเป็นส่วนดีที่สุดของคุณในวันนี้ไป? ความโกรธ? ความขมขื่นใจ? ความหดหู่? ความกลัว? ตัณหา? ความโลภ? หรือพระคริสต์?

ฉันตั้งใจที่จะปลดปล่อยอารมณ์เหล่านี้ไว้กับพระเจ้า และตั้งใจที่จะปลดปล่อยหัวใจให้พ้นจากความทุกข์?

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“ข้าแต่พระเจ้า ขอทรงสร้างใจสะอาดภายในข้าพระองค์ และพินน้ำใจที่หนักแน่นขึ้นใหม่ภายในข้าพระองค์”

สดุดี 51:10

“พี่น้องทั้งหลาย ในที่สุดนี้ สิ่งใดที่จริง สิ่งใดที่มานับถือ สิ่งใดที่ยุติธรรม สิ่งใดที่บริสุทธิ์ สิ่งใดที่น่ารัก สิ่งใดที่น่าฟัง คือถ้ามีสิ่งใดที่ล้ำเลิศ สิ่งใดที่ควรแก่การสรรเสริญ ก็ของใคร่ครวญดูสิ่งเหล่านี้”

ฟิลิปปี 4:8

“ใจแน่วแน่ในพระองค์นั้น พระองค์ทรงรักษาไว้ในสันติภาพอันสมบูรณ์ เพราะเขาวางใจในพระองค์”

อิสยาห์ 26:3

“แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาอาณาจักรของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้ เหตุฉะนั้น อย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับพรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว”

มัทธิว 6:33-34

“อย่าให้ใจท่านทั้งหลายวิตกเลย ท่านเชื่อในพระเจ้า จงเชื่อในเราด้วย”

ยอห์น 14:1



บทเพลง
พันธกิจสุภามิต 31

Proverbs 31 Ministry



เขียนโดย

เอมี แครโรล
(Amy Carroll)





เคล็ดลับของเธอ

Her Secret

โดย เอมี แคลโรล

มีผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งทำงานอยู่ในร้านขายของชำของตนเอง เธอทำให้วันทุกวันของฉันเป็นวันที่ดีมาก ๆ เธอเป็นคนที่มีมองโลกในแง่บวกและเต็มไปด้วยความร่าเริง สดชื่น อยู่เสมอ ฉันแน่ใจว่ามันไม่ง่ายเลยกับการที่ต้องทำงานกับผู้อื่นหลากหลายเป็นเวลานานหลายชั่วโมงต่อวันด้วยวิธีการในแบบฉบับของเธอ ดังนั้นวันนี้ฉันจึงถามเธอว่า “อะไรคือเคล็ดลับของเธอ” “เคล็ดลับในการหยิบของบรรจุลงถุงหรือ?” เธอถามอย่างประหลาดใจ

ไม่ใช่ ฉันอยากรู้ถึงเคล็ดลับของเธอว่าอะไรทำให้เธอถึงมองโลกในแง่บวกได้ตลอดเวลา” เธอยิ้มกว้างและอธิบายว่า “พระเจ้าคือเคล็ดลับของฉันค่ะ” และเธอได้เล่าต่อให้ฟังว่า เธอต้องทำงานตั้งแต่ 6 โมงเช้า ดังนั้นเธอต้องตื่นตั้งแต่ 3 ครั้ง เพื่อจะได้มีเวลาเพียงพอที่จะใช้ติดสนิทกับการเฝ้าเดี่ยวกับพระเจ้า

น้ำตาคลอเบ้าตาฉัน เมื่อนึกถึงน้องสาวที่อุทิศตนให้พระคริสต์คนนี้ เธอต้องตื่นตั้งแต่ยังมืด เพื่อจะได้มีเวลาติดสนิทกับพระเจ้า เพื่อที่เธอจะสามารถรับมือในการทำงานกับผู้คนทั้งหลายที่ผ่านมาถึงเคาน์เตอร์เก็บเงินของเธอ

เธอแบ่งปันความกระตือรือร้น พลังงานและรอยยิ้มของเธอให้กับลูกค้าแต่ละคนเสมอเหมือนกัน เธอเป็นผู้หญิงที่หน้าตาดีมาก แต่เธอกลับไม่ได้ใช้ประโยชน์จากความสาว ความสวย ในแบบที่เพื่อนร่วมงานหลายๆ คนของเธอใช้ เธอคนนี้ตื่นขึ้นตั้งแต่กลางดึก เพื่อใช้เวลากับพระเยซู และทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน

เธอบอกว่า “มันก็ไม่ง่ายเสมอไป หลังจากทำงานผ่านไปแล้ว 40 ชม. ต่ออาทิตย์ ฉันรู้สึกเหนื่อยมากๆ” เธอกล่าวต่อ “แต่พระองค์คือเคล็ดลับของฉัน”

ครั้งหนึ่ง อาร์.เอ.เทอร์เรย์ได้กล่าวไว้ว่า “เหตุผลที่หลายๆ คนล้มเหลวในการต่อสู้ก็คือพวกเขามัวแต่รอจนกระทั่งงานที่แห่งการต่อสู้มาถึง ซึ่งก็สายไป ส่วนเหตุผลของผู้ที่ประสบความสำเร็จ คือพวกเขาได้สะสมชัยชนะไว้กับตัวของพวกเขามากพอก่อนที่การต่อสู้จริงจะมาถึง เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับมัน ก่อนที่การล่อลวงมันจะบุกเข้าโจมตี แล้วชัยชนะก็จะเป็นของคุณเสมอ”

ลูเซีย แคพพนักงานตรวจนับสินค้าธรรมดาๆ ในร้านของชำ แต่ชีวิตของเธอกลับเป็นเครื่องพิสูจน์ที่มีชีวิตถึงคำพูดคำนี้ได้เป็นอย่างดี

คำคมย่อหน้าถึง
การต่อสู้ที่จะมาถึง
เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับมัน
ก่อนที่การล่อลวงมัน
จะบุกเข้าโจมตี
แล้วชัยชนะก็จะเป็น
ของคุณเสมอ



การอธิษฐานนั้น
แท้จริงแล้วคือตัวเนื้องาน
ที่มีความสำคัญที่สุด
ไม่ใช่เป็นแค่
การเตรียมพร้อมเท่านั้น



เธอเตรียมตัวเองด้วยการอธิษฐานสำหรับการต่อสู้ที่จะมาถึงในแต่ละวัน เธอเป็นแค่ผู้หญิงธรรมดาๆ เหมือนอย่างฉัน แต่เธอได้ทำสิ่งธรรมดาๆ ให้สวยงามเกินกว่าที่จะวัดคุณค่าได้

ฉันเองเป็น “คนประเภทที่ทำอะไรด้วยตัวเอง” การอธิษฐานนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน ฉันต้องจัดการกับเชลลิสต์รายการที่จะต้องทำต่างๆ ได้ตั้งแต่เมื่อล้มตาตื่นขึ้นในตอนเช้าไปจนเข้านอน แต่เรื่องของลูเซียนั้นเป็นเครื่องเตือนใจฉันถึงความจริงข้อนี้

การอธิษฐานนั้นไม่ถือว่าเป็นแค่การเตรียมพร้อมสำหรับการเริ่มต้นในการทำงาน แต่การอธิษฐานนั้น แท้จริงแล้วคือตัวเนื้องานที่มีความสำคัญที่สุด ไม่ใช่เป็นแค่การเตรียมพร้อมเท่านั้น (Prayer isn't preparation for the work. It IS the work.)

เครื่องมืออย่างหนึ่งที่ช่วยฉันได้มากก็คือ หนังสือจดบันทึกคำอธิษฐาน การเขียนคำอธิษฐานออกมานั้น จะช่วยให้ฉันมุ่งมั่น จดจ่ออยู่ที่เป้าหมายที่จะไป ช่วยให้ฉันไม่ไขว่ไขว่ได้ง่าย นอกจากนี้ มันยังเป็นบันทึกอันวิเศษสุดเมื่อฉันอยากย้อนกลับไปอ่าน และยังเป็นเครื่องเตือนตัวฉันให้ระลึกถึงพระพรที่พระเจ้าได้ทรงกระทำในชีวิตฉัน ให้ฉันได้เห็นว่าพระองค์ได้ตอบคำอธิษฐานของฉันอย่างไร

ฉันเองก็เหมือนกับคุณ ฉันต้องเผชิญหน้ากับการต่อสู้หลาย ๆ อย่างเช่นเดียวกับคุณ ฉันต้องมีลูเซีย มาคอยเตือนฉันในทุกวันนี้ เตือนฉันว่าเวลาที่ใช้ติดสนิทกับพระเจ้านั้นทรงคุณค่ามากขนาดไหน

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพระองค์ต้องการเตรียมพร้อมสำหรับเผชิญกับความท้าทายทั้งหลายที่เข้ามาในแต่ละวัน โปรดช่วยข้าพระองค์ให้จดจำได้ว่าไม่มีสิ่งใดเลยที่จะทำให้ข้าพระองค์พร้อมต่อการต่อสู้ นอกจากการใช้เวลาติดสนิทกับพระองค์เท่านั้น อธิษฐานขอในพระนามพระเยซูคริสต์ อาเมน

ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

จัดเตรียมเวลาเฉพาะสำหรับการอธิษฐานทุก ๆ เช้า ทำให้มันเป็น “นัดหมายที่ยั่งยืนกับพระองค์ก่อนที่จะเริ่มวันใหม่ ทุก ๆ วัน

อธิษฐานตลอดเวลา พูดกับพระองค์ตลอดเวลา สรรเสริญพระองค์ ทูลขอความช่วยเหลือ หรือบอกกับพระองค์ว่า คุณรักพระองค์ พระองค์จะอยู่กับคุณที่นั่น!

ข้อไตร่ตรอง

ฉันรู้สึกถึงความแตกต่างอย่างไรบ้าง ในวันที่ฉันได้เริ่มอธิษฐาน?

พระเจ้าใช้คำอธิษฐานเพื่อเตรียมฉันให้พร้อมสำหรับการต่อสู้อย่างไรบ้าง?

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“เพราะว่าพระเนตรขององค์พระผู้เป็นเจ้าทรงเฝ้าดูคนชอบธรรม และพระกรรมของพระองค์ทรงสดับฟังคำอธิษฐานของเขา แต่พระพักตร์ขององค์พระผู้เป็นเจ้าทรงตั้งต่อผู้กับคนทั้งหลายที่ทำความชั่ว”

1 เปโตร 3:12

“พระองค์ตรัสคำอุปมาเรื่องหนึ่งให้เขาฟังเพื่อสอนว่า คนทั้งหลายควรอธิษฐานอยู่เสมอ ไม่อ่อนระอาใจ”

ลูกา 18:1

“จงขึ้นมานอนอยู่เสมอ จงอธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ”

1 เธสะโลนิกา 5:16-17



บทเพลง
พันธกิจสุภามิต 31

Proverbs 31 Ministry



เขียนโดย

แมรี่เบธ เวเลน
(Marybeth Whalen)





ฉันทำสิ่งที่ฉันเกลียด

What I Hate, I Do

โดย แมรีเบ็ธ เวเลน

เขาเพิ่งกลับถึงบ้านจากที่ทำงาน ฉันแน่ใจว่าเขาค่อนข้างเหนื่อยมาก แต่แทนที่เขาจะบ่นอะไร เขากลับพับแขนเสื้อเชิ้ตขึ้น กระโดดเข้าครัว จัดแจงทำเฟรนช์โทสต์ ทอดเบคอน เพื่อทำอาหารเช้าให้กับเรา ขณะที่เขากำลังทำอาหารอยู่นั้น เขาก็เล่าให้ฉันฟังถึงเรื่องงานที่บริษัทว่า วันนี้เป็นวันที่โหดเอาเรื่องสำหรับเขา พนักงานกว่า 100 คน ถูกเลิกจ้าง ขณะที่เขายังคงไม่ถูกเลิก เขารู้สึกเสียใจต่อเพื่อนๆ ร่วมงานที่ถูกให้ออก และสงสัยว่าเขาเองก็อาจจะเป็นหนึ่งในรายชื่อของคนที่กลุ่มต่อไปที่จะต้องให้ออกด้วยหรือเปล่า

หลังอาหารเช้า เขาใช้เวลาอาบน้ำให้กับลูกคนเล็ก หลังจากที่เขาพาเด็กๆ เข้านอนเรียบร้อยแล้ว เขาก็พาลูกชายคนหนึ่งไปที่ร้านค้ากับเขาด้วย เขากลับมาถึงบ้านด้วยสีหน้าที่มีความสุข แล้วเขาก็นำของที่ซื้อตามรายการที่ต้องซื้อออกจากถุงส่งให้กับฉัน

“คุณไม่ได้ซื้อวิตามินมา” ฉันตำหนิเขา “นั่นไม่ใช่เหตุผลหลักที่คุณออกไปซื้อเหรอ!” รอยยิ้มที่เบิกบานของเขาพลันหุบลง แม้ว่าสีหน้าของเขาจะดูงุนงง แต่เขาก็เสนอตัวที่จะกลับออกไปซื้อวิตามินมาให้ใหม่ ถ้าเราต้องการมันจริงๆ “แน่นอน เราต้องการมัน ไม่งั้นฉันจะให้คุณออกไปซื้อมันตั้งแต่แรกทำไมกันล่ะ” ฉันพูด แล้วเขาก็ออกไปอีกครั้งหนึ่ง ตอนนั้นมันมืดแล้วและเขาก็เหนื่อยด้วย

เขากลับเข้าบ้านเป็นครั้งที่ 2 อย่างมีความสุขอีกครั้ง ชูขวดวิตามินที่ซื้อมาให้ฉันดู มันเป็นวิตามินชนิดที่ไม่มียี่ห้อ “โชคดีมากเลย รุ่นนี้ผมซื้อได้พิเศษนะ ซื้อหนึ่งแถมหนึ่งด้วย” เขาพูดพร้อมกับโบกยา 2 ขวดนี้ไปมาด้วยมือข้างละขวด ฉันมองไปที่ขวดยานั้นด้วยสายตาและอาการที่เขี่ยหยัน

“นี่คุณคะ นี่เป็นของที่จำเป็นนะ คุณจะซื้อเพราะเห็นแก่ของแถมได้ไงกัน” ฉันตำหนิเขา เขาเดินเลี้ยวไปที่ครัวอย่างเงิบๆ เก็บวิตามินทั้งสองขวดไว้ในลิ้นชักให้พ้นสายตาของฉัน ภายหลังเขาพลอยหลับไปบนเก้าอี้โซฟา หนังสือที่เขาตั้งใจจะอ่านถูกยกขึ้นและตกลงบนหน้าอกของเขาขณะที่เขหลับ

นี่เป็นฉากจริงในชีวิตที่เกิดขึ้นในบ้านของฉันเอง เช้าวันนี้ขณะที่ฉันกำลังอธิษฐาน พระเจ้าได้นำฉากนั้นมาเตือนสติฉันให้ฉันได้เห็นพฤติกรรมที่น่าเกลียดของตนเอง ณ ตรงนี้ เราเห็นชายหนุ่มที่ยิ่งใหญ่คนนี้ พยายามที่จะดูแลครอบครัวและให้

ความรัก และที่ตรงนี้อีกเช่นกันที่เราได้เห็นภรรยาที่ขี้สอโหง ภรรยาที่ปราศจากความชื่นชม ภรรยาที่ขาดความยกย่องในตัวสามีของเธอ ภรรยาที่ทุ่มความโกรธเข้าทดแทนความรักที่เขามอบให้

นอกจากนี้ เรายังเห็นวิธีที่เธอเอาแต่ใจตัวเอง ความเห็นแก่ตัว และผู้หญิงที่ตีหน้าบึ้งเหมือนกับเด็ก 2 ขวบ ในยามที่ไม่ได้ของที่ต้องการได้ อีกครั้งหนึ่งที่เราได้ยินคำพูดกระแนะกระเหนที่ไม่จำเป็นเลย เราได้เห็นเธอมัวแต่คิดในแง่ลบ และเพิกเฉยละเลยความปรารถนาดีสิ่งดีๆ ที่สามีได้มอบให้กับเธอ

วันนี้ ฉันได้ทบทวนอีกครั้งถึงสิ่งต่างๆ ที่ฉันได้รับ และสิ่งต่างๆ ที่ฉันเอาแต่คิดถึงเพื่อมัน คำพูดของฉันนั้นทำร้ายจิตใจสามีฉัน พูดอย่างแหยๆ ก็คือ ฉันทำตัวแย่มาก มันช่างห่างไกลจากสิ่งที่สามีฉันสมควรได้รับจากฉันเหลือเกิน

ฉันเลือกที่จะหาเรื่องจุกจิก แทนที่จะใส่ใจดูแลเขา ฉันเลือกที่จะเอาแต่โต้แย้งแทนที่จะมอบความรัก ฉันเกลียดทางเลือกทั้งหลายที่ฉันได้เลือกทำลงไป ช้าแล้วช้าเล่าที่ฉันเลือกทำแบบนี้ ฉันเป็นคนเลือกเอง เลือกที่จะอ้างสิทธิโน่นนี่นั่นของฉัน ความต้องการของฉัน สิทธิของฉัน วิธีของฉัน และฉันต้องเป็นที่หนึ่งเสมอ ทั้งๆ ที่พระเจ้าเรียกร้องให้ฉันเป็นคนท้ายสุด ไม่ว่าจะชีวิตส่วนตัวหรือชีวิตแต่งงานก็ตาม

ฉันต้องเป็นที่หนึ่งเสมอ
ทั้งๆ ที่พระเจ้าเรียกร้องให้ฉัน
เป็นคนท้ายสุด ไม่ว่าจะชีวิตส่วนตัว
หรือชีวิตแต่งงานก็ตาม

ฉันต้องการปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น มีวาจาที่อ่อนโยนขึ้น รู้จักมองหาสิ่งที่ดีๆ ที่มีอยู่ในตัวสามี ฉันแทนที่การจ้องแต่ตำหนิ ฉันต้องการที่จะเป็นภรรยาที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจสามี ทำสิ่งดีๆ ให้กับเขา และไม่ทำร้ายเขาตลอดทั้งชีวิตของฉัน

ฉันกำลังพยายามทำอย่างนั้นอยู่ แต่ในบางครั้ง ฉันก็ยังล้มเหลวและกลับไปสู่วิถีเดิมๆ ของเนื้อหนังที่ชั่วร้ายและน่าเกลียดที่สะท้อนออกมาให้เห็นในตัวตนของฉัน ฉันรู้ว่าฉันจะทำให้ดีขึ้นกว่านี้ได้ พรุ่งนี้ฉันจะพยายามอีก และที่รักคะ ขอขอบคุณมากที่คุณได้ออดทนอยู่กับฉัน ในวันเหล่านั้น ที่ฉันไม่ได้อดทนกับคุณเลย

ข้าแต่พระเจ้าที่รัก โปรดช่วยข้าพระองค์ให้รู้จักให้เกียรติสามีด้วยคำพูด ด้วยการกระทำ และด้วยความคิด โปรดช่วยข้าพระองค์ให้ตระหนักถึงความสำคัญของคำพูด ข้าพระองค์สามารถเลือกที่จะเสริมสร้างเขาหรือทำลายเขา โปรดช่วยข้าพระองค์ให้เลือกที่จะเสริมสร้างเขาและโปรดมอบความเข้มแข็งให้แก่ข้าพระองค์ที่จะปฏิบัติเช่นนั้นได้ อธิษฐานในพระนามพระเยซูคริสต์ อาเมน



ข้อโต้แย้ง

คำถามหนึ่งที่ฉันมักจะถามตัวเองบ่อยๆ ก็คือ มันคุ้มแล้วหรือที่คุณจะเอาชนะในทุกๆ เรื่องมากกว่าการคงสัมพันธภาพที่ดีไว้?

ขั้นตอนในการประยุกต์ใช้

ครั้งต่อไปที่คุณเริ่มจะพูดจาไม่ดีกับสามีของคุณ ให้อธิษฐานเป็นอันดับแรก ให้ระลึกไว้ว่า พระเจ้าสามารถให้ชัยชนะเหนือเนื้อหนังคุณได้ ผ่านทางพระวิญญาณบริสุทธิ์ของพระองค์

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“ด้วยว่าซึ่งปักใจอยู่กับเนื้อหนังก็คือความตาย
และซึ่งปักใจอยู่กับพระวิญญาณก็คือชีวิตและสันติสุข”

โรม 8:6



“เพราะว่าความต้องการของเนื้อหนังต่อสู้พระวิญญาณ
และพระวิญญาณก็ต่อสู้เนื้อหนัง
เพราะทั้งสองฝ่ายเป็นศัตรูกัน
ดังนั้นสิ่งที่ท่านทั้งหลายปรารถนาทำจึงกระทำไม่ได้”

กาลาเทีย 5:17

“ข้าพเจ้าไม่เข้าใจการกระทำของข้าพเจ้าเอง
เพราะว่าข้าพเจ้าไม่ทำสิ่งที่ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะทำ
แต่กลับทำสิ่งที่ข้าพเจ้าเกลียดชังนั้น”

โรม 7:15

