**หลักสูตรการเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตคู่:**

**ปูพื้นฐานเรื่องความสัมพันธ์**



**Marriage Preparation Course:**

**Foundations for Relationships**

**February 2022**

**หลักสูตรการเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตคู่:**

**ปูพื้นฐานเรื่องความสัมพันธ์**

**Marriage Preparation Course:**

**Foundations for Relationships**

**สรุปเนื้อหา:**

หลักสูตร “การเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตคู่: ปูพื้นฐานเรื่องความสัมพันธ์” จะศึกษาการประยุกต์ใช้คำสอนของศาสนาบาไฮเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และชีวิตคู่ที่เข้มแข็ง

หลักสูตรนี้มุ่งเน้นให้เกิดการมีส่วนร่วม การศึกษาเอกสารประกอบการเรียนและบทอภิปรายของหลักสูตรจะช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายดังนี้:

* เกิดความเข้าใจเรื่องการใช้ชีวิตคู่ในมุมมองทางศาสนาและการเป็นรากฐานของความเป็นอยู่ที่ดี
* ได้รับองค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับลกษณะนิสัยของผู้เรียนเอง และเสริมสร้างทักษะให้แก่ผู้เรียนในการทำความเข้าใจลักษณะนิสัยของผู้ที่จะกลายมาเป็นคู่ชีวิตของผู้เรียนในอนาคตได้มากขึ้น
* ได้ทบทวนเป้าหมายของการมีชีวิตคู่และเข้าใจสิ่งสำคัญที่ผู้เรียนต้องการได้รับจากคู่ชีวิต
* ได้ศึกษาคำชี้แนะเรื่องการใช้ชีวิตคู่ตามแนวทางของพระอับดุลบาฮา
* ได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับมิตรภาพและความสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ ที่จะเป็นรากฐานสำคัญในการใช้ชีวิตคู่
* **ได้ศึกษาการตัดสินใจและข้อกำหนดในการสมรสของศาสนาบาไฮ**
* **ได้รับความรู้เชิงลึกในการใช้ชีวิตคู่เมื่อจำเป็นต้องแยกห่างจากคนรัก**

หลักสูตรนี้เป็นเนื้อหาผนวกเชิงปฏิบัติจากหนังสือ Ruhi Book เล่ม 12, บทที่ 1,ธรรมเนียมการใช้ชีวิตคู่

**Overview:**

The course, “Marriage Preparation Course: Foundations for Relationships”, will explore the practical applications of the teachings of the Baha’i Faith to develop healthy relationships and marriage.

The course is highly participatory. The study of the materials and discussions will aid you to:

* understand marriage as a divine institution and as “a fortress for well-being”.
* deepen your knowledge of your own character and help build your capacity to know your potential partner's character better.
* reflect on your expectations about marriage and what’s important to you in a partner.
* study 'Abdu'l-Bahá’s advice about marriage.
* learn more about friendship and the different areas of intimacy as foundational elements of a couple’s relationship.
* study about decision making & the requirements for Baha’i marriage
* gain insight into factors to consider in long-distance relationships.

The course is a practical complement to Ruhi Book 12, Unit 1, The Institution of Marriage.

**Suggested Format for Weekly Sessions:**

* 1.5 – 2 hours per session.
* 2 people do devotions.
* 2 people present different topics with discussion.
* Options: Small group breakout discussion.
* Every session should have some Baha’i quotes!

**โครงร่างหลักสูตร**

Course Outline

**Session 1: Purpose of Life & Preparation for Marriage**

**เซสชั่น 1: จุดมุ่งหมายของชีวิต และ การเตรียมตัวสำหรับการแต่งงาน**

**Learning objectives:**

1. Strengthen your insight into the links between our purpose in life and marriage.
2. Identify key elements in preparing for marriage.

**Content:**

* Devotions
* Quotes: Foundation for Marriage: Understanding Purpose of Life
* Guide questions for Quotes
* Building a Fortress for Wellbeing: An Essay on Marriage Preparation (David Bower)
* Guide Questions

\*\*\*

**Session 2: What is Marriage & Myths about Love and Marriage**

**เซสชั่น 2: การแต่งงานคืออะไร และ ห้าความเชื่อปรัมปราสมัยใหม่**

**เกี่ยวกับความรัก & การแต่งงาน**

**Learning objectives:**

1. Develop a clear vision for the institution of marriage in light of the Baha’i Writings.
2. Recognize common myths about marriage and love.

**Content:**

* Devotions
* Quotes: Description of Marriage
* Guide questions for Quotes
* Five Modern Myths about Love and Marriage
* Quotes to go with “Five Myths about Love and Marriage”
* Guide Questions

\*\*\*

**Session 3: Getting to Know Character and Knowing Yourself**

**เซสชั่น 3: ทำความรู้จักลักษณะนิสัยและรู้จักตัวเอง**

**Learning objectives:**

1. Strengthen your knowledge of yourself, especially your character.
2. Determine some of the areas you want to develop before being in a relationship/marriage.

**Content:**

* Devotions
* Quotes: Getting to Know Character
* Guide questions for Quotes
* Who am I?
* Know Yourself and Worksheet (Exercise)

\*\*\*

**Session 4: Character and Personality** **and the Ideal Partner**

เซสชั่น 4: ลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ และ ความสัมพันธ์หรือคู่สมรสใน

อุดมคติของคุณ

**Learning objectives:**

1. Understand the importance of knowing the character of a potential relationship or marriage partner.
2. Consider what is most important to you in a potential marriage partner.

**Content:**

* Devotions
* Discerning Important Partner Qualities: Character and Personality
* Conscious Courtship: Finding Someone to Love for the Rest of your Life (R. Switzer)
* Describe your Ideal Relationship /Marriage Partner (Exercise)
* Guide Questions

\*\*\*

**Session 5**: **Abdu’l-Baha’s Advice**

**เซสชั่น 5: คำแนะนำของพระอับดุลบาฮา**

**Learning objectives:**

1. Gain insight into Abdu’l-Baha’s advice about marriage and family life.

**Content:**

* Devotions
* Abdu’l-Baha’s Advice: Marriage and Family Life
* Guide Questions

**Session 6**: **Chastity and Intimacy**

**เซสชั่น 6: พรหมจรรย์และความใกล้ชิด**

**Learning objectives:**

1. Understand the meaning and importance of chastity and how it is relates to learning about a person’s character.
2. Recognize the four areas of intimacy (physical, intellectual, emotional, and spiritual) and the value of intimacy as part of a healthy couple relationship.
3. Understand the wisdom of saving sexual experiences for marriage.

**Content:**

* Quotes: Chastity
* Guide Questions
* Four Areas of Intimacy
* Guide Questions

\*\*\*

**Session 7: Friendship and Courtship - Getting to know a Potential Partner**

**เซสชั่น 7: มิตรภาพ และ ทำความรู้จักคู่ครองที่มีศักยภาพ**

**Learning objectives:**

1. Understand how developing and deepening a friendship is an important component of relationships at all stages.
2. Identify elements of healthy friendships and how these benefit relationships and marriages.
3. Identify a variety of activities for getting to know a person character.

**Content:**

* Quotes: Importance of Friendship
* Guide Questions
* Courtship: Perspectives to Consider
* Worksheet: Relationship-Building Activities (Exercise)
* Long Distance Relationships.

\*\*\*

**Session 8: Decision Making & Requirements for Baha’i Marriage**

**เซสชั่น 8: การตัดสินใจความต้องการเพื่อการแต่งงานในศาสนาบาไฮ**

**Learning objectives:**

1. Be able to explain the four ways of making decision based on the Baha’i Writings.
2. Understand the requirements for Baha’i marriage (consent, wedding vow, etc.)

**Content:**

* Quote: Decision Making & Four Ways to Receive Guidance (with Discussion Questions)
* Requirements for Baha’i Marriage: Baha’i Marriage Pamphlet
* Guide Questions
* Review of “lists” that people have made
* OPEN QUESTIONS

**Session 9: Interviewing a Married Couple**

**เซสชั่น 9: สัมภาษณ์คู่สามีภรรยา**

**Learning objectives:**

1. Gain insight into the practical application of spiritual teachings in getting to know character.

**Content:**

* Interview a couple / panel

- Sita and DeMing

- Jen and Steve

- Chaiwat and Waraporn

- Other?

**\*\*\***

**10. Resources and Links**

* Additional Quotes: Importance of Relationship Preparation
* Five Languages of Love
* Eleven things Introverts withed their Extroverted Partner Understood
* Art Activities
* Web Links

**เซสชั่น 1:**

**จุดมุ่งหมายของชีวิตและ**

**การเตรียมตัวสำหรับการแต่งงาน**

Session 1:

Purpose of Life &

Preparation for Marriage

**Content:**

* Devotions
* Quotes: Foundation for Marriage: Understanding Purpose of Life
* Guide questions for Quotes
* Building a Fortress for Wellbeing: An Essay on Marriage Preparation (David Bower)
* Guide Questions

**เซสชั่น 2:**

**การแต่งงานคืออะไรและ**

**ห้าความเชื่อปรัมปราสมัยใหม่เกี่ยวกับความรัก**

**และการแต่งงาน**

Session 2:

What is Marriage

& Myths About Love and Marriage

**Content:**

* Devotions
* Quotes: Description of Marriage
* Guide questions for Quotes
* Five Modern Myths about Love and Marriage
* Guide Questions

**เซสชั่น 3:**

**ทำความรู้จักลักษณะนิสัยและรู้จักตัวเอง**

Session 3:

Getting to Know Character

& Knowing Yourself

**Content:**

* Devotions
* Quotes: Getting to Know Character
* Guide questions for Quotes
* Who am I?
* Know Yourself and Worksheet (Exercise)

**เซสชั่น 4:**

ลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพและ

ความสัมพันธ์หรือคู่สมรสในอุดมคติของคุณ

**Session 4:**

Understanding Character & the Ideal Partner

**Content:**

* Devotions
* Discerning Important Partner Qualities: Character and Personality
* Conscious Courtship: Finding Someone to Love for the Rest of your Life

(Raymond Switzer on making lists)

* Describe your ideal Relationship /Marriage Partner (Exercise)
* Guide Questions

**เซสชั่น 5:**

**คำแนะนำของพระอับดุลบาฮา**

**Session 5:**

Abdu’l-Baha’s Advice

**Content:**

* Devotions
* Abdu’l-Baha’s Advice: Marriage and Family Life
* Guide Questions

**เซสชั่น 6:**

**พรหมจรรย์และความใกล้ชิด**

Session 6:

Chastity & Intimacy

**Content:**

* Quotes: Chastity
* Guide Questions
* Four Areas of Intimacy
* Guide Questions

**เซสชั่น 7:**

**มิตรภาพและทำความรู้จักคู่ครองที่มีศักยภาพ**

Session 7:

Friendship & Courtship

- Getting to know a Potential Partner

**Content:**

* Quotes: Importance of Friendship
* Courtship: Perspectives to Consider
* Worksheet: Relationship-Building Activities (Exercise)
* Long Distance Relationships.

**เซสชั่น 8:**

**การตัดสินใจและความต้องการ**

**เพื่อการแต่งงานในศาสนาบาไฮ**

Session 8:

Decision Making

& Requirements for Baha’i Marriage

**Content:**

* Quote: Decision Making & Four Ways to Receive Guidance (with Discussion Questions)
* Requirements for Baha’i Marriage: Baha’i Marriage Pamphlet
* Guide Questions
* Review of “lists” that people have made
* OPEN QUESTIONS

**เซสชั่น 9:**

**สัมภาษณ์คู่สามีภรรยา**

Session 9:

Interviewing a Married couple

**Content:**

* Interview Questions

10:

**แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม**

Additional Resources

* Additional Quotes: Importance of Relationship Preparation
* Five Languages of Love
* Eleven things Introverts withed their Extroverted Partner Understood
* Art Activities
* Web Links

Session 1:  Purpose of Life & Preparation for Marriage

**ตอนที่ 1 จุดมุ่งหมายของชีวิตและการเตรียมตัวสมรส**

**Learning objectives:** **เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1.     Strengthen your insight into the links between our purpose in life and marriage.

2.     Identify key elements in preparing for marriage.

1 เสริมสร้างความเข้าใจของคุณให้เชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมายของชีวิตและการสมรส

2 ระบุองค์ประกอบสำคัญในการเตรียมการสมรส

**Content: รายการ**

**เนื้อหา**

·      Devotions

·      Quotes: Foundation for Marriage: Understanding Purpose of Life

·      Guide questions for Quotes

·      Building a: An Essay on Marriage Preparation (David Bower)

·      Guide Questions

* สวดมนต์
* พระธรรมที่นำมาอ้างอิง : พื้นฐานของการสมรส : เข้าใจจุดหมายของชีวิต
* แนวคำถามเกี่ยวกับข้ออ้างอิง
* บทความ : การสร้างป้อมปราการเพื่อความสุข (เดวิด บาวเวอร์)
* แนวคำถาม

**Session 2:  What is Marriage & Myths about Love and Marriage**

**ตอนที่ 2 การสมรสคืออะไร และปริศนาเกี่ยวกับความรักและการสมรส**

**Learning objectives: เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1.     Develop a clear vision for the institution of marriage in light of the Baha’i Writings.

2.     Recognize common myths about marriage and love.

 1 พัฒนาวิสัยทัศน์ให้ชัดเจนเกี่ยวกับสถาบันการสมรสตามคำสอนในพระธรรมวจนะ

2 เข้าใจปริศนาเกี่ยวกับการสมรสและความรัก

**Content: รายการ**

* สวดมนต์
* พระธรรมที่นำมาอ้างอิง : อธิบายเกี่ยวกับการสมรส
* แนวคำถามเกี่ยวกับข้ออ้างอิง
* ปริศนาห้าประการเกี่ยวกับความรักและการสมรส
* พระธรรมที่นำมาอ้างอิงเกี่ยวกับ “ปริศนาห้าประการ”
* แนวคำถามเกี่ยวกับ “ปริศนาห้าประการ”

·      Devotions

·      Quotes: Description of Marriage

·      Guide questions for Quotes

·      Five Modern Myths about Love and Marriage

·      Quotes to go with “Five Myths”

·      Guide Questions

**Session 3:  Getting to Know Character and Knowing Yourself**

**ตอนที่ 3 การทำความรู้จักนิสัยใจคอและตัวของตนเอง**

**Learning objectives: เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1. Strengthen your knowledge of yourself, especially your character.
2. Determine some of the areas you want to develop before being in a relationship/marriage.
3. ทำให้เข้าใจตัวเองดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับอุปนิสัยใจคอของตนเอง
4. กำหนดสิ่งในขอบข่ายที่คุณต้องการพัฒนาก่อนมีความสัมพันธ์/สมรส

 SUNANTHA - TRANSLATION

**Content: รายการ**

·      Devotions

·      Quotes: Getting to Know Character

·      Guide questions for Quotes

·      Who am I?

·      Know Yourself and Worksheet (Exercise)

สวดมนต์

พระธรรมที่นำมาอ้างอิง : การทำความรู้จักอุปนิสัยใจคอของกันและกัน

แนวคำถามเกี่ยวกับข้ออ้างอิง

ฉันคือใคร?

รู้จักตัวเองและทำแบบฝึกหัดในแผ่นงาน

**Session 4:  Expectations and the Ideal Partner**

**ตอนที่ 4 ความคาดหวังและคู่ชีวิตที่ดีเลิศ**

**Learning objectives:เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1. Understand the importance of knowing the character of a potential relationship or marriage partner.
2. Consider what is most important to you in a potential marriage partner.
3. เข้าใจความสำคัญเกี่ยวกับการรู้จักอุปนิสัยใจคอของคู่ที่เราหมายตาจะมีความสัมพันธ์และ

ตั้งใจจะแต่งงานด้วย

1. คิดพิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคุณถ้าคุณหมายตาจะแต่งงานกับคนรู้ใจ

**Content: รายการ**

·      Devotions

·      Discerning Important Partner Qualities: Character and Personality

·      Conscious Courtship: Finding Someone to Love for the Rest of your Life (R. Switzer)

·      Describe your Ideal Relationship /Marriage Partner (Exercise)

·      Guide Questions

* สวดมนต์
* เห็นความสำคัญของคุณสมบัติทางอุปนิสัยใจคอและบุคลิกภาพของเพื่อนคู่ใจ
* การเกี้ยวพาราสีกันอย่างมีสติ: หาคนที่เรารัก ที่จะอยู่กับเราตลอดชั่วชีวิต (อาร์ สวิทเซอร์)
* อธิบายความสัมพันธ์ที่ถูกต้องเหมาะสม /คู่สมรส (แบบฝึกหัด)
* แนวคำถาม

**Session 5**:  **Abdu’l-Baha’s Advice &** **Friendship**

**ตอนที่ 5 คำชี้แนะของพระอับดุลบาฮาและการก่อมิตรภาพ**

**Learning objectives:เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1.     Gain insight into Abdu’l-Baha’s advice about marriage and family life.

1 ให้เข้าใจคำแนะนำของพระอับดุลบาฮาเกี่ยวกับการสมรสและการมีครอบครัว

**Content: รายการ**

·      Devotions

·      Abdu’l-Bahá’s Advice: Marriage and Family Life

·      Guide Questions

* สวดมนต์
* คำแนะนำของพระอับดุลบาฮา : เกี่ยวกับการสมรสและการมีชีวิตครอบครัว
* แนวคำถาม

**Session 6**: **Intimacy and Getting to know a Potential Partner**

**ตอนที่ 6 ความใกล้ชิดสนิทสนมและการเรียนรู้อุปนิสัยใจคอของผู้ที่หมายตาจะสมรสด้วย**

**Learning objectives:เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1. Understand the meaning and importance of chastity and how it is relates to learning about a person’s character.
2. Recognize the four areas of intimacy (physical, intellectual, emotional, and spiritual) and the value of intimacy as part of a healthy couple relationship.
3. Understand the wisdom of saving sexual experiences for marriage.
   1. ให้เข้าใจความหมายและความสำคัญของการรักษาพรหมจรรย์ว่าเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้อุปนิสัยใจคอของบุคคลได้อย่างไร?
   2. เรียนรู้เกี่ยวกับความใกล้ชิดสนิทสนมสี่ประเภท (ทางกาย สติปัญญา อารมณ์และคุณธรรม) และคุณค่าของการใกล้ชิดสนิทสนมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งของการมีความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนของคู่รัก
   3. เข้าใจคุณค่าของการไม่มีประสบการณ์ทางเพศก่อนสมรส

**Content:รายการ**

·      Quotes: Chastity

·      Guide Questions

·      Four Areas of Intimacy

·      Guide Questions

* สวดมนต์
* พระธรรมที่นำมาอ้างอิงเกี่ยวกับ : การรักษาพรหมจรรย์
* แนวคำถามเกี่ยวกับข้ออ้างอิง
* การสร้างความสนิทสนมกลมเกลียวภายในสี่ขอบเขต
* แนวคำถาม

**Session 7:  Friendship and Courtship**

**ตอนที่ 7มิตรภาพและการเกี้ยวพาราสี**

**Learning objectives:เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1. Understand how developing and deepening a friendship is an important component of relationships at all stages.
2. Identify elements of healthy friendships and how these benefit relationships and marriages.
3. Identify a variety of activities for getting to know a person character.
4. เข้าใจว่าจะพัฒนาการของมิตรภาพซึ่งเป็นองค์ประกอบของความสัมพันธ์ให้มีความใกล้ชิดในทุกระยะได้อย่างไร
5. ระบุว่าถ้ามีองค์ประกอบของการมีมิตรภาพอันแน่นแฟ้นแล้วจะให้ประโยชน์อะไรต่อความสัมพันธ์และต่อชีวิตสมรส
6. ระบุกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้รู้จักอุปนิสัยใจคอของกันและกันได้

**Content:รายการ**

 ·      Quotes: Importance of Friendship

·      Guide Questions

·      Courtship: Perspectives to Consider

·      Worksheet: Relationship-Building Activities (Exercise)

·      Long Distance Relationships.

* สวดมนต์
* พระธรรมที่นำมาอ้างอิง เกี่ยวกับความสำคัญของมิตรภาพ
* แนวคำถามเกี่ยวกับข้ออ้างอิง
* การเกี้ยวพาราสี : พิจารณาจากมุมมองด้านต่าง ๆ
* แผ่นงาน เกี่ยวกับกิจกรรมที่ช่วยสร้างความสัมพ้นธ์ (แบบฝึกหัด)
* ความสัมพันธ์แบบทางไกล

**Session 8:  Decision Making & Requirements for Baha’i Marriage**

**ตอนที่ 8 การตัดสินใจ และสิ่งที่การสมรสตามประเพณีนิยมของบาไฮต้องมี**

**Learning objectives:เป้าประสงค์ของการเรียนหัวข้อนี้**

1.     Be able to explain the four ways of making decision based on the Baha’i Writings.

2.     Understand the requirements for Baha’i marriage (consent, wedding vow, etc.)

 1 สามารถอธิบายการตัดสินใจเพื่อจะได้รับการชี้แนะจากสี่แนวทางจากพระธรรมวจนะของบาไฮ

2 เข้าใจสิ่งที่การสมรสตามประเพณีนิยมของบาไฮต้องทำ ( การขออนุญาตจากบิดามารดา การกล่าวคำปฏิญญาณตนของคู่สมรส เป็นต้น)

**Content: รายการ**

·      Quote: Decision Making & Four Ways to Receive Guidance (with Discussion Questions)

·      Requirements for Baha’i Marriage: Baha’i Marriage Pamphlet

·      Guide Questions

·      Review of “lists” that people have made

* สวดมนต์
* พระธรรมที่นำมาอ้างอิง เกี่ยวกับการตัดสินใจ และการได้รับการชี้แนะจากสี่แนวทาง (มีคำถามเพื่อภิปราย)
* สิ่งที่การสมรสตามประเพณีนิยมแบบบาไฮต้องมี แผ่นพับบาไฮเกี่ยวกับการสมรสตามประเพณีนิยมของบาไฮ
* แนวคำถาม
* ทบทวน “ รายการ” ที่ทุกคนทำไว้

·      OPEN QUESTIONS

คำถามเปิด