

สุข

แม้ว่า สมรส



สุข  
แม่ว่าสมรส

โดย ทิม ลาเฮย์  
แปล (ย่อ) โดยมนดณี พิชัยชาญรงค์

Tyndale House Publishers

Wheaton, Illinois

สุขแม้ว่าสมรส

How to be happy though married

ผู้จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย แผนกคริสเตียนศึกษา แบริ่งดิสต์

433/11 ซอยนนทาสวนพลู ถ.สาทรใต้

ยานนาวา กทม. 10120 โทร. 286-7275

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 1986

จำนวน 5,000 เล่ม

Copyright 1968 Tyndale House Publishes

Wheaton, Illinois. All Rights Reserved

Translated & Printed by Permission of original publishers

# สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 สิ่งที่ตรงกันข้ามดึงดูดกัน.....	6
บทที่ 2 จงลิ้มตนเอง .....	12
บทที่ 3 การปรับในด้านจิตวิญญาณ .....	15
บทที่ 4 ความสุขฝ่ายร่างกาย.....	17
บทที่ 5 การเลี้ยงดูเด็ก ๆ .....	31
บทที่ 6 กุญแจดอกที่พาไปสู่การแต่งงานที่มีความสุข .....	33

## คำนำ

ทุกครอบครัวปรารถนาความสุข และหลายครอบครัวหาความสุขโดยการอ่านหนังสือ โดยขอคำปรึกษาและเข้าสัมมนา ฉะนั้นวิชาหนึ่งที่โรงเรียนคริสตศาสนศาสตร์ แบ็บติสต์ กำลังสอนอยู่ คือวิชาชีวิตครอบครัว ซึ่งเป็นวิชาที่นักศึกษาชอบมาก เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่ลงทะเบียนเรียนวิชานี้ แม้ว่าจะเป็นเพียงวิชาเลือก เมื่อข้าพเจ้าสอนวิชานี้ นักศึกษาที่เรียนระดับปริญญาต้องอ่านหนังสือเกี่ยวกับครอบครัวที่เป็นภาษาอังกฤษและสรุปเป็นภาษาไทย หนังสือเล่มนี้มาจาก “How to be happy though married” เขียนโดย Tim Lahaye ซึ่งเป็นคนอเมริกันที่มีชื่อเสียงในด้านครอบครัว ผู้สรุปหนังสือเล่มนี้คือคุณมนฉนิ พิษัชชาคุณรงค์ ซึ่งเป็นนักศึกษาของโรงเรียน หลายคนอ่านหนังสือสรุปที่คุณมนฉนิเขียน และเสนอให้แผนกคริสเตียนศึกษา แบ็บติสต์ พิมพ์ออกมาเป็นเล่ม เพราะเห็นว่าจะมีคุณค่าอย่างมากสำหรับครอบครัวไทย

ในบทที่ 4 เราได้เพิ่มเนื้อที่เขียนโดยผู้เขียนคนเดียวกัน เพื่อเพิ่มเติมความรู้ที่คนทั่วไปมักจะไม่ทราบ แผนก ฯ หวังว่า หนังสือเล่มเล็ก ๆ นี้จะช่วยให้ผู้อ่านมีความสุข แม้ว่า สมรส

ดร. บ็อบ เคอส์ไลน์

ผู้อำนวยการ

# บทที่ 1 สิ่งที่ตรงกันข้ามดึงดูดกัน

อะไรคือสิ่งแรกที่คุณคิดว่าคนเรารักกันและแต่งงานกัน ผู้เขียนมีทัศนะว่า บุคลิกที่แตกต่างกันของทั้งสองฝ่ายดึงดูดซึ่งกันและกัน

การที่จะเข้าใจว่า เพราะสาเหตุใดจึงทำให้บุคลิกที่แตกต่างกันของมนุษย์ดึงดูดความสนใจของกันและกันเราจำเป็นต้องเข้าใจก่อนว่า อะไรทำให้บุคลิกภาพของมนุษย์แตกต่างกัน ผู้เขียนได้ยกหนังสือเล่มหนึ่งของท่านชื่อว่า “Spirit Controlled Temperament” หนังสือเล่มนี้ได้พูดถึงอารมณ์หรือนิสัยพื้นฐานของมนุษย์ว่ามี 4 แบบ และได้อธิบายถึงข้อดีข้อเสียในอุปนิสัยแต่ละอย่างด้วย

บุคลิกภาพของมนุษย์นั้นประกอบด้วยนิสัย (Traib) ซึ่งจิตใต้สำนึกจะแสดงออกมาเป็นความประพฤติ นิสัยเหล่านี้ถ่ายทอดมาทางยีนส์ ซึ่งการถ่ายทอดนั้นรวมทั้งความฉลาด เชื้อชาติ เพศ ฯลฯ นิสัยนี้จะมีรากมาจากนิสัย 4 แบบด้วยกัน คนเราส่วนใหญ่จะเป็นการผสมของนิสัยทั้ง 4 แบบ

คนประเภทเปิดเผย จะเป็นนิสัยประเภทชอบสนุก (Sanguine) หรือประเภทอารมณ์ร้อน (Choleric) ส่วนประเภทที่ชอบเก็บตัวจะเป็นนิสัยประเภทอารมณ์เย็น (Melancholy) หรือ อารมณ์เศร้า (Phlegmatic)

## ต่อไปนี้เป็นกรอธิบายนิสัย 4 แบบพอสังเขป

1. อารมณ์สนุก (The Sanguine Temperament) เป็นที่มีอารมณ์สนุกเป็นคนที่อบอุ่น ร่าเริง มีชีวิตชีวา คนประเภทนี้จะเป็นคนที่ยอมรับความคิดของผู้อื่น เป็นคนที่ประทับใจอะไรง่าย ๆ และมักจะตัดสินใจอะไรด้วยอารมณ์

คนประเภทนี้มีความสุขกับการได้อยู่กับผู้คน ไม่ชอบอยู่คนเดียว เขามักจะทำให้กลุ่มที่เขาอยู่ด้วยมีชีวิตชีวา และมีเรื่องมาเล่าให้ฟังไม่รู้จักหมด เขาเป็นคนเล่าเรื่องเก่งซึ่งทำให้เด็กรักเขารวมทั้งผู้ใหญ่ด้วย คนประเภทนี้เป็นที่ต้องการในงานเลี้ยงและการประชุมสังสรรค์ทุกแห่ง

คนที่มีอารมณ์ประเภทนี้มักจะพูดไม่รู้จักหยุดหย่อน พูดก่อนคิด แต่เพราะเขามีความจริงใจ จึงทำให้สิ่งที่เขาพูดไม่เป็นอันตรายต่อผู้ฟัง นิสัยเปิดเผยแบบนี้ทำให้คนที่ขี้อายอิจฉา และอยากจะเป็นแบบเขา โลกจะมีรสชาติก็โดยมีคนประเภทนี้

คนประเภทนี้จะเป็นคนขายของ คนงาน ครู นักพูด นักแสดง คู่สนทนา และผู้นำที่ดีได้ คนที่มีอารมณ์สนุกมักจะได้รับเลือกให้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จที่สุด อย่างไรก็ตามก็ดีเขามักจะไม่ประสบความสำเร็จที่สุดเพราะเขามีจุดอ่อน จุดอ่อนทำให้เขาเป็นคนที่ไม่มีประสิทธิภาพและวางใจไม่ได้ เขามีแนวโน้มเป็นคนที่อยู่หนึ่งไม่ได้ ไม่มีวินัย อดตัว และมักจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้

2. อารมณ์ร้อน (The Choleric Temperament) คนที่จัดอยู่ในประเภทนี้เป็นคนที่ฉุนเฉียว ว่องไว กระตือรือร้น เป็นนักปฏิบัติและเป็นคนที่มีความตั้งใจมั่น คนประเภทนี้มักเป็นคนที่มีใจในตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง เป็นคนที่ตัดสินใจได้ หัวดี และมักจะตัดสินใจอะไรให้คนอื่น

พวกอารมณ์ร้อนชอบทำกิจกรรม อันที่จริงสำหรับเขาชีวิตเป็นกิจกรรม เขาเป็นคนที่ไม่ต้องมีใครมากระตุ้น แต่เขาจะเป็นผู้ที่กระตุ้นผู้อื่นที่อยู่แวดล้อมเขา กิจกรรมของเขามีเป้าหมาย เพราะเขาไม่เพียงแต่คิดแต่ชอบปฏิบัติ คนประเภทนี้มักจะเป็นคนหลักแหลม เขาจึงสามารถตัดสินใจในเรื่องเร่งด่วนได้ แผนการณ์ที่เขาวางไว้มีคุณค่าที่เดียว เขาไม่เป็นคนโลเลแม้ว่าจะอยู่ด้วยความกดดัน เขามีจุดยืนที่แน่นอน

คนประเภทนี้ไม่กลัวการต่อต้านหรือคู่แข่ง ที่จริงผู้ที่ต่อต้านหรือคู่แข่งกลับเป็นยากำลังให้แก่เขา เขาเป็นคนที่ตัดสินใจอะไรแน่นอน และมักจะได้รับความสำเร็จในสิ่งที่คนอื่นล้มเหลว ไม่ใช่เพราะแผนการณ์ของเขาดีกว่าคนอื่นแต่เพราะว่าเขาเป็นคนที่ต้องเดินหน้าเสมอในขณะที่คนอื่นที่ถอย และเลิกไป ถ้ากล่าวว่าการเป็นผู้นำนั้นต้องเป็นมาแต่เกิดไม่ใช่มาสร้างเอาทีหลัง คนที่มีนิสัยแบบนี้แหละคือผู้นำมาแต่กำเนิด

คนที่มียารมณ์ร้อนมักจะไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่นง่าย ๆ เขาเป็นคนไม่แสดงความรู้สึกออกมาภายนอก ที่จริงแล้วเขารู้สึกอึดอัดและเบื่อหน่ายต่อหน้าตาของคนอื่นเสียด้วย เขาเป็นคนไม่ชอบธรรมชาติ เพราะความสนใจอันดับแรกของเขาอยู่บนคุณค่าของการเอาไปใช้ประโยชน์ได้

คนที่มียารมณ์ร้อนมักจะชอบรายละเอียด เขาไม่ใช่คนที่เกิดมาเป็นนักวิเคราะห์ อย่างไรก็ตามเขามีสัญชาตญาณในการประเมินผล เพราะฉะนั้นเขามักจะมองดูเป้าหมายของงานโดยมองไม่เห็นหลุมพรางและอุปสรรคระหว่างทาง ถ้าเขาเริ่มต้นวิ่งเข้าสู่เป้า เขาจะหักหาญน้ำใจของคนบางคนซึ่งยืนขวางทางของเขา คนประเภทนี้มักจะถืออำนาจและมักจะถูกมองว่าเป็นนักฉวยโอกาส

ผู้นำในโลกนี้หลายคนเป็นบุคคลที่มีอารมณ์ร้อน แต่การที่เขาจะเป็นนักบริหารที่เก่งกาจ เป็นนักผลิต หรือเป็นผู้เผด็จการ หรือเป็นฆาตกรขึ้นอยู่กับมาตรฐานทางศีลธรรมของเขา

จุดอ่อนของคนประเภทนี้ทำให้เขาเป็นคนยากที่จะอยู่ด้วย เพราะความเป็นคนอารมณ์ร้อน โหดร้าย หุนหันพลันแล่นและพอใจในตนเอง คนซึ่งมียารมณ์ร้อนแบบนี้จะเป็นที่รักของเพื่อน ๆ มากกว่าคนในครอบครัว

3. อารมณ์เศร้า (The Melancholy Temperament) คนที่มีอารมณ์เศร้านี้มักจะเป็นคนที่ชอบวิเคราะห์ อุทิศตัวเอง เป็นคนที่มีพรสวรรค์มาก เป็นคนประเภทที่ทำอะไรต้องทำให้ดีที่สุดแต่เขาเป็นคนที่มียารมณ์อ่อนไหวมาก ไม่มีใครจะชอบศัลปะเท่ากับคนที่มียารมณ์เศร้า

เขาเป็นคนที่มักจะเก็บตัว และมักจะถูกรอรับโดยอารมณ์ บางครั้งเขาก็มีความรู้สึกยินดีอย่างมากจนทำให้เขามีท่าทีเปิดเผยต่อคนอื่น แต่บางครั้งเขาก็รู้สึกเศร้าสร้อยและรู้สึกกดดันจนเขารู้สึกตกต่ำจนเหมือนกับจะเป็นศัตรูกับคนอื่น

คนที่มีอารมณ์เศร้ามักจะเป็นเพื่อนที่สัจซื่อ เขาไม่เป็นเพื่อนกับใครง่าย ๆ และเขาจะไม่ออกไปเป็นเพื่อนกับใครก่อนแต่เขาเป็นคนที่น่าพึ่งพาอาศัยมากที่สุด เมื่อเทียบกับอีก 3 ประเภท เพราะเขาเป็นคนที่ทำอะไรต้องทำให้ดีที่สุดจึงทำให้เขาไม่ยอมให้คนที่มาพึ่งพิงเขาเสียหาย

ความสามารถในการวิเคราะห์ทำให้เขารู้ถึงอุปสรรคและอันตรายในการทำงานที่เขาวางแผนไว้ อย่างแม่นยำ การมองเห็นอุปสรรคล่วงหน้านี้เป็นอุปนิสัยที่ตรงกันข้ามกับพวกที่มีอารมณ์ร้อนอุปนิสัยนี้ทำให้พวกที่มีอารมณ์เศร้า ดังเลที่จะเข้าไปร่วมโครงการใหม่ ๆ บางครั้งเวลาที่มีอารมณ์เขาสามารถผลิตงานใหม่ ๆ และเป็นงานที่ยอดเยียมแต่ความสำเร็จนี้จะมาหลังจากช่วงเวลาที่ยืดเยื้อ

พวกที่มีอารมณ์เศร้าพบว่าความหมายอันยิ่งใหญ่ในชีวิตคือ การเสียสละชีวิตส่วนตัว เขาเป็นคนที่มักจะเลือกอาชีพซึ่งต้องการเสียสละตัวเองอย่างยิ่งยวด และเมื่อเขาตัดสินใจทำอะไรเขาจะต้องทำให้สำเร็จ

พวกที่มีอารมณ์ประเภทนี้มักจะมีแนวโน้มที่จะได้รับการคลอใจโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์ ศิลปิน นักดนตรี นักประติมากรรม นักปรัชญา นักการศึกษาของโลกหลายคนเป็นคนที่มีความรู้สึกเศร้า

ข้อเสียของคนที่มีอารมณ์แบบนี้มีมาก เขามีแนวโน้มที่จะคิดถึงแต่ตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ชอบวิจารณ์คนอื่น ๆ หงุดหงิด ผูกพยาบาท อารมณ์แบบนี้จะทำให้เป็นคนยิ่งใหญ่มีจะนั้นก็กลายเป็นคนไร้ค่าไป ขึ้นอยู่กับว่าคนเหล่านี้จะเอาชนะข้อเสียได้หรือไม่ หรือปล่อยให้ข้อเสียควบคุมเขา คนประเภทนี้มีปัญหาในการปรับด้านอารมณ์

4. อารมณ์เย็น (The Phlegmatic Temperament) คนที่มีอารมณ์เย็นเป็นคนที่สงบ ใจเย็น ค่อนขำช้า ชอบสบายและไม่พิถีพิถัน ชีวิตสำหรับคนประเภทนี้คือชีวิตที่มีความสุข ไม่ตื่นเต้น มีแต่ประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจ การจะมีชีวิตแบบนี้ทำให้เขาพยายามหลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับคนอื่นมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

คนที่มีอารมณ์เย็นมักจะพบว่าเขาไม่ทำหน้าอยู่ ไม่แสดงความโกรธหรือหัวเราะ เขาเป็นคนที่มีความอารมณ์มั่นคง แต่ภายใต้ท่าทางเยือกเย็น สงบถ้อยคำ และท่าทางขี้อาย คือบุคคลที่มีความสามารถหลายอย่าง

เพราะว่าคนประเภทนี้ชอบสนุกกับผู้อื่น เขาจึงไม่ขาดเพื่อน เขามีอารมณ์ขันอันแห้งแล้ง แต่เขาก็สามารถทำให้เพื่อนติดเขาได้โดยไม่ต้องอึดเลย เขาสามารถเห็นอารมณ์ขันในตัวคนอื่นและสิ่งทีคนอื่นทำ เขามักจะชอบพูดจาเยาะเย้ยคนที่มีความรู้สึกแบบอื่น ๆ คนที่มีอารมณ์เย็นจะรู้สึกไม่พอใจในความ



ไม่มีเป้าหมาย และการกระตือรือร้นที่ทำให้อยู่ไม่สุขของคนที่มีอารมณ์สนุก และเขารู้สึกรังเกียจอารมณ์เศร้าของคนประเภทอารมณ์เศร้า

เขาตั้งใจจะเป็นผู้ดู และพยายามไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของคนอื่น เขามักจะไม่เต็มใจเมื่อมีใครมาลှ่นให้เขาทำกิจกรรมอะไรที่มากกว่างานประจำของเขา แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่ยินดีที่จะช่วยเหลือคนที่ตกยากหรือกำลังต้องการ

พวกที่มีอารมณ์เย็นเป็นคนที่ม่ใจเมตตาและเห็นอกเห็นใจแต่ไม่ค่อยจะแสดงอารมณ์ความรู้สึกจริง เขาไม่ชอบเป็นหัวหน้าแต่ถ้าให้ตำแหน่งหัวหน้ากับเขา เขาจะพิสูจน์ว่าเขาเป็นหัวหน้าที่ดีและพยายามจะผูกไมตรีกับคนอื่น โดยธรรมชาติแล้วเขาเป็นคนที่ชอบสร้างสันติ

พวกนี้มีจุดอ่อนเช่นกัน เขามักจะขาดการกระตุ้น ค่อนข้างเกียจคร้าน เขาชอบล่อคนอื่นเล่นเพื่อเป็นการป้องกันตัวเอง ยิ่งกว่านั้น เขาคือร้น ตัดสินใจไม่ได้และจืดจาง

เขาเป็นคนที่อยู่ด้วยไค้ง่าย แต่เพราะเขาเป็นคนที่ขาดความระมัดระวัง ดำเนินชีวิตไปเรื่อย ๆ จะทำให้คู่ของเขาซึ่งมีอารมณ์ก้าวร้าวรู้สึกไม่พอใจได้ คนที่มีอารมณ์เย็นมักจะเป็นเพื่อนที่ดีกับเด็ก ๆ

อารมณ์ทุกแบบเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องศึกษา เพื่อความสุขในชีวิตแต่งงาน เพราะมันจะช่วยอธิบายว่าทำไมคนเราจึงแตกต่างกัน

### **ทำไมคนที่มีนิสัยแตกต่างกันจึงดึงดูดกัน**

จิตใต้สำนึกของคนเรามีอิทธิพลกับเรา มากกว่าที่เราตระหนัก นิสัยแบบต่าง ๆ นี้เองเป็นตัวกำหนดเพื่อที่เราเลือกพวกที่มีอารมณ์สนุก ชอบเอะอะ ชอบอยู่กับเพื่อนเป็นกลุ่ม เขามีความปรารถนาอยู่ในจิตใจว่าเขาจะสามารถควบคุมตัวเองได้ดีกว่านี้ เมื่อเขากลับมาจากงานเลี้ยงเขาจะรู้สึกอายกับการพูดไม่รู้จักหยุดของตัวเอง ซึ่งทำให้เขายึดการสนทนาไว้เสียคนเดียว ในขณะที่พวกอารมณ์เศร้าหรืออารมณ์เย็นมักจะคิดว่า ทำอย่างไรมันจึงจะเป็นคนที่กล้าแสดงออกและเปิดเผยมากกว่านี้เอง เป็นสาเหตุใให้อุปนิสัยที่ตรงกันข้ามกันดึงดูดกัน เขาเป็นทุกสิ่งที่เขาปรารถนาจะเป็น และเธอก็เป็นทุกสิ่งที่เขาอยากเป็น ดูเหมือนว่าต่างคนต่างจะทำให้ชีวิตของกันและกันสมบูรณ์ เมื่อคนสองคนดึงดูดใจกัน สิ่งดึงดูดใจของกันและกันนั้นคือส่วนดีของอุปนิสัยของทั้งสองฝ่าย แต่สิ่งที่เรารู้ไม่ได้ก็คืออุปนิสัยแต่ละแบบมีจุดอ่อนอยู่ด้วย

### **จุดอ่อนปรากฏทีหลัง**

คู่สมรสส่วนมาก เมื่อเวลาที่รักกันจะเห็นแต่ข้อดีของอีกฝ่ายหนึ่งเท่านั้น หลังจากการแต่งงานผ่านไป จุดอ่อนหรือข้อเสียของอีกฝ่ายหนึ่งจะเริ่มปรากฏขึ้น จุดอ่อนนี้ต้องอาศัยการปรับตัว นั่นคือต่างฝ่ายต่างจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับข้อเสียของคู่ของตน จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องมีการวินิจฉัย

บริสุทธิ คอยช่วยเหลือดังนั้นเขาจึงสามารถสุภาพ อดทนนาน มีใจกรุณา และรู้จักบังคับตน พระวิญญานบริสุทธิจะช่วยทำให้เปลี่ยนจุดอ่อนของกลุ่มของคุณ กาลาเทีย 5:22-23 ซึ่งให้เห็นอุปนิสัย 9 อย่าง ซึ่งพระวิญญานบริสุทธิจะสำแดงในชีวิตคริสเตียน พระวิญญานบริสุทธิจะช่วยทำให้เราเอาชนะข้อเสียของตนเองและจะประทานพระคุณให้เราสามารถมองข้ามข้อบกพร่องในกลุ่มของเรา

### ความขัดแย้งกันในบุคลิกภาพ

การที่คนเรามีบุคลิกภาพที่ขัดแย้งกันนั้น เป็นเพราะจุดอ่อนหรือข้อเสียของฝ่ายหนึ่งในรบกวนข้อเสียของอีกฝ่ายหนึ่ง ต่อไปนี้คือตัวอย่างบางตัวอย่างที่ผู้เขียนพบในฐานะที่ปรึกษา

พวกที่มีอารมณ์สนุกมักชอบวางโครงการอะไรซุ่ย ๆ และก็ไม่สำเร็จ ทำให้ภรรยาของเขาซึ่งเป็นคนที่บุคลิกแบบอารมณ์เศร้า ซึ่งเป็นคนที่ทำอะไรต้องทำให้ดีที่สุด เป็นคนที่สตัยชื่อในการทำงาน เธอจะไม่พอใจถ้าสามีกลับบ้านช้ากว่ากำหนดทำให้ภรรยาซึ่งทำอาหารรออยู่ถึง 2 ชั่วโมงยากที่จะให้อภัยและลืมเหตุการณ์นี้ได้ เธอมักจะเบื่อเรื่องที่สามีเล่า เพราะเป็นเรื่องที่ขยายจนเกินจริง แม้ว่าเรื่องที่เธอเล่าจะไม่น่าสนใจเท่าเรื่องของเขาแต่อย่างน้อยก็เป็นเรื่องจริง

พวกที่มีอารมณ์ร้อน มักมีความกระตือรือร้นกับงานธุรกิจจนภรรยาจะรู้สึกตัวว่าถูกทอดทิ้ง เธอไม่ได้ตระหนักมาก่อนว่า การแต่งงานของเธอเป็นเพียงโครงการหนึ่งในหลาย ๆ โครงการของเธอ และเธอได้ทุ่มตัวลงเต็มที่เพื่อจะให้ได้เธอมาเมื่อเธอได้แต่งงานกับเธอแล้ว เขาก็จะเริ่มโครงการใหม่คือโครงการเลี้ยงดูเธอ ทำให้เขาทุ่มตัวลงในการทำงานเพื่อจะได้เงินมาเลี้ยงดูครอบครัว ถ้าภรรยาไม่เอาใจใส่ในการบ้านการเรือน สามีจะรู้สึกท้อใจ และเขาอาจคิดว่าเธอด้วยทำที่ที่ดูร้าย ว่าเธอด้วยถ้อยคำเสียคติ ขณะนี้สามีมองเห็นทำที่ที่เขาคิดไว้ก่อนแต่งงานว่าเป็นความใจดี สงบ เป็นความเกียจคร้านและไม่มี ความกระตือรือร้นไปเสียแล้ว

ข้อขัดแย้งของกลุ่มสมรสไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย ไม่มีข้อขัดแย้งใด ๆ จะมาทำลายการแต่งงานของเขาทั้งสองได้ คู่สมรสเท่านั้นที่จะเป็นผู้ตัดสินใจว่าความไม่ลงรอยกันนี้ทำลายชีวิตแต่งงานของตนเองหรือไม่

ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอ เพื่อให้คู่สมรสทำการปรับปรุงชีวิตแต่งงาน

- 1) เมื่อท่านรู้สึกคับข้องใจ ไม่พอใจ หรือเป็นศัตรูกันให้หยุดและมองหาสาเหตุ
- 2) อธิษฐานเพื่อเรื่องนั้น

ขั้นแรกอธิษฐานสารภาพความบาป ที่ท่านทำให้พระวิญญานบริสุทธิเสียพระทัย (เอเฟซัส 4:30-32)

ขั้นที่สอง อธิษฐานขอพระเจ้าประทานพระวิญญานบริสุทธิให้ (ลูกา 11:13)

ขั้นต่อไปเดินไปในพระวิญญาน

ขั้นต่อไปอธิษฐานเผื่อคู่สมรส ขอให้พระเจ้าช่วยให้เขามองเห็นข้อบกพร่องของเขา และทรงนำท่านให้พูดเรื่องนี้กับเขา

3) สนทนากับเขาถึงข้อผิดพลาดของเขา ด้วยความรัก (เอเฟซัส 4:15) อย่าพูดด้วยความโกรธ และมอบเรื่องนี้ให้ขึ้นอยู่กับพระวิญญาณบริสุทธิ์

4) ขอพระเจ้าเติมท่านด้วยความรัก เพื่อท่านจะรักเขาด้วยใจจริง แม้ว่าเขาจะมีข้อบกพร่อง มองดูข้อดีของเขาและขอบพระคุณพระเจ้า

5) ลืมความผิดที่ผ่านมาของเขา (ฟิลิปปี 3:13-14)

## บทที่ 2 จงลืมนตนเอง

ในช่วง 1-2 ปีแรกเป็นช่วงเวลาของการปรับตัวของคู่สามีภรรยา การปรับตัวนั้นมี 3 ด้านคือ

1. ด้านจิตใจ
2. ด้านร่างกาย
3. ด้านจิตวิญญาณ

ทั้ง 3 ด้านสำคัญ แต่ด้านจิตวิญญาณสำคัญที่สุด สำหรับด้านจิตใจ และด้านร่างกาย ถ้าคู่สมรสมีความเชื่อในองค์พระเยซูคริสต์อย่างแน่นแฟ้นแล้วทั้งสองจะสามารถปรับเข้าหากันได้ไม่ยาก

ต่อไปเป็นการปรับด้านจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วยเรื่องต่อไปนี้

1. เรื่องการเงิน ปัญหาที่พบในกลุ่มแต่งงานทุกวันนี้ คือ ปัญหาภรรยาทำงานนอกบ้าน ทั้งนี้เพราะเมื่อก่อนแต่งงานเธอเคยทำอยู่แล้ว เมื่อแต่งงานคู่สมรสก็อยากมีเงินทองจับจ่ายใช้สอยอย่างคล่องมือ ก็จึงทำให้ภรรยาทำงานนอกบ้านต่อไป ซึ่งผลที่ตามมาทำให้ภรรยาไม่ยอมอ่อนน้อมต่อสามี เพราะถือว่าเธอสามารถพึ่งตนเองได้

ในพระคัมภีร์บอกชัดเจนว่าคนที่ควรจัดเรื่องการเงินควรเป็นสามี เพราะสามีคือศีรษะของภรรยา แต่ไม่ได้หมายความว่า ภรรยาไม่ควรมีส่วนรับผิดชอบในเรื่องการเงินในครอบครัวเลย สามีควรเป็นผู้วางแผนการเงินในบ้าน และควรมอบเงินให้ภรรยาใช้จ่ายในเรื่องของอาหาร เครื่องครัวและสิ่งจำเป็นอื่น ๆ แต่สามีจะเป็นผู้ควบคุมดูแลเงินทั้งหมด ควรดูบัญชีธนาคาร และไม่สมควรที่ภรรยาจะแยกเปิดบัญชีเอง เธอควรเอารายได้ของเธอใส่ในบัญชีของครอบครัว และถ้าจะซื้อสิ่งของใหญ่ ๆ สามีภรรยาควรปรึกษากันก่อน

อันตรายอีกอย่างหนึ่งในด้านการเงินคือ การเป็นหนี้ คู่สมรสควรจะควบคุมตัวเองใช้จ่ายแต่สิ่งที่จำเป็น ทำที่ของภรรยาต่อทรัพย์สินของก็เป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าภรรยาอยากได้เฟอร์นิเจอร์มากมายเมื่อแต่งงานใหม่ ๆ จะทำให้สามีจ่ายเกินตัว จำไว้ว่าความอดทน และการยอมรับสภาพเศรษฐกิจของภรรยาจะทำให้ชีวิตแต่งงานยาวนานและมีความสุข

สิ่งสำคัญสำหรับคู่สมรสคือ การถวายเป็นสิบลด เก็บเงิน 10 % ของรายได้ไว้ ใช้จ่ายที่เหลือด้วยความขอบพระคุณ และสรรเสริญพระเจ้า

2. เรื่องเพื่อน กลุ่มแต่งงานคริสเตียนต้องการเพื่อนคริสเตียนเพื่อช่วยให้เติบโตขึ้นในทางความเชื่อ เพื่อนที่ดีจะสามารถหาได้ในคริสตจักร ถ้าคู่สมรสเป็นคริสตชน หรือเข้ากลุ่มคู่สมรสในคริสตจักร หรือเปิดบ้านให้คู่สมรสอื่น ๆ มาหา เขาจะได้เพื่อนที่ดี คนที่ต้องการเพื่อนต้องแสดงตัวเองเป็นเพื่อน แต่จำไว้ว่าอย่าให้เพื่อนมาเป็นอุปสรรคในชีวิตแต่งงาน

3. **เรื่องครอบครัว** ความสำคัญของคู่สมรสต่อครอบครัวของสามีหรือภรรยาเป็นเรื่องสำคัญมาก คู่สมรสควรแยกครอบครัวเมื่อแต่งงานแล้ว แต่ก็ยังต้องให้ความเคารพต่อพ่อแม่ของเรา เป็นธรรมดาของพ่อแม่ที่จะต้องให้คำแนะนำแก่ลูก ๆ ในเรื่องครอบครัว เพราะว่าท่านมีประสบการณ์มาก่อน อย่าปฏิเสธคำแนะนำของท่าน

ในกรณีที่พ่อแม่ของสามี หรือภรรยาขุ่นงันวุ่นวายมากเกินไป จำไว้ว่าอย่าพูดให้ร้ายท่านควรจะไปพูดกับท่านด้วยความเคารพยำเกรงและควรให้ฝ่ายที่เป็นลูกแท้ ๆ เป็นผู้พูด

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างแม่สามีและลูกสะใภ้ เป็นเรื่องธรรมดาที่แม่มักจะหวงลูกชาย แต่ภรรยาที่ฉลาดต้องไม่ทำให้สามีอึดใจ เช่น ให้เลือกเอาระหว่างเธอกับคุณแม่ของเธอ แต่ภรรยาต้องพยายามเข้าใจแม่สามี และใจกว้างต่อแม่สามีให้มาก และเธอก็มีความสัมพันธ์กับสามีอย่างที่เธอไม่มีกับผู้หญิงอื่นแม้แต่แม่ของเธอเอง

สามีก็**ไม่ควรเปรียบเทียบภรรยา**กับแม่ของเธอ โดยเฉพาะในเรื่องการบ้านการเรือน เพราะไม่ยุติธรรมสำหรับภรรยาซึ่งเป็นสาวและมีประสบการณ์ในเรื่องการบ้านการเรือนน้อยกว่า

3. **เรื่องรูปร่างหน้าตา** แม้เรื่องนี้จะไม่ใช่ว่าเรื่องสำคัญที่สุดแต่ก็สำคัญทีเดียว พระคัมภีร์กล่าวไว้ว่า ฝ่ายมนุษย์ก็ดูจากรูปร่างภายนอกแต่พระเจ้าก็ทรงทอดพระเนตรจิตใจ **ตราบิตที่สามีเป็นมนุษย์เขาก็ยังอยากจะมีลูกสาวนอกที่สวยงามของภรรยา** เพราะฉะนั้นภรรยาอย่าเอาทะเลเบียนสมรสมาเป็นข้ออ้างที่จะลดมาตรฐานในการดูแลตัวเองลง

**สิ่งสำคัญคือความสะอาดเรียบร้อย** เพื่อสามีจะได้รู้สึกภูมิใจที่จะแนะนำภรรยาให้คนอื่นรู้จัก ก่อนสามีกลับสัก 30 นาที ภรรยาควรจะดูหน้าตาของตัวเองให้ดี การกลับมาบ้านของสามีควรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในวันนั้น เพื่อไม่ให้สามีเปรียบเทียบเธอกับผู้หญิงอื่นในที่ทำงาน

4. **เรื่องมารยาท** เรื่องมารยาทนี้ควรเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคริสเตียน

ผู้หญิงมักชอบให้สามีปฏิบัติกับเธอ เหมือนกับเธอเป็นเจ้าหญิง เพราะฉะนั้นสามีควรจะระวังที่จะไม่หยุคให้การดูแลและปรนนิบัติเธอเป็นพิเศษ แม้ว่าจะแต่งงานแล้วก็ตาม ถ้าสามีทำกับเธอเช่นนี้จะทำให้เธอมีความสุขและเคารพสามี เธอจะรู้สึกรักสามีมากขึ้นด้วย

**อย่าเอาข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของสามีมาเล่าต่อหน้าคนอื่น** อย่าวิจารณ์เขาให้เพื่อนหรือญาติฟัง คนที่ท่านควรจะแบ่งปันคือพระเจ้ากับพ่อแม่ของท่าน แต่ถ้าเราอธิษฐานกับพระเจ้าแล้ว และพูดคุยกับสามีถึงข้อบกพร่องของเขาแล้วแต่ก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ขอให้เราเรื่องไปปรึกษากับที่ปรึกษา

5. **ต้องพร้อมที่จะเปลี่ยน** การปรับตัวในการแต่งงานเป็นประสบการณ์ที่น่าตกใจและน่ากลัว แต่เราต้องยินดีที่จะกระทำ **อย่าปฏิเสธการเปลี่ยนตัวเองหรือปรับตัวเอง** เว้นแต่พระคัมภีร์ได้ให้มาตรฐาน

ไว้ ที่จริงแล้วการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต ถ้าเราหวังให้คู่ของเราเปลี่ยน ก็อย่าลืมว่าคู่  
ของเราก็หวังให้เราเปลี่ยนด้วยเช่นกันต้องใช้เวลาคู่ของเราที่จะปรับตัวด้วย

## บทที่ 3 การปรับในด้านจิตวิญญาณ

มนุษย์คือวิญญาณ มนุษย์ทุกคนจะไปมีความสุขที่แท้จริงถ้าเขาไม่รู้จักและมีความสัมพันธ์กับพระเจ้า ในใจของเขาจะมีช่องว่างที่ไม่สามารถจะเอาอะไรมาบรรลุลงไปได้ นอกจากจะให้พระเยซู

คริสตส์เท่านั้นสถิตอยู่ การที่ให้พระคริสต์มาสถิตอยู่จะทำให้เรามีสามัคคีธรรมกับพระเจ้าได้ การที่เรามีสามัคคีธรรมกับพระเจ้านั้นจะทำให้เรามีความสุข ชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณของกลุ่มสมรสสำคัญมาก

มีการปรับปรุงฝ่ายจิตวิญญาณอยู่ 5 จุดที่จะทำให้ชีวิตสมรสมีความสุข

1. การมีความประพฤติแบบคริสเตียนที่สม่ำเสมอ กลุ่มสมรสไม่จำเป็นต้องมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ แต่ควรจะมีชีวิตคริสเตียนที่สม่ำเสมอทั้งที่โบสถ์และที่บ้าน ถ้าพ่อแม่เป็นคนที่ทำตัวที่โบสถ์ต่อหน้าคริสเตียนอย่างหนึ่ง และที่บ้านประพฤติตัวอีกอย่างหนึ่ง จะทำให้ลูก ๆ มีความเชื่อในพระเจ้าได้ยาก

การมีเวลาฝ่ายเดียว ชีวิตฝ่ายวิญญาณต้องเติบโตเช่นเดียวกับชีวิตฝ่ายร่างกาย การเติบโตจะมาจาก การได้รับพระวจนะของพระเจ้า การใช้เวลาสัก 15-20 นาทีอ่านและใคร่ครวญพระคำของพระเจ้า การทำเช่นนี้จะช่วยให้เรามีชีวิตคริสเตียนที่สม่ำเสมอ

2. การเป็นสมาชิกของคริสตจักร การมีคริสตจักรที่ไปนมัสการและปรนนิบัติพระเจ้าเป็นประจำนั้น อาจเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับกลุ่มสมรสที่เติบโตมาในคริสตจักรเดียวกัน แต่ถ้าเขาเติบโตมาจากคนละคริสตจักร หรือแต่งงานแล้วย้ายไปอยู่ที่อื่น เราควรหาคริสตจักรที่ทั้ง 2 คนรู้สึกชอบที่มากที่สุด เราควรเลือกคริสตจักรด้วยหลักการต่อไปนี้

ก. มีการสอนพระคัมภีร์อย่างถูกต้อง

ข. คริสตจักรนั้นมีการประกาศ และนำคนเข้ามาสู่ความรอด

3. งานคริสเตียนบริการและการเป็นพยาน คริสเตียนที่เติบโตแล้วจะมีความต้องการในการรับใช้พระเจ้า คู่แต่งงานใหม่มักจะมุ่งมั่นในกันและกัน และสิ่งที่ต้องทำในบ้านจนละเอียดที่จะรับใช้พระเจ้า

การเข้ามีส่วนในงานคริสตจักร เช่น สอนรวีวารศึกษา หรือทำงานของกลุ่มอนุชน หรือกลุ่มเยี่ยมเยียนเป็นสิ่งที่ดี คนที่รับใช้พระเจ้าจะได้รับพระพรจากการรับใช้ มีบางคนได้รับที่รับใช้พระเจ้าจะได้รับพระพรจากการรับใช้ มีบางคนได้รับความรู้จากการที่ตนเองสอนพระคัมภีร์ มากกว่าที่ฟังเทศนาเสียอีก

ยิ่งกว่านั้น พระเยซูคริสต์ต้องการให้ชีวิตของผู้เชื่อทุกคนเป็นพยานเพื่อพระองค์

4. แทนบูชาของครอบครัว กลุ่มสมรสที่เคยมีประสบการณ์ในการอธิษฐานจะรู้ถึงคุณค่า และประโยชน์ของการอธิษฐานเป็นอย่างดี แทนบูชาของครอบครัวเป็นสถานที่ที่ดีที่เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะ

**อธิษฐาน** พระเยซูเองก็คิดถึงเรื่องครอบครัวเมื่อพูดถึง “ถ้าสองคนร่วมกันในนามของเรา เราจะสถิตอยู่ท่ามกลางเขา มัทธิว 18:19-20”

แทนบูชาของครอบครัวเป็นที่ที่ครอบครัวจะอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ร่วมกัน ครอบครัวที่อธิษฐานด้วยกันการหย่าร้างจะไม่เกิดขึ้น

### ทำอย่างไรจึงจะมีแทนบูชาในครอบครัว

1. กำหนดเวลานมัสการในครอบครัวให้แน่นอน ให้มีการนมัสการทุกวันอย่าเว้น สร้างให้เป็นวินัย

2. อ่านพระคัมภีร์ทุกครั้ง ควรอ่านวันละบท ถ้ามีเด็ก ๆ ควรอ่านให้น้อยลง แต่ในแต่ละตอนควรให้ความหมายสำหรับเด็ก ๆ ด้วย

3. สามีและภรรยาควรอธิษฐานด้วยกัน ถ้ามีลูก ๆ ก็ร่วมด้วย การอธิษฐานควรอธิษฐานเผื่อคนที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เช่นเพื่อนบ้านที่ยังไม่รอด คริสเตียนหลงหาย ผู้ป่วย ฯลฯ

5. การให้อภัย เราเป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์ คู่สมรสของเราเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนรู้ที่จะให้อภัยในความผิดของคู่สมรส ความบาป ความเห็นแก่ตัว ให้พระคัมภีร์ เอเฟซัส 4:31-32 อยู่ในใจของเราเสมอ

อย่าไปนอนทิ้ง ๆ ที่เราโกรธอยู่ ให้จิตใจของเราพร้อมที่จะให้อภัยเสมอ

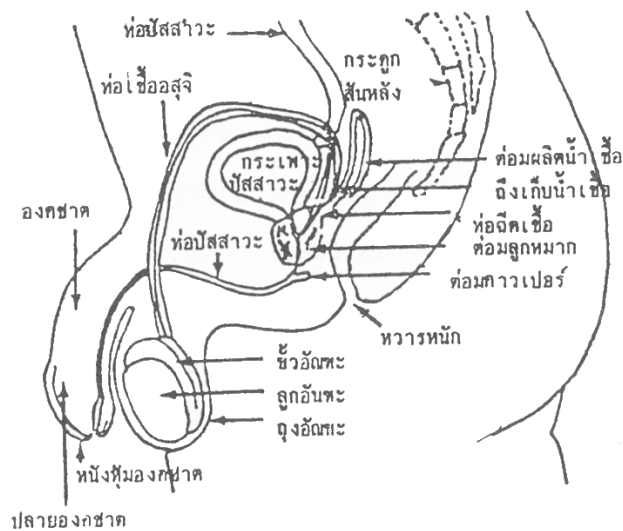


## บทที่ 4 ความสุขฝ่ายร่างกาย

การปรับเรื่องเพศของกลุ่มแต่งงาน เปรียบได้กับการปรับเครื่องดนตรีในวงออเคสตรา เพื่อให้  
เกิดเสียงดนตรีที่ไพเราะและเข้ากันได้ ผู้เขียนไม่เห็นด้วยกับข้อความที่พูดกันเสมอว่า “การปฏิบัติไป  
ตามธรรมชาติ” เพราะส่วนประกอบทางด้านอารมณ์เพศของมนุษย์นั้นซับซ้อนกว่าสัตว์มาก ถ้าคู่  
แต่งงานพบว่ามีการไม่ลงรอยกันด้านเพศ เขาสมควรที่จะไปพบแพทย์ที่เป็นคริสเตียน หรือไปหาที่  
ปรึกษาหรือศิษยาภิบาลของคริสตจักร ความไม่ลงรอยกันในด้านเพศนั้น อาจมีสาเหตุมาจาก ข้อใดข้อ  
หนึ่งในสามข้อนี้คือ ความงัวเงลา ความเห็นแก่ตัว ความกลัว

พระเจ้าไม่ได้สร้างกายของมนุษย์ให้มีบางส่วนดี บางส่วนเลว แต่พระองค์ทรงสร้างให้ดีหมด  
เพราะฉะนั้นผู้เขียนอยากให้ผู้อ่านได้ศึกษา และทำความเข้าใจกับอวัยวะทุกส่วนเพื่อให้คุ้นเคยก่อนจะ  
ศึกษาต่อไป

### ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



## อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเรียนรู้ส่วนประกอบ ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของท่าน และคู่ของท่าน และควรจะรู้ถึงหน้าที่พื้นฐานของส่วนประกอบเหล่านี้ด้วย

**ถุงอัณฑะ (Scrotum)** เป็นถุงเล็ก ๆ บรรจุลูกอัณฑะตั้งอยู่ระหว่างขาทั้งสองของเพศชาย

**ลูกอัณฑะ (Testicles)** เป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก มีลักษณะเหมือนไข่ เป็นอวัยวะที่ผลิตเชื้ออสุจิ ลูกอัณฑะบรรจุอยู่ในถุงอัณฑะ มีขนาดและรูปร่างคล้ายกับถั่วขนาดใหญ่ ยาวประมาณนิ้วครึ่ง บรรจุไปด้วยท่อยาว ๆ ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเศษหนึ่งส่วนพันของนิ้ว และยาวประมาณหนึ่งฟุต และสามารถสร้างตัวสเปิร์มได้ถึง 500 ล้านตัวในทุก ๆ วัน ตามปกติแล้วลูกอัณฑะข้างซ้ายจะอยู่ต่ำกว่าข้างขวา ซึ่งทำให้ไม่กระทบกัน อันเป็นลักษณะธรรมชาติ บางครั้งจะมีลูกอัณฑะเพียงข้างเดียวเท่านั้น แม้จะผ่านช่วงวัยรุ่นแล้ว ซึ่งไม่มีผลต่อทางเพศนัก ผู้ชายที่สุขภาพดีก็ยังสืบพันธุ์ได้ ถ้าหากมีลูกอัณฑะทำงานได้เพียงข้างเดียว การผ่าตัด หรือการรักษาด้วยฮอร์โมนธรรมชาติ ก็สามารถแก้ปัญหานี้ได้ มีอัตราของคนที่ไม่สามารถสืบพันธุ์ได้ เพราะลูกอัณฑะผิดปกติเป็นจำนวนมากว่าอย่างอื่น อย่างไรก็ตาม แนะนำให้นำเด็กผู้ชายที่มีลักษณะลูกอัณฑะโตเพียงข้างเดียวไปให้แพทย์ตรวจเช็คลูกก่อนอายุ 10 ขวบ เพื่อป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งง่ายกว่าเมื่อโตขึ้น

**สเปิร์มหรือเชื้ออสุจิ (Sperm)** เชื้อพันธุ์ของผู้ชายผลิตในลูกอัณฑะ ซึ่งจะเป็นตัวที่เจาะเข้าไปในไข่ของฝ่ายหญิง เชื้อพันธุ์นี้จะบรรจุไปด้วยข้อมูลในการถ่ายทอดพันธุ์ ซึ่งจะกำหนดเพศของทารกด้วย ในการร่วมเพศของกษัตริย์จะฉีดเชื้ออสุจินี้เข้าไปในช่องคลอดของฝ่ายหญิง ตัวอสุจิมีความยาวจากหัวถึงหางประมาณเศษหนึ่งส่วน 600 นิ้ว

**ขั้วอัณฑะ (Epididymis)** เป็นช่องเล็ก ๆ ในถุงอัณฑะ ซึ่งตัวสเปิร์มที่ผลิตในลูกอัณฑะจะผ่านขบวนการเจริญเติบโตในนี้

**ท่อนำเชื้ออสุจิ (Spermatic duct)** เป็นท่อที่มาจากขั้วอัณฑะ (อีพิดีสไดมิต) ซึ่งนำตัวสเปิร์มเข้าสู่ถึงเก็บเชื้อ (Ampulla chamber) ในการผ่าตัดทำหมันในฝ่ายสามี จะตัดเอาท่อนำเชื้อนี้ออกไปประมาณ 1 นิ้ว การผ่าตัดนี้ปกติจะต้องวางยาสลบ การผ่าตัดนี้จะไม่มีผลต่อความรู้สึกทางเพศเลย เพียงแต่เป็นการหยุดตัวสเปิร์มไม่ให้เข้ามาในองคชาตเท่านั้น

**ถุงเก็บน้ำเชื้อ (Ampulla chamber)** เป็นถุงสำหรับเก็บตัวสเปิร์มที่มาจากขั้วอัณฑะ และเดินทางตามท่อนำเชื้ออสุจิ

**ต่อมผลิตน้ำเชื้อ (Seminal vesicle)** เป็นอวัยวะที่ผลิตน้ำหล่อเลี้ยงเชื้อ ซึ่งจะเป็นตัวนำสเปิร์มเข้าไปในต่อมลูกหมาก

**ท่อน้ำเชื้อ (Ejaculatory duct)** เป็นอวัยวะที่จะจับตัวสเปิร์ม และน้ำหล่อเลี้ยงผ่านองคชาติ เข้าสู่ช่องคลอดของผู้หญิง

**ต่อมลูกหมาก (Prostate gland)** เป็นต่อมที่สำคัญซึ่งช่วยในการฉีดน้ำเชื้อ ช่วยในการผลิตน้ำหล่อเลี้ยงเชื้อและเป็นที่ยึดของประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวขององคชาติ ต่อมนี้ตั้งอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะ และตรงฐานองคชาติ ล้อมรอบทางผ่านจากกระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมากอาจจะใหญ่ขึ้น และอุดกั้นไหลของปัสสาวะในผู้ชายที่อายุมากขึ้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด เพื่อเลื่อนต่อมลูกหมาก หลังจากการผ่าตัดนี้ น้ำหล่อเลี้ยงเชื้อที่ฉีดเข้ามาจะเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะ และไม่ออกมาจากร่างกาย ซึ่งส่วนนี้จะไม่ทำให้ความรู้สึกทางสรีระในการถึงจุดสุดยอดเปลี่ยนแปลงเลย แต่ถ้าภรรยาอยากที่จะมีบุตรก็ควรต้องได้รับคำแนะนำเป็นพิเศษ

**ต่อมคาวเปอร์ (Cowper's gland)** เป็นต่อมแรก ที่เริ่มทำงานเมื่อผู้ชายได้รับแรงกระตุ้นทางเพศ ต่อมนี้จะส่งน้ำลื่น ๆ 2-3 หยดเข้าสู่ท่อปัสสาวะ เพื่อเป็นการเตรียมสำหรับตัวสเปิร์มให้ผ่านท่อปัสสาวะได้อย่างปลอดภัย และไม่ตายไปเพราะกรดที่มากับปัสสาวะ

**ท่อปัสสาวะ (Urethra)** เป็นท่อนำน้ำปัสสาวะ จากกระเพาะปัสสาวะส่งผ่านองคชาติ เพื่อกำจัดออกนอกร่างกายและยังเป็นทางเดินของตัวสเปิร์ม และน้ำหล่อเลี้ยงจากต่อมลูกหมากไปยังองคชาติ

**องคชาติ (Penis)** เป็นอวัยวะเพศชาย ซึ่งส่งทั้งตัวสเปิร์ม และปัสสาวะออกจากร่างกาย องคชาติสามารถขยายด้วยเลือดที่มากซึ่งเกิดจากแรงกระตุ้นทางสรีระ และทางประสาท และเริ่มแข็งตั้งขึ้น องคชาติประกอบด้วยผนังคล้ายฟองน้ำ 3 ชั้น เนื้อเยื่อที่ทำให้แข็งตัว เนื้อเยื่อชั้นกลางที่ปกคลุมท่อปัสสาวะ ความยาวขององคชาติที่ไม่ได้รับแรงกระตุ้นจะมีหลายขนาด แต่ความยาวขององคชาติที่แข็งตัวปกติจะยาวประมาณ 6-7 นิ้ว บริเวณขอบขององคชาติเกือบจะถึงปลายจะเริ่มหนากว่าตรงกลางเมื่อแข็งตัว ซึ่งเป็นตัวช่วยกระตุ้น และสร้างความตึงต้านในเพศหญิงระหว่างที่ขัดสีกัน พิธีสูหนัดก็สามารถทำให้ขอบนี้ชูออกมาจากเนื้อเยื่อที่ติดกับองคชาติ

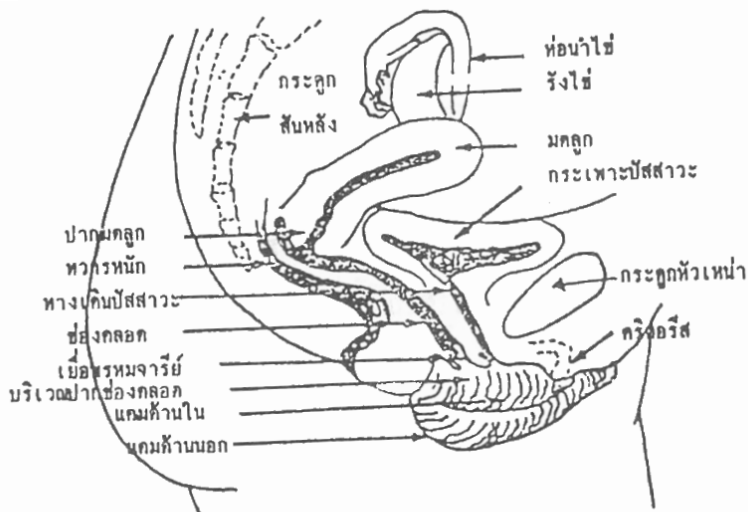
**ปลายองคชาติ (Glans penis)** ปลายองคชาติ เป็นส่วนที่ไวต่อความรู้สึกมาก ระหว่างที่ถูกกระตุ้นด้วยการขัดสีกันและขณะฉีดตัวสเปิร์มและน้ำหล่อเลี้ยงเชื้อ

**หนังอุ้มองคชาติ (Foreskin)** เป็นผิวหนังหยาบ ๆ ที่ปกคลุมปลายองคชาติ เนื้อบริเวณนี้จะมีวัตถุอย่างหนึ่งเรียกว่า สเม็กมา (Smegma) เป็นวัตถุที่รวมตัวขึ้นภายใต้ผิวหนังนี้และมักจะมึกลิ่นเหม็น ดังนั้นจึงควรชำระล้างองคชาติทุกวัน พิธีสูหนัดจึงกระทำขึ้นเพื่อให้ถูกอนามัยนี้ แต่มีผลเพียงเล็กน้อยเท่านั้นต่อการกระตุ้นที่ปลายองคชาติ

**บริเวณที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศ** อวัยวะสืบพันธุ์ เพศชายประกอบด้วยองคชาต ถุงอัณฑะและบริเวณรอบ ๆ ซึ่งเป็นส่วนที่ไวต่อการรับรู้สัมผัส เมื่อได้รับการถูกลูไล้เบา ๆ จากภรรยาจะทำให้เกิดความสุข และความตื่นเต้นทางเพศ ซึ่งจะเตรียมสามีไปสู่การร่วมเพศในเวลาอย่างมาก 2-3 นาที

**อาการผื่นเปื่อย** เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจในเด็กชายที่ยังไม่ได้เตรียมตัว ถ้าเขาตื่นขึ้นมาและพบว่ากางเกงเปื่อย และเหนียว หรือแข็งไปด้วยแป้งที่ชั้น ๆ เขาอาจจะตกใจเกิดอะไรขึ้น? เป็นเพราะอัตราการเพิ่มขึ้นของการผลิตสเปิร์ม ต่อมผลิตน้ำเชื้อ และต่อมลูกหมากจะเต็มไปด้วยน้ำเชื้อ ทำให้ระบบการผลิตภายในกำลังรอเวลาที่จะฉีดน้ำเชื้อออกมา บางครั้งภายใต้สถานการณ์ของความฝันในเวลากลางคืน เป็นสาเหตุให้องคชาตแข็งไปด้วยเลือด และแข็งตัว ต่อมลูกหมากจึงปล่อยน้ำเชื้อออกมาตามท่อปัสสาวะและองคชาต เด็กผู้ชายช่วงวัยรุ่นจะมีอาการผื่นเปื่อยหลายครั้ง การผลิตสเปิร์มและน้ำหล่อเลี้ยงนี้เป็นส่วนประกอบหนึ่งที่เป็นเครื่องชี้ว่าชายคนนั้นพร้อมที่จะมีการแต่งงาน ไม่ควรดูถูกประสบการณ์ของเขาในความหมายว่าเป็นการกระตุ้นความพอใจทางเพศ แต่เป็นแผนการณ์ของพระเจ้าที่จะเตรียมความเป็นผู้ใหญ่ทางเพศเพื่อรับใช้ในการเป็นสามีและภรรยา

**การหลั่งอสุจิ** จุดสุดยอดของความรู้สึกทางเพศเกิดเมื่อน้ำกาม จากถุงเก็บถูกดันออกมาตามท่อเข้าสู่ท่อฉีดน้ำเชื้อก่อนจะฉีดออกมาที่องคชาต การบีบตัวของกล้ามเนื้อบริเวณฐานขององคชาตจะบีบให้น้ำหล่อเลี้ยงเชื้อผ่านต่อมลูกหมาก ซึ่งจะเก็บน้ำเชื้อไว้ และฉีดผ่านเข้าสู่ท่อปัสสาวะ เข้าสู่ร่างกายฝ่ายหญิงเพื่อทำให้เกิดการตั้งครรภ์ น้ำเชื้อนี้จะถูกฉีดเป็นระยะทางถึง 12-24 นิ้ว ตามปกติการหลั่งน้ำเชื้อจากการร่วมเพศ ซึ่งมีการเว้นระยะห่าง 2-3 วัน จะมีจำนวนถึงครึ่งซ็อนชา ซึ่งบรรจุตัวสเปิร์มประมาณ 250-500 ล้านตัว น้ำหล่อเลี้ยงเชื้อประกอบด้วยโปรตีนคล้ายกับไขขาว ไม่ใช่สิ่งสกปรก แม้ว่าจะมีกลิ่นบ้างเฉพาะตัว ภรรยาไม่จำเป็นต้องล้างสารนี้ออก นอกจากว่าเธออยากจะทำ



อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

ผลงานอันยิ่งใหญ่ของพระเจ้ายักษ์จะเห็นได้จากความเข้ากันได้ของสวามิภักดิ์ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ในเพศหญิงและเพศชาย อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง (ในภาษาละติน คำว่า “อวัยวะเพศ” หมายถึง “ทำให้เกิด”) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ 1) อวัยวะเพศภายนอก ซึ่งตั้งอยู่นอกร่างกาย และมองเห็นได้ชัด ซึ่งเป็นส่วนที่ปกคลุมอวัยวะ กลุ่มที่สอง 2) อวัยวะเพศภายใน ตั้งอยู่ในร่างกายซึ่งประกอบด้วย รังไข่ 2 ข้าง ท่อนำไข่ 2 ข้าง ท่อปัสสาวะ และช่องคลอด

แต่ละส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์จะมีความสมบูรณ์หลาย ๆ เดือนก่อนเกิด แต่จะยังไม่ทำงานจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น (ปกติอายุประมาณ 12-15 ปี) เมื่อพวกเขาได้รับสัญญาณที่แสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่แล้ว สัญญาณสำคัญนั้นเกิดจากต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) ซึ่งเป็นต่อมเล็ก ๆ ตั้งอยู่ที่ฐานของประสาท

**รังไข่ (Ovaries)** อวัยวะนี้ในภาษาละตินใช้คำว่า “Ova” ซึ่งหมายถึง “ไข่” ผู้หญิงจะมีรังไข่ 2 ข้าง แต่ละข้างจะมีขนาดเท่ากับไข่นกกระจอกบิน (Robin) ตั้งอยู่ในช่องท้องทั้งซ้ายและขวา รังไข่เหล่านี้เทียบได้กับลูกอ๊อดในผู้ชาย และรังไข่จะผลิตไข่ ในรังไข่ของผู้หญิงจะบรรจุไข่ถึง 300,000 ถึง 400,000 ใบ เมื่อแรกเกิด แต่จะมีเพียง 3 หรือ 4 ร้อย ใบที่เติบโตเต็มที่ และเคลื่อนตัวออกมาจากรังไข่เมื่อโตขึ้น รังไข่จะเริ่มขับน้ำที่เป็นฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เธอพัฒนาขึ้น เต้านมจะเริ่มโตขึ้น เริ่มมีขนรักแร้ และมีขนที่อวัยวะเพศ สะโพกเริ่มผาย และเริ่มส่วนโค้งเว้า แสดงลักษณะผู้หญิงเมื่อครบระยะเวลาประมาณหนึ่งเดือน จะมีไข่เติบโตเต็มที่ 1 ใบ และจนกระทั่งมีขนาดเศษหนึ่งส่วน 200 นิ้ว ก็ถึงเวลาที่จะเคลื่อนตัวเข้าสู่ท่อนำไข่

**ท่อนำไข่ (Fallopian tubes)** เป็นทางเดินของไข่มีความยาวประมาณ 4 นิ้ว เชื่อมต่อกับรังไข่เพื่อนำไข่เข้าสู่มดลูก เป็นช่วงเวลา 72 ชั่วโมง ถ้ามีการร่วมเพศกันในระหว่างช่วงนี้จะเป็นไปได้ ที่จะสเปิร์มที่แข็งแรงอย่างน้อย 1 ตัว ที่เข้ามาในช่องคลอด และมดลูก เข้าสู่ท่อนำไข่ และเจาะเข้าไปในไข่ที่เคลื่อนตัวมาตามท่อนั้น ในจุดนี้เองจะทำให้เกิดชีวิตใหม่ขึ้น ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมจากสเปิร์มในท่อนำไข่นั้นก็จะเคลื่อนเข้าสู่มดลูก และสลายตัวออกมานอกร่างกายพร้อมกับผนังมดลูก

**มดลูก (Uterus or womb)** เป็นอวัยวะที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรงมั่นคง ปกติจะมีขนาดและรูปร่างเหมือนลูกแพร์ หรือลูกสาบยาวประมาณ 4 นิ้ว ภายในมดลูกเป็นทางแคบ ๆ คล้ายถ้วยสามเหลี่ยมผนังรอบ ๆ บุด้วยกล้ามเนื้อหนา ๆ ท่อนำไข่จะเปิดเข้าสู่มดลูกทางด้านบนทั้งสองข้าง ส่วนล่างของมดลูกจะเป็นฐานแคบ ๆ เรียกว่าปากปากมดลูก มดลูกสามารถขยายได้ใหญ่มาก และทารกจะเติบโตในนี้ระหว่างตั้งครรภ์

**ปากมดลูก (Cervix)** มดลูกในภาษาละติน หมายถึง “คอ” ปากมดลูกนี้จะเป็นกล้ามเนื้อที่อยู่รอบ ๆ ทางแคบ ๆ ด้านล่างของมดลูก ประมาณครึ่งหนึ่งของปากมดลูกจะเข้าไปอยู่ในส่วนช่องคลอด ซึ่งสามารถตรวจได้ง่าย ๆ โดยนักสรีระวิทยาเหมือนกับการตรวจหู หรือจมูก ก่อนมีครรภ์ปากมดลูกจะ

มีแหลมเหมือนปลายจมูก แต่หลังจากที่มีลูกแล้วปากมดลูกจะมนเหมือนปลายคาง ปากมดลูกจะเปิดเข้าสู่ช่องคลอด ปากมดลูกนี้จะเป็นทางผ่านที่แคบมากพอ ๆ กับปลายดินสอดผ่านได้ การที่มีทางผ่านแคบ ๆ สามารถช่วยป้องกันมดลูกภายในจากตัวเชื้อโรคได้มาก โดยเฉพาะน้ำยาทำความสะอาดที่ไหลเข้าไปข้างใน

**ช่องคลอด (Vagina)** เป็นอวัยวะพื้นฐาน สำหรับการร่วมเพศ รองรับองศาติฝ่ายชาย ในภาษาละตินคำว่า “Vagina” หมายถึง “ผักดาบ” หรือ “ปลอก” ช่องคลอดจะมีความยืดหยุ่นมาก เหมือนเป็นช่องทางที่รับรู้สึกเข้าสู่อวัยวะภายใน มีความยาวประมาณ 3-5 นิ้ว และผนังด้านในเป็นกล้ามเนื้อที่ละเอียดอ่อน เพื่อรับการสัมผัส และผิวที่เรียบตึงแต่งปกคลุมไว้ด้านนอกของผนัง

ผนังของช่องคลอดประกอบด้วยต่อมเล็ก ๆ ซึ่งผลิตน้ำหล่อลื่นและทำลายเชื้อโรค จึงทำให้ช่องคลอดสะอาดปลอดภัย (เหมือนนัยน์ตาของเรา) ปลายด้านบนของช่องคลอด เป็นถ้ำรูปโค้งติดกับปลายแหลมของปากมดลูก (Cervix)

ใกล้ปลายช่องคลอดที่ต่อกับด้านนอก เป็นศูนย์รวมของปลายประสาททางปากช่องคลอดนี้เองจะประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่จับได้ต่อการสัมผัสโดยปลายประสาทเหล่านี้กล้ามเนื้อสามารถที่จะบีบตัว และผ่อนคลายได้ตามต้องการ ในกล้ามเนื้อที่หดตัวได้นี้มีต่อมฝังอยู่ 2 ต่อม มีลักษณะคล้ายตัว “O” หรืออาจจะขยายให้ใหญ่ขึ้น คือ ต่อมบาร์ท โอลิน (Bartholin glands) ซึ่งเป็นต่อมที่ผลิตน้ำเมือกจำนวนน้อยมากออกมาหล่อลื่น ซึ่งขึ้นกับแรงกระตุ้นทางเพศ

การได้ตอบทางเพศสิ่งแรกในผู้หญิง คือการหล่อลื่นของช่องคลอด ซึ่งจะปรากฏอยู่ภายใน 10-30 นาที เร็ว ๆ นี้มีการค้นพบว่าในช่วงเวลาที่เกิดความตื่นเต้นนี้ ผนังช่องคลอดจะคลุมด้วยหยาดน้ำหล่อลื่นเหล่านี้ คล้ายกับไอน้ำที่เกาะรอบ ๆ แก้วที่เย็น ซึ่งเป็นสภาพที่เหมาะสมที่สุดในการเข้าสู่ช่องคลอดขององศาติในการร่วมเพศ สามีสามารถสอดองศาติเข้าไปในช่องคลอดได้อย่างนุ่มนวลด้วยการหล่อลื่นเหล่านี้ในหลายกรณี เขาอาจจะต้องการหล่อลื่นเทียมช่วย (ซึ่งต้องปรึกษาแพทย์) โดยหยดน้ำหล่อลื่นเพียงเล็กน้อยที่ปลายองศาติ หรือภายนอกช่องคลอด แต่สำหรับภายในช่องคลอดปกติจะมีน้ำหล่อลื่นเพียงพออยู่แล้ว

**บริเวณปากช่องคลอด (Vulva area)** เป็นส่วนภายนอกที่ต่อจากช่องคลอด ประกอบด้วยอวัยวะหลายอย่าง รวมทั้งแคมด้านนอกที่เรียกว่า “แคมใหญ่” แคมนี้ประกอบด้วยผิวอย่างเดียวกับผิวที่ประกอบเป็นถุงอัณฑะของผู้ชาย เมื่อเกิดความตื่นเต้นทางเพศ แคมเหล่านี้จะบวมหนาขึ้น เมื่อเปิดแคมเหล่านี้จะเห็นแคมด้านในเรียกว่า “แคมเล็ก” ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่ละเอียดอ่อนมากที่อยู่ด้านหน้าของปากช่องคลอด แคมด้านในนี้ประกอบด้วยผิวหนังที่คล้ายกับผิวของปลายองศาติ

**เยื่อพรหมจารีย์ (Hymen)** เป็นเนื้อเยื่อที่อยู่ส่วนในสุดของปากช่องคลอดที่มีความเหนียว เยื่อพรหมจารีย์อาจจะหายไปตั้งแต่เกิด ดังนั้นจึงไม่ใช่สิ่งจำเป็นในการเป็นเครื่องชี้ถึงการสูญเสียความบริสุทธิ์ เยื่อพรหมจารีย์ในหญิงบริสุทธิ์จะกว้างประมาณ 1 นิ้ว แต่เพื่อสะดวกในการร่วมเพศ จะต้องกว้างประมาณ 1-1 1/2 นิ้ว เจ้าสาวประมาณ 50% จะรู้สึกเจ็บในการร่วมเพศครั้งแรก อีก 20% จะไม่มีความเจ็บปวดเลยและ 30% ก่อนข้างจะเจ็บปวดมาก

ก่อนแต่งงาน ผู้หญิงที่อายุน้อยควรจะได้รับ การตรวจเช็คจากแพทย์ เพื่อความรอบคอบ และเมื่อเขยยินยอมก็สามารถเอาเยื่อพรหมจารีย์ออก เพื่อจะได้ไม่ต้องเลื่อนการร่วมเพศออกไปหลังจากแต่งงานแล้ว ถ้าผู้หญิงอ่อนวัยที่เห็นว่าเยื่อนี้เป็นสิ่งสำคัญ การตรวจสรีระอาจจะทำหลังจากแต่งงานแล้ว ถ้าเธอเลือกที่จะให้สามีเป็นผู้ทำลายเยื่อนี้ในคืนแรกของการแต่งงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใช้ครีมหล่อลื่นองคชาตและรอบ ๆ นอกของช่องคลอด แต่อย่างไรก็ตามจะต้องเลือกทำร่วมเพศที่ทำให้พึงพอใจ เพื่อว่าองคชาตจะเคลื่อนเข้าสู่ช่องคลอดด้านในได้โดยตรง และเธอควรจะมีส่วนที่จะเป็นผู้ที่ผลักดันองคชาตเพื่อทำให้เธอเองประทับใจด้วย อาจจะต้องใช้หลายท่าที่จะเจาะทะลุเยื่อพรหมจารีย์นี้ ถ้าพยายามสัก 2-3 ครั้งแล้วไม่สำเร็จก็ไม่ควรจะรบกวนบริเวณนี้ต่อไป เพราะอาจจะทำให้เธอเจ็บปวดมาก และไม่มีความสุข อาจจะเปลี่ยนมาเป็นการถูบไล้เบาอย่างช้า ๆ บริเวณอวัยวะเพศให้กันและกัน จนพวกเขาได้รับความพึงพอใจทางเพศ

การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ด้วยการชะโลมนิ้วด้วยน้ำหล่อลื่นจากช่องคลอด และการตัดเล็บให้เรียบร้อย และสั้นสามารถขยายทางช่องคลอดได้ เขาต้องใช้นิ้ว 1 นิ้ว สอดเข้าไปในช่องคลอดอย่างนุ่มนวลก่อน แล้วจากนั้นใช้นิ้ว 2 นิ้วสอดเข้าไปค่อย ๆ คลงไปทางทวารหนักอย่างนุ่มนวลช้า ๆ และเน้นจนกระทั่งความเจ็บปวดหายไป และจนกระทั่งทั้งสองนิ้วผ่านเข้าไปได้ง่ายตลอดจนถึงโคนนิ้ว ถ้าทำอย่างนี้แล้วเจ็บมาก ก็ต้องอดทนรอถึงวันรุ่งขึ้น พยายามอีกครั้งหนึ่งโดยใช้องคชาตที่มีการหล่อลื่นอย่างดี ความเจ็บส่วนใหญ่มักจะมาจากการสอดเข้าไปเร็วเกินไป ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ ช่องคลอดไม่มีเวลาผ่อนคลาย บางครั้งความกังวลมากจนเกินไปของเจ้าสาวก็ทำให้เกิดความเจ็บปวด เพราะการปรากฏขึ้นมาของเยื่อพรหมจารีย์ แม้ว่าในกรณีนี้ไม่ทำลายสรีระส่วนใดของผู้หญิง แต่ก็ทำให้เจ้าสาวตกใจ และเชื่อมโยงกับการสอดองคชาตของเจ้าบ่าวซึ่งในลักษณะนี้ ความกลัวของเธอจะทำให้การหล่อลื่นบริเวณช่องคลอดหยุดลง และเป็นสาเหตุให้ได้รับความเจ็บในการร่วมเพศมากขึ้น ซึ่งทำให้ทั้งคู่ไม่มีความสุข

เมื่อเยื่อพรหมจารีย์ถูกทำลายขาดไป อาจจะมีเลือดออก ซึ่งปกติจะไม่มากกว่าหนึ่งหรือสองช้อนชา ถ้ามีเลือดออกต่อไปอีกมากเท่ากับหนึ่งช้อนชา ภรรยาไม่ควรกลัว แต่ดูให้ดูว่าจุดไหนที่มีเลือดออกแล้วใช้กระดาษทิชชูที่สะอาดซับ จะห้ามเลือดได้โดยวิธีนี้ และควรเอากระดาษทิชชูประคบไว้

ประมาณ 12 ชั่วโมง แล้วล้างเลือดที่ชุ่มด้วยน้ำอุ่น เพื่อจะได้ไม่มีเลือดออกอีก ทั้งคู่อาจจะร่วมเพศกัน  
อย่างเดิมอีกในวันต่อไป แต่ถ้ามีเลือดออกอีก ให้กดที่ตำแหน่งเดิมเช่นเดียวกับที่เคยทำ

**ทางเดินปัสสาวะ (Urethra)** เป็นทางเดินปัสสาวะ ความยาวของท่อปัสสาวะยาวประมาณ 1 นิ้ว  
ครึ่ง เนื้อช่องคลอดซึ่งเป็นทางที่แตกต่างหากจากช่องคลอด มีลักษณะคล้ายบ่อกลม ๆ ประกอบด้วย  
ช่องโหว่เล็ก ๆ เข้าสู่ภายใน

ทางเดินปัสสาวะ เป็นท่อที่ต่อเข้าสู่ภายในใต้กระดูกหัวเหน่า จะถลอกเป็นแผลง่ายในสองสาม  
วันแรกหลังแต่งงานนอกเสียว่าจะทาด้วยน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดก่อน การถลอกนี้จะทำให้เสปตรง  
บริเวณกระเพาะ และอาจมีเลือดออกมากับปัสสาวะ และค่อนข้างจะเสปมาก เวลาถ่ายปัสสาวะอาการ  
เจ็บเสปในทางเดินปัสสาวะนี้ จะทำให้เชื้อแบคทีเรียเข้าไปเจริญในท่อปัสสาวะได้ ซึ่งจะทำให้เกิดโรค  
ติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ เรียกว่าโรคระเพาะปัสสาวะอักเสบ แต่ก็หายได้เร็วโดยการกินยาตามที่  
แพทย์สั่ง ในกรณีนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทุก ๆ คู่ จะต้องใช้น้ำหล่อลื่นเทียม เช่น พวกยेलลี่ที่ใช้ผ้าตัดเพื่อ  
ป้องกันความเจ็บปวดที่เกิดจากการขัดสีกัน สิ่งเหล่านี้จำเป็นมากโดยเฉพาะในสองสามสัปดาห์แรกของ  
การแต่งงาน

**คลิตอริส (Clitoris)** เป็นที่มาจากภาษาละติน หมายถึง “ที่ซึ่งซ่อนไว้ภายใน” เป็นอวัยวะที่ไวต่อ  
ความรู้สึกที่สุดในตัวผู้หญิง มีความยาวประมาณ 1 1/2 นิ้ว อยู่ติดกับปลายด้านบนของแคม อยู่ห่างจาก  
ปากช่องคลอด 2 นิ้ว และเหนือทางเดินปัสสาวะ ที่ปลายด้านบนของคลิตอริสจะเล็ก มีลักษณะกลม  
ขนาดเท่ากับถั่ว

เท่าที่รู้จักกันมา หน้าที่เพียงอย่างเดียวของคลิตอริส คือกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพียงแค่กระตุ้น  
ที่คลิตอริสอย่างเดียวก็สามารถทำให้ถึงจุดสุดยอดได้ในผู้หญิงเกือบทุกคนปกติคลิตอริสจะขยายใหญ่  
ขึ้น เมื่อได้รับการสัมผัส แต่ก็ไม่ต้องกังวลถ้าไม่ขยายใหญ่ขึ้นเลย และเป็นจำนวนมากที่ขยายใหญ่ขึ้น  
พอให้เห็นได้นิดหน่อย หรือสัมผัสได้ การขยายตัวใหญ่ขึ้นมักจะขยายในด้านกว้าง ไม่ใช่ด้านยาว ขนาด  
ของคลิตอริสหรืออัตราการขยายตัวนั้นไม่ได้มีประโยชน์อื่นใด นอกจากเพื่อความพอใจหรือ  
ประสิทธิภาพทางเพศ คลิตอริสจะต้องได้รับการกระตุ้น ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อภรรยาจะสามารถ  
ถึงจุดสุดยอด

**แคมเล็ก (Labia minora)** เป็นภาษาละตินหมายถึง “แคมเล็ก” เป็นเนื้อเยื่อที่เรียบไม่มีขน อ่อน  
นุ่ม ซึ่งต่อจากคลิตอริส และปลายล่างจะสุดที่ด้านล่างของช่องคลอด การกระตุ้นทางเพศจะทำให้แคมนี้  
บวมหนาขึ้น สองถึงสามเท่าของความหนาปกติ ในเวลานี้การสัมผัสอย่างนุ่มนวลในแคมเล็กจะให้ความ  
ความรู้สึกที่พอใจมากกว่าการสัมผัสที่คลิตอริส เพราะว่าแคมนี้ปกคลุมคลิตอริสโดยตรง การเคลื่อนตัว



ขององคชาตเข้าสู่ในช่องคลอดจะนำความรู้สึกไปยังคลิตอริส ดังนั้นการกระตุ้นคลิตอริสในขณะนี้ไม่จำเป็นในการที่จะเพิ่มความรู้สึกทางเพศ

ภรรยาแต่ละคนจำเป็นต้องบอกสามีเป็นพิเศษด้วยความรัก คำพูด หรือสัญลักษณ์ ว่าการกระตุ้นแบบไหนในบริเวณนี้ที่ทำให้เธอมีความพอใจมากที่สุด และในจุดไหนของการเล่นนำที่ทำให้ถึงจุดสุดยอด

**แคมใหญ่ (Labia majora)** เป็นแคมใหญ่ที่อยู่ข้างด้านนอกปกคลุมแคมเล็กไว้อีกชั้นหนึ่งไม่ไวต่อความรู้สึก

**บริเวณที่ไวต่อความรู้สึก** ทั้งบริเวณด้านมและอวัยวะเพศในผู้หญิงจะมีบริเวณที่ไวต่อความรู้สึกมากกว่าในผู้ชายบางทีการที่พระเจ้าทรงสร้างเช่นนี้ มีความหมายตามความเป็นจริงที่ว่า ปกติสามีจะเป็นผู้ริเริ่มในการร่วมเพศ เต้านมของผู้หญิงปกติจะไวต่อความรู้สึกอย่างมาก ดังนั้นการลูบไล้ด้วยความรัก จะช่วยในการเตรียมเธอไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในการแต่งงาน เมื่อเธอถูกกระตุ้น หัวนมจะเริ่มแข็ง และยื่นออกมาเล็กน้อย เป็นเครื่องชี้ถึงการได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสมแคมใหญ่อด้านนอกของบริเวณช่องคลอด เริ่มไวต่อความรู้สึกมากขึ้น เริ่มใหญ่ขึ้นในขณะที่ได้รับการกระตุ้นทางเพศ ต่อมาหลายต่อมเริ่มขับน้ำเมือกหล่อลื่นบริเวณปากช่องคลอดและช่องคลอด ทำให้การสอดองคชาตเข้าสู่ภายในทำได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นแผนการณ์อันชาญฉลาดของพระเจ้า ที่สร้างสิ่งเหล่านี้มาทำให้เกิดความประทับใจทั้งสามีและภรรยา

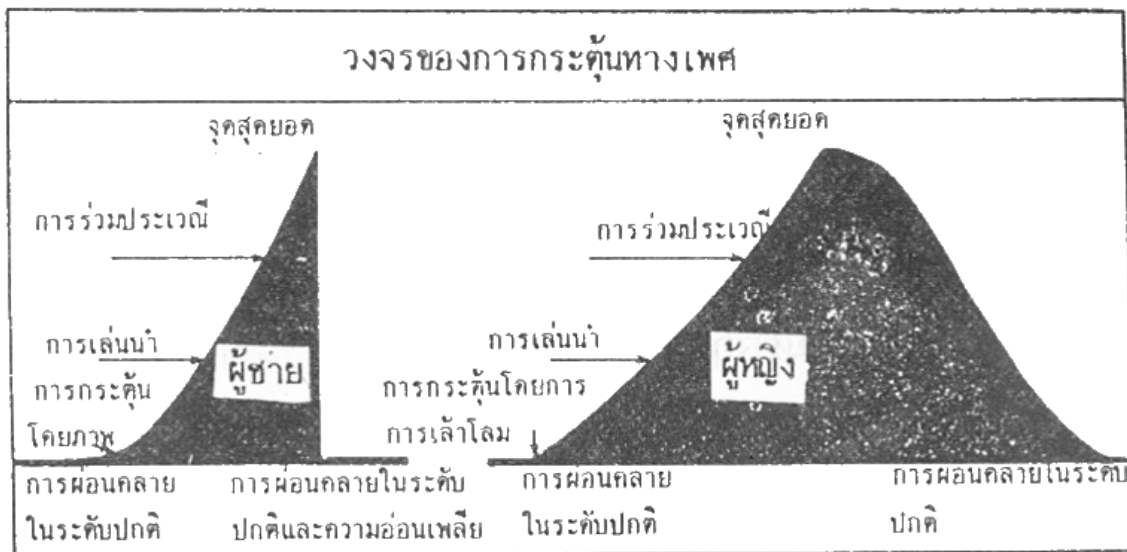
**การถึงจุดสุดยอด (Orgasm)** จุดสำคัญของอารมณ์ที่ถูกในการร่วมเพศแล้ว หลังจากนั้นแรงกระตุ้นทางเพศจะตกลงและเปลี่ยนเป็นความรู้สึกที่อบอุ่นของความอิมใจ และพึงพอใจ ในผู้หญิงจะไม่หลังน้ำกามเหมือนกับผู้ชาย ผู้ชายจะเป็นผู้ส่งและผู้หญิงจะเป็นผู้รับ ไม่เพียงแต่อวัยวะเพศชายเท่านั้นแต่รับตัวสเปิร์มด้วย ในการสำรวจสมัยใหม่ชี้ว่า ประสบการณ์ในการถึงจุดสุดยอดของผู้หญิงในทุก ๆ จุดจะมากพอ ๆ กับผู้ชายแต่ความแตกต่างที่เป็นข้อใหญ่คือ การหลังน้ำกามของผู้ชายถือเป็นประสบการณ์ในการถึงจุดสุดยอดโดยไม่ต้องสงสัย แต่ในผู้หญิงบางคนเป็นศิลปะที่ต้องเรียนรู้โดยคูรักทั้ง 2 คน โดยการพิจารณาสังเกตและร่วมมือกัน

หลังจากหลังน้ำกามนั้น มีสรีระ 2 ลักษณะใหญ่ ๆ ที่แตกต่างกัน ระหว่างหญิงและชายในการถึงจุดสุดยอด ลักษณะแรกคือ ในผู้หญิงจะมีความสามารถจะไปถึงจุดสุดยอดอีกครั้งหนึ่งในทันทีหลังจากถึงจุดสุดยอดครั้งแรกแล้ว ถ้าได้รับการกระตุ้นใหม่ก่อนที่จะตกถึงระยะกำหนดสูง (Plateau) ลักษณะที่สองคือ ในผู้หญิงจะสามารถคงความรู้สึกถึงจุดสุดยอดในช่วงเวลาที่ต่อเนื่องกันได้ยาว

**ลักษณะทางสรีระที่เหมือนกันในชายและหญิง** วิธีที่ดีที่สุดในการสรุปถึงส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะที่แตกต่างกันในทั้ง 2 เพศนั้นพัฒนาขึ้นมาจากโครงสร้างพื้นฐานอย่างเดียวกันจุดสำคัญที่เหมือนกัน

หรือโครงสร้างที่มีทั้ง 2 เพศคือ คลิตอริสและองคชาต ลักษณะรูปร่างของคลิตอริส ได้เปลี่ยนแปลง และย่อขนาดลงมา ส่วนประกอบส่วนใหญ่ขององคชาตฝ่ายชายประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่ยืดหยุ่นได้ซึ่งสามารถขยายได้ เมื่อเลือดมาคั่ง และปลายแหลมขององคชาตที่ปลายประสาทจำนวนมากมาย และไวต่อความรู้สึกอย่างมาก กล้ามเนื้อบริเวณองคชาตประกอบด้วยกล้ามเนื้อ Pubococcygeus (มักจะเรียกว่า กล้ามเนื้อ P.C.) ที่เหมือนกับกล้ามเนื้อรอบ ๆ ช่องคลอดแคมด้านนอกเหมือนกับถุงอัณฑะของชาย ในลักษณะเดียวกันผิวหนังด้านนอกของแคมเล็กด้านในเหนือคลิตอริส เทียบได้กับผิวหนังด้านนอกของปลายองคชาต

จึงเป็นที่ชัดเจนว่า อวัยวะเพศทั้งเพศชายและหญิง มีหน้าที่อื่นแฝงอยู่กับการสืบพันธุ์ แม้ว่าก่อนที่มนุษย์จะเติบโตเต็มที่ต่อมต่าง ๆ ทางเพศ (รังไข่ในผู้หญิงและอัณฑะในผู้ชาย) ก็เริ่มทำงานในการให้มิลักษณะเป็นเด็กหญิง (ผู้หญิง) และเด็กชาย (ผู้ชาย) ต่อมาเหล่านี้จะผลิตฮอร์โมนซึ่งช่วยสนับสนุนและควบคุมอัตราการพัฒนาทางร่างกายเท่า ๆ กับทางประสาทและความเติบโตทางจิตใจ



ผู้หญิงจะตอบโต้ต่ออวัยวะที่อ่อนหวาน และการกระทำหรือสัมผัสที่นุ่มนวล อารมณ์ของผู้หญิงจะถึงจุดสุดยอดที่ละเล็กทีละน้อยและเมื่อถึงจุดตกก็ช้ากว่า

ภาพข้างล่างนี้ จะแสดงให้เห็นความแตกต่างทางด้านอารมณ์และความพึงพอใจของทั้งสามีและภรรยา

การกระตุ้นที่แตกต่างกัน อาจอธิบายเป็นภาพได้ดังนี้ (ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกครอบครัว) ภาพภรรยาที่ไม่ได้ใส่เสื้อผ้าจะกระตุ้นให้สามีเกิดอารมณ์ และพร้อมที่จะขึ้นเตียงนอนส่วนภรณานั้นไม่ได้ถูกกระตุ้นด้วยภาพ เธอพร้อมที่จะขึ้นเตียงนอน เว้นเสียแต่ที่สามีจะตระหนักถึงความแตกต่างกัน

ทางด้านอารมณ์ มิฉะนั้นความสัมพันธ์ของเขาทั้งสองจะเต็มไปด้วยความไม่สมหวัง ถ้าสามีไม่ยินดีที่จะแสดงความรักที่อ่อนโยนในทางที่ไม่เห็นแก่ตัวแก่ภรรยา และไม่ให้อีกโอกาสที่จะให้เธอเกิดอารมณ์ขึ้นทัดเทียมกับเขา เขาจะไม่สามารถทำให้กฎของการแต่งงานซึ่งพบในพระธรรมฟิลิปปี 2:3 นั้นสำเร็จ นั่นสำเร็จนั่นคือ “แต่จงมีใจถ่อมถือนักคนอื่นดีกว่าตัว”

## ทำที่

คำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องอวัยวะเพศชาย และเพศหญิงจะเตรียมเราเพื่อจะถกเถียงกันในเรื่องของการทำที่ เรื่องของเพศศึกษาเป็นเรื่องของการศึกษา 20% อีก 80% เป็นเรื่องของการทำที่ **ทำที่ที่ถูกต้องจำเป็นมากสำหรับคู่สมรส**

สิ่งแรกที่ต้องจำไว้ นั่นคือ การร่วมเพศเป็นสิ่งที่พระเจ้าได้ออกแบบมาให้มนุษย์ แต่การร่วมเพศจะดีสำหรับคู่ที่ได้ผูกพันแล้วด้วยการแต่งงานเท่านั้น

ผู้หญิงบางคนมีความคิดว่า การร่วมเพศเป็นเรื่องชั่วร้ายหรือมีความรู้สึกว่าเป็นความผิด อาจเป็นเพราะเธอได้รับทัศนคติต่างๆ จากแม่หรือชายที่ไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ และเธอก็ได้แบกเอาความคิดนี้ติดตัวมาโดยไม่รู้สึกตัว ทำที่เช่นนี้ตรงกันข้ามกับแผนการของพระเจ้า

“จงให้การสมรสเป็นที่นับถือแก่คนทั้งปวง และให้เตียงสมรสปราศจากความชั่วช้า เพราะคนมีคู่และคนล่วงประเวณีนั้นพระเจ้าจะทรงพิพากษาโทษเขา” (ฮีบรู 13:4)

“สามีพึงประพฤติต่อภรรยาตามควร และภรรยาก็พึงประพฤติต่อสามีตามควรเช่นเดียวกัน ภรรยาไม่มีอำนาจเหนือร่างกายของตน แต่สามีมีอำนาจเหนือร่างกายของภรรยาทำนองเดียวกัน สามีไม่มีอำนาจเหนือร่างกายของตนแต่ภรรยามีอำนาจเหนือร่างกายของสามี อย่าปฏิเสธการอยู่ร่วมกัน เว้นแต่ได้ตกลงกันเป็นการชั่วคราว เพื่ออุทิศตัวในการอธิษฐานแล้วจึงค่อยมาอยู่ร่วมกันอีก เพื่อมิให้ซาตานชักจูงให้ทำผิดเพราะตัวอวดไม่ได้” 1 โครินธ์ 7:3-5

ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องต้องห้ามสำหรับผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน หรือผู้ที่ไม่ได้เป็นคู่สมรสของตน

“พระเจ้าจึงทรงสร้างมนุษย์ขึ้น ตามพระฉายาของพระองค์ ตามพระฉายาของพระเจ้านั้น พระองค์ทรงสร้างมนุษย์ขึ้น และได้สร้างให้เป็นชายและเป็นหญิง พระเจ้าทรงอวยพระพรแก่มนุษย์ตรัสแก่เขาว่า จงมีลูกดกทวีมากขึ้นจนเต็มแผ่นดินจงมีอำนาจเหนือแผ่นดิน จงครอบครองฝูงปลาในทะเล และฝูงนกในอากาศกับบรรดาสัตว์ที่เคลื่อนไหวบนแผ่นดิน” (ปฐมกาล 3)

ความสุขจะมีแก่ภรรยาซึ่งเห็นว่า การปฏิบัติทางเพศเป็นเรื่องของการแสดงความรักของเธอต่อสามี และเช่นเดียวกันสามีก็แสดงความรักต่อภรรยา ความสัมพันธ์นั้นเป็นความสัมพันธ์ที่สามีและภรรยาเท่านั้นที่จะมีต่อกัน ไม่มีการแบ่งปันกับคนอื่นเป็นอันขาด

## ความแตกต่างกันทางด้านอารมณ์

ความแตกต่างระหว่างระบบสืบพันธุ์ของสามี และภรรยาควรจะได้รับการศึกษาให้เข้าใจทั้งสองฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของผู้ชาย มิฉะนั้นแล้วจะไม่สามารถทำให้ความพึงพอใจที่พระเจ้าประสงค์จะให้มิในการร่วมเพศนั้นสำเร็จ

อารมณ์ทางเพศของผู้ชาย เป็นเหมือนภูเขาไฟ ที่จะระเบิด เมื่อถูกกระตุ้นเพียงเล็กน้อย ผู้ชายจะถูกกระตุ้นโดยการมอง พระคัมภีร์มัทธิว 5:28 จึงกล่าวไว้ว่า “ฝ่ายเราบอกท่านทั้งหลายว่า ผู้ใดมองผู้หญิงเพื่อให้เกิดใจกำหนัดในหญิงนั้นผู้นั้นได้ล่วงประเวณีในใจกับหญิงนั้นแล้ว”

พระคัมภีร์ไม่ได้พูดเช่นนั้นกับผู้หญิง เพราะผู้หญิงไม่มีปัญหาในการมองผู้ชาย และมีค้นหาตามมา ผู้ชายจะถูกกระตุ้นโดยการมอง เช่น มองดูรูปผู้หญิงเปลือยที่ติดไว้ตามฝา

## ข้อเขียนส่วนตัวถึงสามี

มีหลายสิ่งที่คุณผู้ซึ่งเป็นสามีควรจำไว้ สิ่งหนึ่งก็คือ ผู้เป็นสามีต้องเรียนรู้ที่จะบังคับตัวเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์ของการแต่งงานมีความหมาย และได้รับการปรุแต่งให้งดงาม คุณอาจได้รับความสุขทางเพศในการแต่งงานอย่างง่าย ๆ แต่ถ้าในเวลาเดียวกันภรรยาของคุณ ไม่ได้รับประสบการณ์เช่นนี้ การแต่งงานของคุณ และเธอจะไม่ถึงพระประสงค์อันสูงสุดของพระเจ้า ต่อไปขอให้คุณผู้เป็นสามีพิจารณาข้อเสนอต่อไปนี้ไปอย่างละเอียด

ผู้หญิงจะตอบสนองต่อการแสดงความรักที่นุ่มนวล และถ้อยคำที่หวานหู เริ่มต้นด้วยเมื่อคุณกลับจากงาน คุณรับภรรยาด้วยจูบที่แสดงความรัก และการแสดงความรักอีกหลาย ๆ วิธี ภรรยาของคุณจะพร้อมสำหรับการร่วมเพศเมื่อคุณขึ้นเตียง

## รักษานามัยส่วนตัว ใช้ยาดับกลิ่นตัวดี ๆ เพื่อระงับกลิ่นกาย

จำไว้ว่าคุณควรจะเป็นฝ่ายเริ่ม เพราะคุณมีแรงกระตุ้นทางเพศสูงกว่า โดยปกติแล้วภรรยาจะไม่เป็นฝ่ายเริ่ม ยกเว้นตอนกลางเดือนเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายสมบูรณ์ หรือก่อนหรือหลังช่วงเวลามีประจำเดือน ซึ่งเป็นเวลาที่ผู้หญิงจะมีแรงกระตุ้นทางเพศสูงกว่าปกติ มีผู้หญิงบางคนอาจมีแรงกระตุ้นทางเพศสูงกว่าสามี แม้ว่าจะไม่ปกตินัก แต่จะไม่มีภรรยาที่ซื่อสัตย์ คนไหนที่จะเอาแรงกระตุ้นนั้นไปใช้กับสิ่งชั่วร้าย แต่เธอจะเก็บไว้ใช้ในชีวิตแต่งงาน สิ่งนี้สามารถเป็นพระพรอันยิ่งใหญ่ของสามีได้

ละเว้นจากการใช้คำหยาบหรือประโยคที่เกี่ยวกับความชั่วในการร่วมประเวณี พระเจ้าปรารถนาให้การร่วมประเวณีระหว่างสามีกับภรรยาเป็นเรื่องบริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์

หลังจากช่วงเวลาที่คุณถึงจุดสุดยอด อย่ารีบถอนตัวออกจากภรรยา ความพึงพอใจของภรรยา ส่วนหนึ่งคือการได้อยู่ใกล้ชิดกับสามีหลังจากได้ถึงจุดสุดยอดของทั้งคู่แล้ว

## บันทึกส่วนตัวถึงภรรยา

พยายามกำจัดอคติที่ทำให้คุณกลัวการร่วมเพศกับสามีออกไป หรือแม้แต่การมองว่าการร่วมเพศเป็นสิ่งชั่วร้ายก็ไม่ควรมีอยู่ในความคิด เราไม่ควรเอาประสบการณ์ของคนอื่นที่ไม่ประสบความสำเร็จในตอนนี้ มาเป็นอุปสรรคต่อชีวิตสมรสของเรา เราต้องมีท่าทีที่คาดหวังว่าจะมีความสุขในการร่วมเพศ

เรียนรู้ที่จะไม่เป็นคนเรียวร้อยเกินไปกับสามี ใน 1 โครินธ์ 7 บอกไว้ชัดเจนว่าเราไม่มีอำนาจเหนือร่างกายของตนเอง

## ควรอาบน้ำทุกวัน

บทบาทของภรรยาคือการตอบสนอง ให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและตอบสนองต่อการแสดงความรักของสามี คุณจะรู้สึกมีความสุขกับประสบการณ์นี้ถ้าคุณผ่อนคลาย

พระเจ้าได้สร้างผู้หญิงให้สามารถตอบสนองต่อสามีได้ถ้าเพียงแต่เธอจะผ่อนคลาย และให้ตัวเองต่อสามี ถ้าภรรยาเข้าใจเช่นนี้ จะช่วยให้เธอเอาชนะความโน้มเอียงที่จะคิดเห็นแก่ตัว

ความกลัวที่จะตั้งครรภ์ เป็นอุปสรรคต่อความสุขในการร่วมเพศ ควรแน่ใจว่าได้ปรึกษาแพทย์สำหรับการวางแผนครอบครัว ถ้ายังไม่อยากจะมีบุตรในตอนี้

อย่าตกใจ ถ้าคุณยังไม่เคยถึงจุดสุดยอดระหว่างที่ร่วมเพศกับสามี แต่ควรทำตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพราะว่าจุดสุดยอดของผู้ชายจะเกิดขึ้นจากการขัดสีกันของปลายองคชาติ กับช่องคลอดของภรรยา เขาจะถูกกระตุ้นโดยสัญญาณการเคลื่อนไหวเข้าและออก เพื่อจะทำให้การถึงจุดสูงสุดนี้ช้าลง สามีควรจะหยุดการเคลื่อนไหวเพื่อความรู้สึกจะลดลง ถ้าภรยายังไม่เคลื่อนไหวในเวลานี้ อารมณ์ของเธอจะลดลงด้วย แต่ปุ่มคลิตอริส ซึ่งเป็นบริเวณแรกซึ่งทำให้ผู้หญิงไปถึงจุดสุดยอด จะตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวอื่นนอกจากการเคลื่อนที่เข้าและออก เมื่อสามีหยุด ให้ภรรยาเคลื่อนไหวสะโพกเล็กน้อย เธอจะสามารถรักษาให้การเคลื่อนไหวร่างกายของสามีถูกที่ปุ่มคลิตอริส เธอจะสามารถสร้างจุดสูงสุดทางอารมณ์ต่อไปได้ในขณะที่รอให้สามีคลายตัวลง

อีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยผู้หญิงให้ถึงจุดสุดยอดในการร่วมประเวณี ก็คือการพัฒนากล้ามเนื้อช่องคลอด กล้ามเนื้อของช่องคลอดผู้หญิงก็เหมือนกับกล้ามเนื้ออื่น ๆ ของร่างกายคือสามารถออกกำลังกายได้ ภรรยาควรจะพยายามบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอดทุกวัน 5 หรือ 10 นาที จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นแข็งแรงและเพิ่มความสามารถในการเร้าทางเพศ และจะช่วยภรรยาเองให้ถึงจุดสุดยอดด้วย

ผู้เป็นภรรยาจะพบว่าในวันหนึ่งหรือ 2 วัน ใน 1 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเวลามีประจำเดือน ภรรยาควรบอกสามี บางครั้งคิดว่าไม่เกี่ยวข้องกันเลยในเวลานี้

ควรเปิดให้เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สนทนากันได้ระหว่างคุณกับสามี เพื่อจะได้ไม่มีการเข้าใจผิด

ถ้าพบว่าความสัมพันธ์เริ่มน่าเบื่อ และไม่มีคามหมายควรหาที่ปรึกษาที่เป็นคริสเตียน

## บทที่ 5 การเลี้ยงดูเด็ก ๆ

ชีวิตในวัยเด็กของพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อลูก ถ้าคุณมีชีวิตวัยเด็กที่มีความสุข คุณจะมองเห็นเด็กเป็นพระพร แต่ถ้าคุณมีชีวิตในวัยเด็กน่าเวทนา คุณอาจไม่อยากมีลูก

อายุที่เหมาะสมในการมีลูก ควรอยู่ในราว 20-25 ปี เพราะถ้ามากกว่านี้แล้วการคลอดลูกจะยากขึ้นทุกที

การนำเด็กมาเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม พ่อแม่ซึ่งชอบบุตรบุญธรรมโดยมากต้องการบุตรมากกว่าพ่อแม่ธรรมดา สำหรับผู้เขียน มีทฤษฎีว่าการเลี้ยงบุตรบุญธรรมเป็นการประกาศอย่างหนึ่ง คุณสมบัติของพ่อแม่ที่ดี อาจสรุปได้ประโยคหนึ่งคือ มีความเป็นผู้ใหญ่ คู่แต่งงานหนุ่มสาวที่เติบโตพอที่จะมีชีวิตรอยู่อย่างไม่เห็นแก่ตัวแล้ว เขาหรือเธอก็มีคุณสมบัติที่จะเป็นพ่อและแม่คนได้ เด็กทุกคนต้องการพ่อแม่ที่ไม่เห็นแก่ตัว พ่อแม่เมื่อมีลูกเขามีหน้าที่ที่ต้องตื่นขึ้นกลางดึกเปลี่ยนผ้าอ้อม ซึ่งเขาจะทำหน้าที่ได้อย่างง่ายดายเมื่อมีความรักและไม่เห็นแก่ตัว

### คุณสมบัตินี้ 3 ประการที่ผู้ปกครองสมควรจะมีคือ

1. **ความรัก** ความรักที่พ่อแม่ให้ต่อลูกนั้น สำคัญยิ่งกว่าทรัพย์สินสมบัติหรือการศึกษา เมื่อเด็กได้รับความรักจากพ่อแม่จะทำให้เขาค่อย ๆ พัฒนาการมองที่ถูกต้องต่อชีวิต ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องระมัดระวังที่จะแสดงความรักต่อลูก แม้ในขณะที่กำลังลงโทษลูกอยู่ก็ตาม เด็กที่มีความตั้งใจสูงแค่ไหนอาจกลายเป็นคนที่ตัดสินใจเองไม่ได้ถ้าเขาถูกก่อกวน ถูกวิพากษ์วิจารณ์ และพ่อแม่ขมวดคิ้วได้ พ่อแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ แต่ทำให้ลูกรู้สึกมั่นคงในความรัก

การถ่ายทอดความรัก ถ้าเด็กผู้หญิงคนหนึ่งเกิดมา พ่อไม่เคยมีเวลาให้เธอ ไม่เคยสนใจเธอ ไม่เคยอุ้มเธอนั่งบนตักเด็กจะไม่มีความรู้สึกว่าเป็นอิสระ ที่จะกอดคอพ่อได้อย่างสนิทสนม ต่อไปเด็กจะไม่ยอมให้พ่อกอด เพราะกลัวถูกทำร้ายจิตใจ ถ้าพ่อซึ่งเป็นตัวแทนเพศชายที่เธอรู้จักเป็นคนแรกเป็นเช่นนี้เธอจะมีท่าทีไม่ดีต่อผู้ชายทุกคน แม้แต่สามีของเธอ แต่ทำที่นี้รักษาได้โดยพระเยซูคริสต์ พระเจ้าทรงมีพระคุณอันยิ่งใหญ่ ได้ประทานพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้ พระองค์จะมีความรัก สันติสุขมั่นคงให้แก่เขาไม่ว่าพ่อแม่จะรักเขาหรือไม่

2. **วินัย** มีคำกล่าวที่ว่า เด็กควรได้รับการอบรมตั้งแต่อ่อนเข้าโรงเรียน นั่นหมายความว่า ควรจะฝึกให้เด็กมีวินัยตั้งแต่เล็ก ๆ มีพ่อแม่ของเด็กบางคนไม่ยอมตีสลูกเพราะรัก แต่พระคัมภีร์สอนให้ตีสุภาษิต 13:24

การตีไม้ใช้วิธีเดียวที่จะฝึกวินัยให้เด็ก อาจใช้วิธีให้เด็กนั่งบนเตียงหรือยืนอยู่เฉย ๆ เป็นเวลา 10 นาทีก็ได้ แต่สิ่งสำคัญคือพ่อแม่ต้องไม่โมโหเมื่อทำโทษลูก และพ่อแม่ต้องสม่ำเสมอกับคำสั่งของตน เช่นถ้าสั่งว่าห้ามทำสิ่งโน้น สิ่งนี้เราต้องรักษากฎของเรา มิฉะนั้นเด็กจะไม่เชื่อคำพูดของเราอีกต่อไป

**การจะฝึกให้ลูกมีวินัย พ่อแม่ต้องตกลงกันก่อน** ไม่ใช่รอให้เกิดปัญหาขึ้นแล้วแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าพ่อแม่ไม่ตกลงจะทำให้เด็กไม่แน่ใจว่าจะเชื่อใครดี คนหนึ่งห้ามอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งห้ามอีกอย่างหนึ่ง และไม่ห้ามสิ่งที่อีกคนหนึ่งห้ามเราต้องตกลงกันก่อน ในกรณีที่พ่อแม่ได้ลงโทษเด็กในสิ่งใด อีกฝ่ายหนึ่งไม่เห็นด้วย พ่อแม่ควรเด็กมาพูดคุยภายหลัง อย่าเข้าไปห้ามหรือพูดต่อหน้าเด็ก

**3. การฝึกสอน** ในวัยเด็กคำสอนของพ่อแม่มีความหมายต่อเด็กมาก พ่อควรจะฉวยโอกาสนี้สอนลูก โดยเฉพาะในวัยเยาว์เพื่อให้คำสอนนั้นก่อรากในตัวตน อย่าให้โรงเรียน ทีวี หรือคริสตจักรเป็นตัวแทนสอน สิ่งนั้นอาจช่วยบ้าง แต่คำสอนของพ่อแม่สำคัญที่สุด

คำสอนในสังคมปัจจุบันหลีกเลี่ยงการบอกว่าถูก หรือผิดแต่พยายามให้อยู่กลาง ๆ แต่พระสนะของคริสเตียนจะให้มาตรฐานที่ชัดเจนว่าสิ่งใดผิด และไม่เป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า เพราะฉะนั้นเราต้องสอนพระคัมภีร์ลูกบรรทัด ต่อบรรทัด ข้อความต่อข้อความ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อันตรายที่สุด เขามาถึงทางแยกของชีวิตที่จะต้องตัดสินใจ การที่พ่อแม่จะมา罵ทุกข์ใจกับลูก ไม่ใช่วิธีที่ถูก แต่ถวายเป็นลูกให้กับพระเจ้า วางใจในพระเจ้าอย่างมากที่สุด อย่างในสดุดีบทที่ 37 สอนไว้ จนกว่าเขาจะผ่านพ้นช่วงอันตรายนี้ไป

**การตั้งกฎและระเบียบข้อบังคับ** บางครั้งบุตรจะได้เถียงและต่อสู้ แต่ก่อนที่เด็กจะสัมผัสถึงอำนาจของเนื้อหนังและตัณหา พ่อแม่ต้องวางกฎให้เขาก่อน และพ่อแม่ควรอธิบายกฎให้เขาฟังด้วย

**การทำตัวเป็นตัวอย่างกับลูก** มีคำกล่าวที่ว่าเด็กจะจำการประพฤติของคุณมากกว่าคำสอนของคุณ ขณะที่พ่อแม่ไปโบสถ์ทุกอาทิตย์เป็นเสมือนคำเทศนาที่ยิ่งใหญ่สำหรับเด็ก

**ความรับผิดชอบพิเศษ** สิ่งที่สำคัญที่สุดคือผู้ปกครองต้องเข้าใจว่า ความรอดไม่ใช่เป็นมาโดยตกทอดมาทางสายเลือดผู้ปกครองมีหน้าที่และความรับผิดชอบพิเศษที่จะนำลูก ๆ มาหาพระเยซูคริสต์



## บทที่ 6 ภูเขาหกดอกที่พาไปสู่การแต่งงานที่มีความสุข

ภูเขาหกดอกนี้มาจากพระคัมภีร์ ถ้าผู้สมรสทุกคนอ่านและพิจารณาอย่างดี จะสามารถนำความสุข และความสำเร็วมายังทุกคนในครอบครัว

1. **ความเป็นผู้ใหญ่** มีความหมายว่า ไม่เห็นแก่ตัว เด็กเล็ก ๆ จะเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นนิสัยของเด็ก ๆ ถ้าเมื่อเป็นเด็กไม่ได้รับการอบรมด้านวินัยอย่างเหมาะสม เขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์ไม่เติบโต ถ้าแต่งงานก็จะลำบาก เขาจะเอาทุกอย่างดังใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตสมรสอย่างมาก

ระยะ 3 ปีแรกเป็นระยะที่คู่สมรสปรับตัวอย่างมาก เพราะทั้งสองคนแต่เดิมเคยอยู่คนเดียว เคยมีอิสระในการตัดสินใจ ซึ่งเขาจะตัดสินใจตามความต้องการ และความคิดของเขา แต่เมื่อแต่งงานแล้ว เขาจะต้องเรียนรู้ที่จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่มีได้ในครอบครัว และไม่ได้เป็นอันตรายถึงตาย แต่คู่สมรสต้องรู้จักเผชิญหน้ากันและพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างใหญ่โต ฟังกระทำ การทะเลาะเบาะแว้งก็จะยุติได้ ปัญหาจะเป็นเครื่องทดสอบความเป็นผู้ใหญ่ของเขา

การแต่งงานของคริสเตียนนั้น วางอยู่บนพื้นฐานพระคัมภีร์ ชาวโลกอาจให้เหตุผลในการแต่งงานของเขาว่า เพราะเขาไม่มีความสุขเมื่ออยู่กับพ่อแม่ หรือบางคนบอกว่าเขาแต่งงานเพราะเขาต้องการคนหนึ่งซึ่งเขาจะรักและรักเขา แต่ทว่าพระคัมภีร์ไม่ใช้พระคัมภีร์ของคริสเตียน การแต่งงานไม่ใช่การที่เราหวังจะได้จากคู่ของตน มีพระคัมภีร์ 2 ข้อ ที่เป็นถ้อยคำซึ่งมีฤทธิ์อำนาจมาก ในฟิลิปปี 2:3-4

ก็ขอให้ท่าน ทำให้ความยินดีของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมด้วยการมีความคิดอย่างเดียวกัน มีความรักอย่างเดียวกัน มีใจรู้สึกและคิดพร้อมเพรียงกัน

อย่าทำสิ่งใดในทางชิงดีกันหรือถือดี “แต่จงมีใจถ่อมถ้อยกว่าคนอื่นดีกว่าตัว” คู่แต่งงานจะต้องระลึกถึงความรับผิดชอบที่จะทำให้คู่ของตนมีความสุข

ความเห็นแก่ตัวเป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่บุคคลที่บังเกิดใหม่ฝ่ายวิญญาณแล้ว จะเอาชนะความเห็นแก่ตัวได้ 2 โครินธ์ 5:17

ความเห็นแก่ตัว สามารถแก้ไขได้โดยฤทธานุภาพของพระเจ้า พระเจ้าให้อำนาจแก่เรา ถ้าเราร่วมมือกับพระองค์ ขั้นตอนต่อไปนี้จะเปลี่ยนความเห็นแก่ตัวของเราอย่างสัมฤทธิ์ผล

1. **เผชิญหน้ากับความเห็นแก่ตัวของเราเอง** และบอกตัวเองว่านั่นเป็นความบาป ซึ่งทำให้พระเจ้าไม่พอพระทัยและทำให้คนอื่นไม่พอใจด้วย

2. อย่าพยายามซ่อนความเห็นแก่ตัวไว้ภายใต้การศึกษาสูง ๆ หรือความร่ำรวย ถ้าชายคนหนึ่งเป็นอาจารย์ทางวิทยาศาสตร์ที่ฉลาดมาก และเป็นหัวหน้าที่ดีในหน่วยงานของเขา แต่เป็นสามีที่เห็นแก่ตัวที่บ้าน เขาก็ล้มเหลวในชีวิตแต่งงาน ถ้าเราล้มเหลวในด้านอื่น ๆ ความเห็นแก่ตัวเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงสำหรับชีวิตแต่งงาน

ถ้าเราเผชิญหน้ากับความเห็นแก่ตัว โดยระลึกว่ามันเป็นความบาป ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ก็เป็นของเราแล้ว ถ้าเราไม่ยอมรับว่าเราป่วยเราก็จะไม่ได้ได้รับการรักษา

3. สารภาพความบาป (ความเห็นแก่ตัว) และมั่นใจว่าพระเจ้ายกโทษให้ 1 ยอห์น 1:9

4. ขอให้พระเจ้าอานิสัยเห็นแก่ตัวออกไป และนี่เป็นน้ำพระทัยของพระเจ้า 1 ยอห์น 5:14-15

5. ซ่อมแซมสิ่งที่เสียหาย เพราะความเห็นแก่ตัวของเรา ขอโทษคนใดก็ตามที่เราได้แสดงความเห็นแก่ตัวออกไป เราจะพบว่า การเลิกนิสัยเห็นแก่ตัวนั้น ง่ายกว่าการไปขอโทษคนอื่น

6. ท่องจำขึ้นตอนนี้ทุกครั้งที่เราทำ หรือพูดอะไรภายใต้แรงจูงใจของความเห็นแก่ตัว มันจะช่วยให้คุณมีความสุข

## 2. การยอมอ่อนน้อมต่อสามี

พระเจ้านั้นพระเจ้าผู้ให้ผู้ชายเป็นศีรษะของครอบครัว ถ้าเขาไม่ได้เป็น เขาจะไม่มีความรักใคร่ชอบ แต่เขาจะรู้สึกว่าเขาแต่งงานกับแม่คนที่สอง ในที่สุดลูก ๆ ก็จะไม่เชื่อฟังพ่อ โดยเฉพาะครอบครัวที่ผู้หญิงเป็นใหญ่ในไม่ช้าภรรยา ก็จะยิ่งรังเกียจสามีที่ตัวเองครอบงำอยู่

เป็นคำสั่งของพระเจ้าที่ผู้หญิงยอมอ่อนน้อมต่อสามี ไม่ว่าเธอจะชอบหรือไม่ ถ้าเธอไม่ยอมทำตามเธอก็ไม่ยอมเชื่อฟังพระวาระของพระเจ้า การไม่เชื่อฟังคือความบาป เพราะฉะนั้น เธอไม่สามารถหวังพระพรของพระเจ้าในชีวิตของเธอได้ ปฐมกาล 3:16, เอเฟซัส 5:22-24, 5:33

การยอมอ่อนน้อม ไม่ใช่หมายถึงการยอมเป็นทาส และผู้หญิงจะรู้สึกมีความสุขมากกว่าที่เธอจะเป็นผู้ครอบงำสามี

การยอมเชื่อฟังไม่ได้หมายความว่า ผู้หญิงจะไม่มีสิทธิออกความคิดเห็นใด ๆ แต่เธอทำได้โดยพูดด้วยความรัก เอเฟซัส 4:15

จงจำไว้ว่าเมื่อภรรยายอมเชื่อฟัง และอ่อนน้อมต่อสามี เธออาจจะเก็บเกี่ยวพระพรมากมาย

3. ความรัก ฤกษ์แจดอกที่สามคือความรัก คนในปัจจุบันไม่เข้าใจว่าความรักคืออะไร เขามักจะสับสนกับความดึงดูดทางร่างกาย ดัชนีหา ความต้องการส่วนตัว ความเห็นใจ

พระคัมภีร์บอกว่าการรักของสามีที่มีต่อภรรยาเท่ากับความรักของเขาที่มีต่อตัวเอง พระเจ้าสร้างผู้ชายให้รักภรรยาอย่างอุทิศตัว เช่นเดียวกับที่พระคริสต์รักและอุทิศตัวให้คริสตจักร

ความรักมีลักษณะเหมือนพระเจ้า คือมองไม่เห็นแต่เรารู้ได้ว่ามีอยู่จริงเพราะมีเหตุผล เป็นการง่ายที่จะบรรยายว่า ความรักคืออะไร มากเท่าที่จะให้คำนิยามในพระธรรม 1 โครินธ์ 13 คือการบรรยายถึงความรักอย่างชัดเจนที่สุด

มนุษย์ธรรมดา จะไม่มีคุณลักษณะของความรักอย่างครบถ้วน เช่น บางคนอดทนและใจดี แต่ขาดความถ่อมใจ บางคนจริงใจแต่ขาดอารมณ์ที่ดี และค่อนข้างไม่อดทน มนุษย์ทุกคนต้องการอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เพื่อจะเพิ่มเติมความรักแบบนี้ พระเจ้ามีน้ำพระทัยให้เราสำแดงความรักเช่นนี้ต่อคู่ของเรา พระวิญญาณบริสุทธิ์ให้คริสเตียนมีความสามารถที่จะมีความรักที่สมบูรณ์ (กาลาเทีย 5:22-23)

**ความรักของสามีภรรยาเป็นความรักเหนือธรรมชาติ** เพราะว่าความรัก และความห่วงใยตนเองเป็นกฎของมนุษย์ทั่วไป เพราะฉะนั้นการรักคนใดคนหนึ่งเหมือนรักตนเองนั้นต้องการความรักเหนือธรรมชาติ อย่างไรก็ตามพระเจ้าไม่เรียกให้เราทำอะไรโดยพระองค์จะไม่ช่วยให้สำเร็จ เราสามารถร้องเรียกพระองค์ให้ประทานความรักแบบนี้ให้

ทั้งสามี และภรรยาได้รับคำสั่งให้รักซึ่งกันและกัน แต่น่าแปลกกว่า ภรรยาพระเจ้าสั่งครั้งเดียว (ทิตัส 2:4) แต่สามีได้รับคำสั่งถึง 3 ครั้ง (เอเฟซัส 5:25,28,33) เหตุผล อาจเป็นเพราะผู้หญิงโดยธรรมชาติสามารถรักได้มากกว่า

4.การติดต่อดสื่อสาร คู่แต่งงานหนุ่มสาว ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องการติดต่อดสื่อสาร เขามักพูดกันเสมอ แต่เมื่อแต่งงานกันนานเข้า ความสามารถนี้ค่อย ๆ เลือนหายไป เมื่อปราศจากการสื่อสารทำให้คู่แต่งงานเกิดปัญหา บางครั้งก็ไม่เข้าใจปัญหาของการติดต่อดสื่อสารแต่เป็นปัญหาของการสื่อสารผิด

มีอาวุธอยู่ 3 อย่าง ที่คู่แต่งงานใช้ในการสร้างกำแพงต่อกัน

1. การระเบิด เป็นอาการบันดาลโทสะขึ้นมาทันทีทันใด ซึ่งเป็นผลจากความโกรธ ทำให้พยายามป้องกันตัวเอง เนื่องจากเรามีจุดอ่อน เมื่อเขาชี้จุดอ่อนของเรา เราต้องพยายามป้องกันตัวเอง

2. น้ำตา ผู้หญิงใช้อาวุธประเภทนี้มาก ถ้าพูดถึงข้อบกพร่องเธอจะร้องไห้ สามีควรจะอดทนและมีความกรุณาต่อภรรยา เพราะผู้หญิงเป็นเพศที่มีอารมณ์อ่อนไหว โดยเฉพาะผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนนี้ต้องระวังเป็นพิเศษ

3. ความเจ็บ อาวุธนี้เป็นอาวุธที่พวกคริสเตียนชอบใช้ เพราะคริสเตียนเรียนรู้ว่ามันไม่ถูกที่จะตวาด หรือโกรธใส่เพื่อนบ้าน การร้องไห้ก็เป็นวิธีการของเด็ก คริสเตียนจึงชอบใช้วิธีเจ็บ อาวุธประเภทนี้ร้ายแรง แต่เป็นอาวุธที่ทำลายผู้ใช้ทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ เพราะการพยายามเจ็บต้องใช้งำลังมหาศาล โดยมากความโกรธจะทำให้เราเจ็บ ความโกรธที่เก็บไว้ในใจจะทำให้เราเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคอื่น ๆ อีก

จะดีมากแค่ไหน ถ้าคน 2 คนจะเรียนรู้ที่จะมีสามัคคีธรรมต่อกันอย่างอิสระ นอกจากจะหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ยังหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน อย่าลืมว่าความโกรธ และความขมขื่นจะทำให้พระวิญญาณเสี่ยพระทัย (เอเฟซัส 4:30-32)

**เราจะสื่อสารอย่างไร** พระคัมภีร์สอนว่าเราควร “พูดความจริงด้วยความรัก” เอเฟซัส 4:15 ยิ่งเราพูดความจริงมากแค่ไหน เรายิ่งต้องใช้ความรักมากขึ้น เพื่อถ่ายถอดความจริงนั้น ความจริงเป็นดาบสองคม เพราะฉะนั้นเราต้องใช้อย่างระมัดระวัง ถ้าคู่สมรสมีความจริงในมุมหนึ่งมุมใด ซึ่งต้องการสื่อสาร ให้พิจารณาใช้ขั้นตอนเหล่านี้ในการสื่อสาร

1. อธิษฐานขอสติปัญญาจากพระเจ้า และการเติมด้วยพระวิญญาณบริสุทธิ์
2. หาเวลาที่ดีที่จะพูดคุยกับคู่ของเรา แต่จำไว้ว่า ไม่ควรพูดเรื่องร้ายแรงหรือเรื่องที่เป็นด้านลบ หลัง 10.00 น. เพราะตอนนั้นปัญหาจะดูใหญ่ ตอนเช้าก็ไม่ใช้เวลาที่ดีนัก หลายคู่พบว่าหลังอาหารค่ำ เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด
3. พูดความจริงด้วยความรัก คู่สมรสที่ฉลาดพึงจำไว้ว่า เขาต้องหลีกเลี่ยงการขึ้นเสียงต่อกัน เพราะถ้าเราโกรธเรามากจะพูดมากกว่าที่เราตั้งใจ เราควรพูดเพียงครั้งเดียว จากนั้นให้เราวางใจในพระวิญญาณบริสุทธิ์ว่าจะให้ถ้อยคำของเราสัมฤทธิ์ผล โดยทำให้คู่ของเราเปลี่ยนท่าทีได้
4. ต้องอนุญาตให้คู่ของเราแสดงปฏิกิริยาตอบสนองอย่างประหลาดใจถ้าคู่ของเราระเบิดอารมณ์ใส่เรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคู่เพิ่งแต่งงาน อย่าปกป้องตนเอง แต่ปล่อยให้คู่สมรสพูดสิ่งที่เขาต้องการ เขาอาจไม่ยอมรับว่าคุณถูก แต่คุณมักจะพบว่า มันได้สร้างการเปลี่ยนแปลงในความประพฤติของเขา
5. มอบปัญหานั้นให้พระเจ้า คุณได้พูดปัญหานั้นกับคู่สมรสของคุณ คุณได้ทำหน้าที่ของคุณแล้ว ต่อจากนั้นคุณต้องไว้วางใจในพระเจ้า ให้พระองค์เปลี่ยนคู่ของคุณ หรือพระองค์จะประทานพระคุณให้แก่คุณ เพื่อให้คุณอดทนกับนิสัยนั้นต่อไปได้ 2 โครินธ์ 12:9

**ประโยคทอง** มีประโยคทอง 2 ประโยคที่คู่แต่งงานควรสื่อสารกันในชั่วชีวิตแต่งงานคือ

1. “ฉันหรือผมขอโทษ” ทุกคนทำผิดได้ โรม 3:23 คุณหรือคู่สมรสอาจทำบาปต่อกันหลายครั้งที่เดียวในชีวิตแต่งงานอย่างไรก็ตามเราต้องเผชิญหน้ากับความผิดของเรา และขออภัยคู่ของเรา เมื่อเราทำเราจะได้รับการให้อภัย ถ้าเราไม่ยอมรับความผิดนั้นแหละคุณจะมีปัญหาร้ายกาจทางจิตวิญญาณ คือความเย่อหยิ่ง

2. “ฉันหรือผมรักคุณ” เป็นประโยคทองที่สอง คู่สมรสของคุณจะไม่เบื่อที่จะได้ยินคุณพูดว่าคุณรักเขา ประโยคนี้สำคัญสำหรับผู้หญิงมากเท่าผู้ชาย ยิ่งคู่สมรสรักคุณมากเท่าไรเขาก็ยิ่งยินดีที่จะได้ยินคุณพูดว่ารักเขา เพราะฉะนั้นพูดอย่างมีความหมายและพูดบ่อย ๆ

5. การอธิษฐาน การอธิษฐาน เป็นการสื่อสารกับพระบิดา สามीภรรยาจะรู้สึกสนิทสนมกันมากที่สุด โดยการอธิษฐานร่วมกัน วิธีที่ดีที่สุด คือ การอธิษฐานแบบสนทนา โดยปกติสามीควรเป็นผู้เริ่มอธิษฐานในฐานะศิษยะของภรรยา แต่สามीไม่ทำ ภรรยาก็สามารถทำได้ เวลาที่ใช้ในการอธิษฐานด้วยกันเป็นเวลาที่มามีค่าที่สุดในชีวิตของคุณ

6. พระเยซูคริสต์ ถ้าคน 2 คนสัมพันธ์กับพระคริสต์อย่างดี เขาจะสัมพันธ์กันได้ดีด้วย พระเยซูคริสต์ต้องการเป็นเจ้าของชีวิต และเป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของคุณทุกคน แล้วพระองค์ต้องการเป็นพระเจ้าของการแต่งงานของคุณด้วย ถ้าพระองค์เป็นพระเจ้าของกลุ่มคุณทั้งสอง บ้านของคุณจะเต็มไปด้วยสันติสุขและพระพร ถ้าสามीไม่เป็นผู้นำฝ่ายวิญญาณในบ้าน คุณจะสูญเสียประสบการณ์ในการรับพระพร ซึ่งพระเจ้าให้ในชีวิตแต่งงาน คุณอาจพูดได้ว่า

“พระคริสต์เป็นศิษยะของบ้านหลังนี้ เป็นแขกร่วมโต๊ะ

อาหารที่มองไม่เห็น เป็นผู้รับฟังการสนทนาทุกครั้ง”

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นกุญแจอันสำคัญยิ่ง ที่จะไขไปสู่ความสุขในชีวิตแต่งงาน

รหัส 319/1/86 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์จรัสนิทวงศ์ 367/18-19 ใกล้เคียงแยกไฟฉาย กท. 10700

นายเล็ก ไชยเทิดธรรม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2529 โทร. 4113374