

การรู้จักตัวเอง และรู้จักพฤติกรรมของตนเอง

สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง

Self and Behavioral Awareness
for Mentors and Mentees

คู่มือเสริมสร้าง
พี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

การรู้จักตัวเองและรู้จักพฤติกรรมของตนเอง สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง Self and Behavioral Awareness for Mentors and Mentees

Compassion International 12290 Voyager Parkway, Colorado Springs, CO 80921

www.compassion.com

แปลและจัดทำฉบับภาษาไทย โดย

มูลนิธิศุภนิมิต (คอมแพสชั่น ประเทศไทย)

57/7 ถนนทุ่งโฮเต็ล ซอย 3 ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000

โทร 0 5326 6426-9

แฟกซ์ 0 5324 0442

www.compassionth.com

ดาวน์โหลดหนังสือได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิศุภนิมิต www.resource.compassionth.com

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม โดย สุกฤตา พลอยเหลี่ยม

คู่มือเสริมสร้างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง มีทั้งหมด 12 เล่ม ได้แก่

- กิจกรรม 96 อย่าง สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง สิ่งที่จะทำร่วมกับน้องเลี้ยงของคุณ
- พระคัมภีร์สอนอะไรเกี่ยวกับการเป็นพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง หลักการในการสร้างสาวก
- การสร้างและพัฒนาลักษณะนิสัย สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- ทักษะการให้คำแนะนำ สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- ทักษะการให้คำปรึกษา สำหรับพี่เลี้ยง
- การตัดสินใจและการแก้ปัญหา สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- การสร้างสาวก สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- การตั้งเป้าหมายเพื่อการสร้างความสัมพันธ์ สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- ความสัมพันธ์ในการรู้จักตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- การรู้จักตนเองและรู้จักพฤติกรรมของตนเอง สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- การเปลี่ยนสถานะและการเกิดผลทวีคูณ สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- การให้พระคริสต์เป็นศูนย์กลางในการเป็นพี่เลี้ยง

© สงวนลิขสิทธิ์ 2016 มูลนิธิศุภนิมิต คู่มือเสริมสร้างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง 12 เล่มนี้ สำหรับใช้ในพันธกิจของมูลนิธิศุภนิมิต และเผยแพร่แก่คริสตจักรในประเทศไทย เพื่อพัฒนาเสริมสร้างชีวิตแก่พี่เลี้ยงน้องเลี้ยงตามแนวทางคริสเตียน ไม่อนุญาตให้คัดลอก หรือนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือไปใช้ในเชิงพาณิชย์หรือเพื่อแสวงผลกำไร

สารบัญ

คำนำ	5
วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้	6
บทที่ 1 : รากฐานของการรู้จักตัวเองและพฤติกรรม	7
เอกลักษณ์ส่วนตัว	
ฉันเป็นใครในพระคริสต์?	
การรู้จักพฤติกรรม	
การรู้จักอารมณ์และพฤติกรรม	
การเข้าใจอารมณ์และพฤติกรรม	
บทที่ 2 : การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีบนพื้นฐานการรู้จักตัวเอง	19
การพัฒนาทักษะการมีความสัมพันธ์ที่ดี	
ความโปร่งใส	
ความจริง	
ความไว้วางใจ	
ความถ่อมใจ	
กับดักที่ต้องหลีกเลี่ยง	
ความไม่ซื่อสัตย์	
ความเห็นแก่ตัว	
ความเย่อหยิ่ง	
การไม่มีขอบเขต	
การไม่รักษาความลับ	

สารบัญ

บทที่ 3 : จุดแข็งและจุดอ่อน

25

การเรียนรู้จุดแข็งของตัวเอง

การยอมรับจุดแข็งของผู้อื่น

แบบทดสอบสำหรับการประเมินเพิ่มเติม

DISC

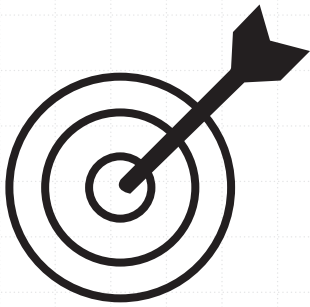
เครื่องมือค้นหาประเภทของบุคคล โดย เมเยอร์ บริกส์

เครื่องมือค้นหาจุดแข็ง

แบบทดสอบของประธานฝ่ายวิญญาณ

แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

ผลการทดสอบอาจทำให้คุณผิดหวังได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

หลังจากเรียนจบในหัวข้อนี้ ผู้เรียนจะสามารถ :

- แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในเอกลักษณ์ของตนเองและเอกลักษณ์ในพระคริสต์ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- แสดงให้เห็นถึงการเข้าใจและการตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนส่วนตัวของพวกเขาและสามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปประมวลใช้ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงกับน้องเลี้ยง
- อธิบายและแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ขับเคลื่อนอยู่ในพฤติกรรมและสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- สามารถระบุและอธิบายเกี่ยวกับกับดักที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้

คำนำ

การเรียนรู้ในเรื่องนี้จะเตรียมคุณในการประเมินเอกลักษณ์ส่วนตัวและพฤติกรรมของคุณ แหล่งกำเนิดเอกลักษณ์ส่วนตัวของคริสเตียนควรจะมาจากรากฐานในพระคริสต์ พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากนิสัยตามธรรมชาติและพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้มา บางครั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างเรากับผู้อื่นต้องเสียไปเพราะหลุมพรางที่ตักไว้ เช่น ความไม่ซื่อสัตย์ ความเห็นแก่ตัว ความเย่อหยิ่ง การไม่มีขอบเขต และการไม่รักษาความลับแต่ความโปร่งใสความจริง ความไว้วางใจ และความถ่อมใจ จะช่วยยกระดับและช่วยรักษาความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงให้เข้มแข็งเมื่อองค์ประกอบของการรู้จักตัวเองและรู้จักพฤติกรรมเหล่านี้ถูกรับรู้โดยทั้งสองฝ่ายคือ พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง ทั้งสองฝ่ายจะสามารถเริ่มหันใจซึ่งกันและกันเพื่อให้แต่ละคนเป็นอย่างที่พระเจ้าทรงสร้างให้เขาเป็นได้

การเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนส่วนตัวจะสร้างความรู้สึในด้านเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ดีและช่วยให้อารมณ์และความสัมพันธ์ของคนพัฒนาเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ความฉลาดทางอารมณ์ของคนจะทำให้พวกเขาเข้าใจอารมณ์และสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี การทดสอบหลายอย่างยังถูกใช้เพื่อประเมินลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพและอารมณ์ โดยการประยุกต์ใช้ผลของการทดสอบอย่างระมัดระวังจะช่วยให้พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงสามารถทำให้การให้คำปรึกษานั้นพัฒนามากขึ้นโดยใช้ความเข้มแข็งของพวกเขาเสริมสร้างความสัมพันธ์และพัฒนาจุดอ่อนของกันและกัน

1

บทที่

รากฐานของการรู้จักตัวเอง และพฤติกรรม

เอกลักษณ์ส่วนตัว

“ฉันเป็นใคร?” คำถามนี้เป็นแก่นของเอกลักษณ์ส่วนตัวของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีหลักความเชื่อหลักเกี่ยวกับตัวเอง ดังนั้นเอกลักษณ์ส่วนตัวของพวกเขาจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักความเชื่อนี้ พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงแต่ละคนเข้าสู่ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงด้วยภาพที่ว่าพวกเขาเป็นใคร โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของแง่มุมต่าง ๆ เช่น

- บุคลิกภาพ: ฉันเป็นคนตลก ฉันเป็นคนนิสัยดี
- ความสามารถ: ฉันเป็นนักกีฬา ฉันเก่งคณิตศาสตร์
- รูปร่างภายนอก : ฉันเป็นคนสูง ฉันเป็นคนสวย

การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้ได้รับข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำมาประเมินตัวเองและช่วยยืนยันเอกลักษณ์ส่วนตัวของแต่ละบุคคล

ความเชื่อที่เกี่ยวกับตัวเองเหล่านี้อาจจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงหรืออาจจะไม่ตั้งอยู่บนความจริงก็ได้และความเชื่อเหล่านี้ยังสามารถลวงพวกเขาไว้ทำให้พวกเขาไม่สามารถบรรลุศักยภาพที่แท้จริง

ยกตัวอย่าง

เอกลักษณ์ส่วนตัวที่ผู้หญิงคนหนึ่งมองตัวเอง เธออาจจะมองว่าตัวเองเป็นคนอ้วน ในขณะที่คนอื่นก็ห่วงใยเกี่ยวกับสุขภาพของเธอ เนื่องจากเธอผอมเกินไป พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงสามารถช่วยประเมินและยืนยันได้ว่าสรุปแล้วเอกลักษณ์ส่วนตัวของแต่ละคนเป็นอย่างไร คนที่มีเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ดีจะไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น การเปรียบเทียบสามารถนำความอิจฉาและความเยอหยิ่งเข้ามาสู่ความสัมพันธ์และสามารถทำลายการทำงานเป็นทีมได้ เมื่อพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงเข้าใจเอกลักษณ์ส่วนตัวอย่างถูกต้อง พวกเขาจะสามารถพัฒนาส่งเสริม สื่อสารและทำงานด้วยกันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จุดแข็งที่ทั้งสองฝ่ายรู้สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์ได้ การหาและเข้าใจคำตอบของคำถามที่ว่า “ฉันเป็นใคร?” เป็นกุญแจเพื่อไขไปสู่ความสำเร็จและทำให้ความสัมพันธ์ของพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงเป็นความสัมพันธ์ที่ดีและสมบูรณ์

เอกลักษณ์เฉพาะตัวนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิตของคน ๆ หนึ่ง มันไม่ได้ถูกสร้างขึ้นในเวลาช่วงข้ามคืน แต่มันฝังรากตั้งแต่วัยเด็กแล้วพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงสามารถตรวจสอบอดีตของตัวเองและค้นพบเงื่อนไขบางอย่างที่ทำให้เข้าใจว่าทำไมพวกเขาถึงมองตัวเองในด้านลบและไม่ได้มองตัวเองตามความเป็นจริง หรืออะไรที่มีอิทธิพลทำให้พวกเขามีทัศนคติในแง่ลบและประเมินตัวเองตามความจริงและมีปฏิกิริยาต่อผู้อื่นในด้านบวกมนุษย์มีความสามารถในการเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับตัวเอง แม้ว่าการเปลี่ยนความคิดนั้นจะเป็นสิ่งที่ยากและต้องใช้ความพยายามอย่างมากแต่การพัฒนาความมั่นใจและการมองตัวเองตามความเป็นจริงจะเป็นสิ่งที่น่าพระสิริมาสู่พระเจ้าพระเจ้าผู้สร้าง พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามพระฉายาของพระองค์ (ปฐมกาล 1:27) และพระองค์ทรงสร้างแต่ละคนด้วยแผนการที่ดีเป็นแผนการที่ให้ความหวังและอนาคต (เยเรมีย์ 29:11) ปัจจุบันเหล่านี้จะช่วยชี้นำคนให้มีความปรารถนาและมุ่งมั่นที่จะมีทัศนคติที่ดีในการมองตัวเองซึ่งจะทำให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงและบรรลุเป้าหมายในชีวิตของเขาด้วย

กิจกรรม

สถานการณ์
ตัวอย่าง

ตรวจสอบเอกลักษณ์ส่วนตัว

ครูสอนประวัติศาสตร์ได้กล่าวชมเชยรายงานของเอสเธอร์ว่ารายงานของเธอนำเสนอจุดเด่นของบุคคลในประวัติศาสตร์ เธอนำเสนอด้วยอารมณ์ความรู้สึกและความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับรายละเอียดด้านบุคลิกลักษณะของบุคคลนั้น ซึ่งช่วยเปิดเผยให้เห็นถึงแง่มุมที่น่าทึ่งของชีวิตวีรสตรีได้อย่างดี ครูได้หนุนใจให้เอสเธอร์พิจารณาถึงเส้นทางของการเป็นนักเขียน แต่เอสเธอร์กลับรู้สึกสับสน เพราะเอกลักษณ์ส่วนตัวของเธอได้ถูกสร้างขึ้นจากวัยเด็กที่เต็มไปด้วยความลำบาก

ซึ่งในวัยเด็กเธอเห็นว่าตัวเองเป็นเด็กผู้หญิงที่ยากจน เป็นคนที่ไม่มีความสามารถอะไรที่จะรอดได้แต่ว่าตอนนี้ครูของเธอกลับมองเห็นตัวตนของเธอว่าเธอมีความคิดและอารมณ์มากมายที่สามารถสร้างผลกระทบต่อชีวิตของคนอื่นได้

ยิ่งเอสเธอร์เขียนและแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกของเธอ ผู้คนก็ยังเริ่มถามหางานเขียนของเธอเพื่อที่จะอ่านงานเขียนของเธอมากขึ้น เอสเธอร์เริ่มเชื่อว่าเธอสามารถที่จะรอดพ้นจากวงจรของความยากจนได้และเธอมีสิ่งที่สำคัญที่จะบอกกับผู้คนผ่านทางงานเขียนของเธอ เอกลักษณ์ส่วนตัวของเธอได้เปลี่ยนจากการมองว่าตัวเองเป็นคนยากจน เป็นผู้หญิงที่ไม่มีอะไรน่าสนใจ กลายเป็นคนหนึ่งที่สามารถประกอบอาชีพด้วยการเขียนบทความและเรื่องราวที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้อื่นได้

ก่อนที่เอสเธอร์จะเจอกับครูสอนประวัติศาสตร์คนนี้ คุณคิดว่าเธอจะตอบคำถามที่ว่า “ฉันเป็นใคร” ว่าอย่างไร?

เมื่ออ่านบทความนี้จบแล้วคุณคิดว่าเอสเธอร์จะตอบคำถามเดียวกันนี้ว่าอย่างไร?

ฉันเป็นใครในพระคริสต์?

ผู้เชื่อทั้งหลายมีพระทัยของพระคริสต์ (1 โครินธ์ 2:16) ซึ่งทำให้พวกเขาสามารถมีความคิดที่แตกต่างเกี่ยวกับตัวเอง พระทัยของพระคริสต์เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าพระเจ้าทรงมองผู้เชื่อว่าเป็นอย่างไร คริสเตียนสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจใหม่ได้และรู้จักน้ำพระทัยของพระเจ้า รู้ว่าอะไรดี อะไรเป็นที่ชอบพระทัยและอะไรดียอเยียม (โรม 12:2) การมีพระทัยของพระคริสต์ไม่ได้ทำให้สถานการณ์หรือการมองตัวเองเปลี่ยนไปอย่างทันทีทันใด แต่หมายความว่าพวกเขาสามารถเข้าถึงพระปัญญาของพระเจ้าที่ได้จัดเตรียมไว้ผ่านทางพระคำของพระเจ้าและผ่านทาง การสำแดงของพระวิญญาณบริสุทธิ์

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้เชื่อในพระเยซู คือ การสามารถตระหนักได้ว่าในพระเยซูคริสต์พวกเขาเป็นคนที่มีสมบูรณ์ 100% เมื่อเอกลักษณ์เฉพาะตัวของผู้อยู่ในพระคริสต์ ผู้นั้นก็ไม่ต้องการสิ่งใดอีกต่อไป ผู้นั้นจะไม่ขาดสิ่งใดและจะไม่มีสิ่งใดขาดหายไป คำถามที่ว่า “ฉันเป็นใคร?” สามารถหาคำตอบได้แล้ว คำตอบคือ **ในพระคริสต์ฉันเป็นคนที่มีสมบูรณ์** ฉันสามารถเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของฉันได้ เพราะฉันเผชิญสิ่งเหล่านั้นร่วมกับพระคริสต์ ผู้ทรงเป็นพระเจ้าช่วยให้รอดและเผชิญโดยฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่พระองค์ทรงใส่ไว้ในตัวฉัน

นี่คือลักษณะบางอย่างของเอกลักษณ์คริสเตียนที่มีในพระคริสต์

- เป็นบุตรของพระเจ้า (1 ยอห์น 3:1)
- เป็นสหายของพระเจ้า (ยอห์น 15:15)
- เป็นผู้ได้รับการอภัย (1 ยอห์น 2:12)
- เป็นที่รัก (เยเรมีย์ 31:3)
- เป็นผู้ได้รับการไถ่คืนแล้ว (กาลาเทีย 3:14)
- เป็นผู้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของพระเจ้า (โรม 8:15)
- เป็นผู้ได้รับเลือก (โคโลสี 3:12)
- เป็นทูตของพระเจ้า (2 โครินธ์ 5:20)
- เป็นผู้ได้รับพร (เอเฟซัส 1:3)
- เป็นผู้ชอบธรรม (โรม 5:17)
- เป็นคนที่สมบูรณ์ (โคโลสี 2:9-10)

ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงจะเป็นความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายยอมรับและแสดงออกต่อกันบนพื้นฐานของเอกลักษณ์ในพระคริสต์ ตามที่พระคัมภีร์บอกไว้ พี่เลี้ยงที่ยอมรับการให้อภัยจากพระเจ้าจะต้องสำแดงวิญญาณแห่งการให้อภัยต่อน้องเลี้ยงของตนเอง น้องเลี้ยงที่ยอมรับว่าพระเจ้าทรงรับเขาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของพระองค์ และพระองค์ทรงรักเขา จะสำแดงความมั่นใจบนพื้นฐานการยอมรับของพระเจ้าและมีท่าทีแห่งความรักต่อคำแนะนำและคำวิจารณ์ของพี่เลี้ยงของตัวเอง การยอมให้ความรักของพระคริสต์กำหนดแนวทางที่คุณปฏิบัติต่อกันนั้นจะทำให้ความสัมพันธ์ของคุณใกล้ชิดกันมากขึ้น

กิจกรรม

ใคร่ครวญ
ส่วนตัว

พระคัมภีร์และเอกลักษณ์ส่วนตัว

ให้อ่านข้อพระคัมภีร์เหล่านี้และนำแต่ละข้อมาใช้เมื่อคุณอธิษฐานเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของคุณในพระคริสต์ ขอให้ค้นหาพระคัมภีร์เพิ่มเติมเกี่ยวกับเอกลักษณ์เฉพาะตัวในพระคริสต์ของคุณ และอธิษฐานขอให้พระเจ้าเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคุณ

- ฉันมีพระทัยของพระคริสต์ (1 โครินธ์ 2:16)
- ฉันมีสิทธิอำนาจที่จะเอาชนะสิ่งชั่วร้าย (ลูกา 10:19)
- ฉันถูกสร้างเพื่อทำความดี (เอเฟซัส 2:10)
- เรามีชัยชนะเหลือล้น (โรม 8:37)
- ฉันสามารถทำทุกสิ่งได้ (ฟิลิปปี 4:13)

เอกลักษณ์เฉพาะตัวของฉันเหมือนกับที่พระเจ้าได้ทรงสร้างและเหมือนอย่าง
ที่พระองค์ทรงมองฉันหรือไม่?

ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง ทั้งสองฝ่ายมีโอกาสที่จะเป็นกระจก
สะท้อนให้แก่กันและกันและช่วยยืนยันถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่พระเจ้า
ทรงใส่ไว้ในตัวเขา ผู้ที่เชื่อในพระเยซูคริสต์มีพระคำของพระเจ้าและการสำแดง
ของพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งช่วยพวกเขาให้เข้าใจความจริงของพระเจ้าว่า
พวกเขาเป็นใคร

พระคัมภีร์ได้บันทึกตัวอย่างมากมายของความสำเร็จเกี่ยวกับการที่ผู้คนมอง
ตัวเอง ซึ่งการมองตัวเองจะส่งผลต่อการเลือกและการดำเนินชีวิตของพวกเขา
เช่น อิสราเอล ประชากรที่พระเจ้าทรงเลือก ต้องทนทุกข์จากการที่พวกเขา
มองตัวเองผิดเพี้ยนไปจากที่พระเจ้าทรงมองและพวกเขาไม่ได้มองว่าพระเจ้า
ทรงเสริมกำลังให้พวกเขาทำสิ่งใดได้บ้าง อิสราเอลต้องเผชิญกับศัตรูที่ร้ายกาจ
แต่พวกเขามองว่าตัวของพวกเขาเองเป็นเหมือนดักแด้ (กัณดารวิถี 13:33)
ศัตรูและคนอิสราเอลมีความเห็นอย่างเดียวกัน แต่พระเจ้าทรงเห็นสิ่งที่แตก
ต่างไปจากพวกเขา ตราบใดที่อิสราเอลมองตัวเองว่าพวกเขาเป็นเหมือนดักแด้
พวกเขาก็จะอ่อนแอและไม่สามารถชนะได้ แต่เมื่อคนอิสราเอลระลึกได้ว่า
พระเจ้าผู้ทรงยิ่งใหญ่อยู่ข้าง ๆ พวกเขา ภาพที่พวกเขามองตัวเองก็จะเปลี่ยนไป
พวกเขาสามารถจินตนาการได้ว่าพวกเขาเป็นผู้ชนะโดยฤทธิ์อำนาจของพระเจ้า
และท้ายที่สุดชัยชนะนั้นก็จะกลายเป็นจริง

ดาวิดมีเอกลักษณ์ส่วนตัวอย่างไรที่ส่งผลต่อการเผชิญหน้ากับกษัตริย์ซา
อูลและโกลิอัท (1ซามูเอล 17) ?

ความเชื่อและเอกลักษณ์ส่วนตัว

เจมส์มีความซื่อสัตย์ในการไปโบสถ์ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่าที่เขาเริ่มรู้สึกว่าการเจ้าขอให้เขามีความตั้งใจมากขึ้นที่จะแบ่งปันเรื่องราวความเชื่อของเขาและเขาอาจจะกลายเป็นศิษยาภิบาลในอนาคต เมื่อเจมส์คิดถึงเกี่ยวกับตัวเองในการที่จะเป็นศิษยาภิบาล แล้วเขาก็ให้เหตุผลว่าเขาเป็นนักศึกษาวิศวกรรมและพระเจ้าควรใช้คนอื่นมากกว่า

วันหนึ่งเมื่อเจมส์บอกเรื่องนี้กับนาธาน ซึ่งเป็นพี่เลี้ยงของเขา เขาบอกกับพี่เลี้ยงว่าเขาารู้สึกว่าการเจ้าอยากให้เขาเป็นศิษยาภิบาลในสักวันหนึ่ง แต่เราไม่เห็นว่าเขาตัวเองเหมาะกับการเป็นศิษยาภิบาลหรือเขาไม่มีความสามารถฝ่ายวิญญาณที่จำเป็นสำหรับการเป็นศิษยาภิบาล นาธานได้อธิษฐานกับพระเจ้าและเขาขอให้พระเจ้าทรงเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับเอกลักษณ์ที่พระเจ้าทรงใส่ไว้ในตัวของเจมส์

ขณะที่ทั้งสองคนคุยกันนั้นนาธานได้ย้ำเตือนเจมส์ว่า เจมส์ได้ใช้เวลาในการอ่านพระคัมภีร์ให้กับผู้สูงอายุซึ่งไม่สามารถอ่านหนังสือได้ นาธานได้พูดถึงเวลาที่เจมส์แบ่งปันเกี่ยวกับความเชื่อของเขาให้กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนและได้อธิษฐานร่วมกับพวกเขาหลายคน ลักษณะเหล่านี้ของเจมส์สำแดงให้เห็นถึงไหวพริบในฝ่ายวิญญาณและคุณสมบัติของการเป็นศิษยาภิบาลที่พี่เลี้ยงของเขาสามารถมองเห็นได้แต่เจมส์ไม่ยอมรับสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ในตัวเขา

นาธานบอกกับเจมส์ว่าการศิษยาภิบาลหมายถึงการเป็นผู้เลี้ยง คือ เริ่มจากการเป็นผู้ที่จะนำกลุ่ม ๆ หนึ่ง และเจมส์ก็สามารถเลี้ยงดูกลุ่มนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยหรือกลุ่มวิศวกรได้ พอถึงจุดหนึ่งพระเจ้าอาจจะนำเจมส์ให้มาเป็นศิษยาภิบาลเต็มเวลา แต่นาธานหนุนใจเจมส์ให้เริ่มเลี้ยงดูผู้ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเขาตั้งแต่เวลานี้เป็นต้นไป

- คุณคิดว่าทำไมนาธานสามารถมองเห็นแง่มุมชีวิตของเจมส์ที่ตัวเจมส์เองไม่เคยรับรู้มาก่อน?
- สุภาษิต 23:7 “เพราะเขาคิดในใจอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น...” พระคัมภีร์ข้อนี้จะนำมาประยุกต์ใช้กับเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเจมส์อย่างไร?
- มีแง่มุมฝ่ายวิญญาณอะไรบ้างที่คุณเห็นในตัวของผู้เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณซึ่งตัวพวกเขาเองมองไม่เห็น?

ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง ทั้งสองฝ่ายสามารถหนุนใจกันและกันให้มองเห็นว่าตัวเองเป็นคนที่มีความเชื่อในพระคริสต์ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่มีผลกระทบต่อผู้อื่นและหนุนใจขอความช่วยเหลือจากพระวิญญาณบริสุทธิ์เพื่อเอาชนะแง่มุมด้านลบของเอกลักษณ์ส่วนตัวและความคิดที่มองว่าตัวเองเป็นคนล้มเหลว เมื่อพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงเข้าใจว่าพวกเขามีเอกลักษณ์ในพระคริสต์ พวกเขาจะสามารถมองเห็นตัวเองว่าเป็นคนที่สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้โดยฤทธิ์อำนาจของพระเจ้า

การรู้จักพฤติกรรม

บ่อยครั้งที่ลักษณะการประพฤติตัวของเราเป็นนัยที่บอกให้เราเข้าใจถึงมุมมองที่เรามีต่อตัวเองเอกลักษณ์ส่วนตัวสามารถสะท้อนให้เห็นในพฤติกรรมของแต่ละคน คนที่มองตัวเองว่าเป็นคนที่เปี่ยมมิตรกับผู้อื่น เขาก็จะเริ่มที่จะพูดคุยกับคนอื่นและสร้างความสัมพันธ์ แม้แต่ในสังคมใหม่ ๆ พฤติกรรมด้านบวกสามารถขับเคลื่อนคน ๆ หนึ่งสู่ความเป็นเลิศในการเรียนหรือการทำงานได้และประสบความสำเร็จในด้านความสัมพันธ์ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

มันไม่สำคัญว่าคุณจะเกิดในวัฒนธรรม ภาษาหรือศาสนาใดแน่นอนว่านิสัยธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนกิน หลับ ติดต่อกับสื่อสารกัน เคลื่อนไหว เลียนแบบ ทำงานและเข้าสังคม การทำสิ่งเหล่านี้ของมนุษย์จะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น วัฒนธรรม ภาษา ศาสนาและขนบธรรมเนียมในครอบครัว ยกตัวอย่าง เมื่อคน ๆ หนึ่งหิวเขาก็มีความปรารถนาที่จะหาอาหารกิน ความจำเป็นในการกินอาหารนั้นมาจากภายในและไม่จำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่วิธีการหาหรือเตรียมอาหารและการกินอาหารที่ถูกวิธีเป็นตัวอย่างพฤติกรรมที่ต้องเรียนรู้ วัฒนธรรม ครอบครัวและศาสนา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเหล่านี้และเป็นตัวกำหนดว่านิสัยธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะถูกแสดงออกอย่างไรให้เหมาะสมและยอมรับได้ในสังคมนั้น การค้นพบนิสัยธรรมชาติของใครสักคนจะช่วยอธิบายรากเหง้าของพฤติกรรมและสามารถช่วยเปิดเผยให้เห็นถึงอิทธิพลด้านลบที่จำเป็นต้องเอาชนะหรือพฤติกรรมบางอย่างที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข

ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงนั้น พี่เลี้ยงสามารถช่วยน้องเลี้ยงของตัวเองให้ค้นพบนิสัยธรรมชาติบางอย่างที่เป็นผลดีต่อความสัมพันธ์และระบุว่านิสัยธรรมชาติใดบ้างที่เป็นอุปสรรคทำให้น้องเลี้ยงไม่ประสบความสำเร็จ

ตามพระคัมภีร์นิสัยธรรมชาติของมนุษย์คือการทำบาป “เหตุฉะนั้นเช่นเดียวกับที่บาปได้เข้ามาในโลกเพราะคน ๆ เดียวและความตายก็เกิดมาเพราะบาปนั้นและความตายก็ได้แผ่ไปถึงมวลมนุษย์ทุกคนเพราะมนุษย์ทุกคนทำบาป” (โรม 5:12) ตราบใดที่พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงยอมรับพฤติกรรมที่เกิดจากความบาป พวกเขาจะสามารถที่จะสารภาพ สำนึกผิดและเปลี่ยนแปลงได้ ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมของแต่ละคนให้เดินในทางของพระเจ้าได้

ไม่ใช่พฤติกรรมทุกอย่างจะเกี่ยวข้องกับนิสัยธรรมชาติ พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้มันเกิดขึ้นได้เพราะมีการสังเกต การทำอะไรซ้ำ ๆ การให้รางวัล หรือการลงโทษ พฤติกรรมการเรียนรู้เหล่านี้บ่อยครั้งมีรากมาจากวัฒนธรรม ศาสนา หรือครอบครัว เพราะวาลี่เหล่านี้เป็นกลุ่มที่มีคนเข้าไปมีส่วนร่วมและรับผลตอบรับจากกลุ่มเหล่านี้ เด็ก ๆ เรียนรู้จากการมองดูและเลียนแบบผู้อื่น เมื่อผู้คนรอบ ๆ ตัวของพวกเขาปฏิบัติได้ต่อต้านลบหรือด้านบวกเด็ก ๆ ก็จะได้รับคำแนะนำให้ทำตามหรือเปลี่ยนพฤติกรรมของพวกเขา ยกตัวอย่าง เด็กคนหนึ่งเรียนรู้ที่จะผูกเชือกรองเท้าโดยการดูและการเรียนรู้ ขณะที่เด็กคนนี้มีประสบการณ์ผูกเชือกรองเท้า เขาก็จะสามารถผูกเชือกรองเท้าได้ผ่านการทดลอง ความผิดพลาดและการชมเชยหรือการวิจารณ์ เมื่อการเรียนรู้พฤติกรรมประสบความสำเร็จเมื่อเวลาผ่านไปพฤติกรรมเหล่านั้นก็เกิดขึ้นโดยไม่ต้องใช้ความคิดหรือการจดจำในการเรียนรู้มาก ในทำนองเดียวกัน น้องเลี้ยงเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากมายจากพี่เลี้ยงของเขา ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง พี่เลี้ยงควรที่จะสำแดงแบบอย่างในด้านบวกและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับน้องเลี้ยงได้เลียนแบบ

กิจกรรม

ใคร่ครวญ
ส่วนตัว

พฤติกรรมของคริสเตียน

เมื่อผู้เชื่อในพระคริสต์เติบโตและยอมรับฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่ทำงานอยู่ในพวกเขา พวกเขาก็เริ่มที่จะเห็นว่าพวกเขาเป็นของพระคริสต์และสะท้อนเอกลักษณ์ของพระเยซูออกมา พวกเขาเริ่มที่ตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ และตอบสนองสิ่งต่าง ๆ ตามบุคลิกของพระเยซูซึ่งเป็นบุคลิกแห่งความชอบธรรม ความบริสุทธิ์และการให้อภัย

สัญลักษณ์ที่สามารถมองเห็นได้ของผลของพระวิญญาณ (กาลาเทีย 5:22-23) จะสำแดงในชีวิตของผู้ที่ติดตามพระคริสต์ซึ่งเป็นผู้ที่ยินยอมมอบความคิดและการกระทำของพวกเขาให้กับพระเจ้าเพื่อที่พวกเขาจะเป็นเหมือนพระคริสต์ เมื่อคริสเตียนเชื่อในสิ่งที่พระคำของพระเจ้าบอกไว้ว่าพวกเขาอยู่ในพระคริสต์ พวกเขาจะไม่ยอมแพ้ต่อธรรมชาติของบาปแต่จะดำเนินในพระวิญญาณ (กาลาเทีย 5:16)

- ผลของพระวิญญาณใดที่คุณเห็นในชีวิตของพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณ?

- ผลของพระวิญญาณใดในชีวิตของคุณที่คุณอยากจะพัฒนามากขึ้น? ให้อยู่กับพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณเกี่ยวกับวิธีการที่จะพัฒนาผลของพระวิญญาณนั้น

การรู้จักอารมณ์และพฤติกรรม

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ การควบคุมและการประเมินอารมณ์ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเข้าใจว่าเพราะเหตุใดคนอื่นถึงได้รับการหนุนใจหรือได้รับการทำให้ผิดหวังหรือได้รับแรงบันดาลใจ ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบ อารมณ์เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เราเข้าหาพฤติกรรมที่ทำให้เราได้รับอารมณ์ที่เราปรารถนาและขัดเอาอารมณ์ที่ไม่ปรารถนาออกไป ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงควรจะมีการดูแลเอาใจใส่ความรู้สึกและคำนึงถึงอารมณ์ ความปรารถนา ความจำเป็นและทัศนคติของกันและกัน คนที่มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและจะสังเกตเห็นความต้องการและความปรารถนาที่ไม่ได้ปรากฏออกมาอย่างชัดเจน

พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงสามารถขอให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ชี้แจงเพื่อที่เราจะสามารถเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เมื่อมีการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นเกิดขึ้นการให้ความช่วยเหลือและการยอมรับผู้อื่นก็จะสามารถแสดงออกได้ง่ายขึ้น

การเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ ของคุณและการเข้าใจอารมณ์ของคุณนั้นส่งผลต่อผู้อื่นและพฤติกรรมของพวกเขาได้อย่างไรนั้นจะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในด้านความสัมพันธ์ส่วนตัว รวมทั้งความสัมพันธ์กับพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณด้วย

การเข้าใจอารมณ์และพฤติกรรม

เมื่อพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงเข้าใจอารมณ์ของพวกเขา พวกเขาสามารถยอมรับว่าพวกเขารู้สึกและตอบสนองบนพื้นฐานของอารมณ์ คนที่รู้จักตัวเองจะยอมรับว่าอารมณ์มีและส่งผลต่อเขา แต่เลือกที่จะตอบสนองออกไปโดยไม่ใช้การตัดสินผู้อื่นไม่แก้แค้นหรือไม่ขมขื่น พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงสามารถช่วยเหลือกันและกันให้สังเกตว่าเมื่อไรที่อารมณ์กำลังควบคุมพฤติกรรม ยกตัวอย่าง น้องเลี้ยงคนหนึ่งอาจจะรู้สึกหดหู่หรือโกรธเพราะว่าทะเลาะกับสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวและเขาอาจจะตอบสนองต่อพี่เลี้ยงของเขาด้วยการไม่เคารพหรือตอบสนองด้วยการสั่นหัว พี่เลี้ยงสามารถถามคำถามเพื่อช่วยให้สาเหตุของอารมณ์แบบนั้นปรากฏขึ้น จากนั้นพี่เลี้ยงก็สามารถพูดถึงความจริงของเอกลักษณ์ในพระคริสต์และเปลี่ยนบรรยากาศของพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงให้กลับมาดีขึ้นซึ่งเป็นการถวายเกียรติแด่พระเจ้าและทำให้ความสัมพันธ์บรรลุผลสำเร็จ

ในแต่ละวันเราจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนหลายประเภท ซึ่งคนเหล่านั้นก็จะเป็นคนที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ เช่นกันการสื่อสารทางสังคมเกิดขึ้นผ่านการยอมรับและการมีปฏิสัมพันธ์ต่ออารมณ์ที่หลากหลายที่ผู้อื่นแสดงออกมา ความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวกับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์จะช่วยให้เราเข้าใจมากขึ้นว่าคนอื่นก็ถูกกระตุ้นโดยอารมณ์ของพวกเขาเหมือนกัน คนที่ยอมรับอารมณ์และอิทธิพลของตัวเองได้ดีกว่าก็จะสามารถยอมรับอารมณ์ในผู้อื่นและเข้าใจการตอบสนองต่ออารมณ์ต่าง ๆ ของพวกเขาได้ดีเช่นกัน ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง การเข้าใจปัจจัยที่ก่อให้เกิดการกระตุ้นของอีกฝ่ายหนึ่งจะเปิดโอกาสให้เราสำแดงพระคุณและพระเมตตา ซึ่งช่วยให้คนหนึ่งยอมรับว่าอารมณ์ส่งผลต่อความสัมพันธ์อย่างไร

พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถดูแลคนอื่น ๆ ได้ดี การเข้าใจอารมณ์และปฏิกิริยาส่วนตัวจะยกระดับความสามารถของคนในการรับใช้ผู้อื่น ชีวิตของพระเยซูคริสต์ได้เป็นแบบอย่างของการมีความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงมาก พระองค์ทรงดำเนินชีวิตในการรับใช้ผู้อื่น เข้าใจผู้คนและรักพวกเขา การรับรู้ทางสังคมและการรู้จักอารมณ์ของพระองค์ช่วยนำผู้คนเข้าสู่การมีอารมณ์และจิตวิญญาณที่เข้มแข็ง คริสเตียนมีข้อได้เปรียบในการเข้าใจอารมณ์และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของพวกเขาโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นผู้เปิดเผยและทรงนำพวกเขา พระเจ้าทรงปรารถนาให้ผู้เชื่อเป็นเหมือนพระคริสต์ เป็นผู้รับใช้ เป็นผู้นำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อพวกเขารู้จักอารมณ์และผลกระทบทางอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมของพวกเขาและจะเกิดขึ้นเมื่อพวกเขามีความปรารถนาที่จะรับใช้และช่วยเหลือผู้อื่น

กิจกรรม

สถานการณ์
ตัวอย่าง

การตรวจสอบพฤติกรรมและเอกลักษณ์ของตัวเอง

เมื่อโจชัวอายุ 5 ขวบ พ่อของเขาได้ทิ้งครอบครัวไป โจชัวต้องเริ่มทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อช่วยแม่ของเขาเลี้ยงดูครอบครัว เมื่อเขาอายุ 7 ขวบ พระเจ้าทรงทำงานในชีวิตของเขาโดยการนำเขาเข้ามาอยู่ในโครงการให้ความช่วยเหลือของคริสตจักร เขามักจะอยู่ที่โรงเรียนและช่วยคุณครูทำความสะอาดและจัดเข้าของ เมื่ออยู่ที่บ้านเขามักจะทำอาหารเย็นให้น้อง ๆ และพาน้อง ๆ เข้านอน ในช่วงวัยรุ่นของเขา มีเด็กหลายคนในโครงการได้มาหาโจชัวเพื่อขอให้เขาช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง บางครั้งเขาเห็นเด็กมีความท้อแท้และอยากออกจากโรงเรียน แต่โจชัวได้แบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของเขาและเป็นพยานถึงความช่วยเหลือของพระเจ้าในชีวิตของเขาให้กับเด็ก ๆ เหล่านั้นเสมอ

มีอยู่ปีหนึ่งเขาได้จัดวางรายการสำหรับวันคริสตมาสซึ่งจัดให้กับพ่อแม่ของเด็ก ๆ ในโครงการ ในช่วงที่ผ่านมาโจชัวสังเกตเห็นผู้หญิงคนหนึ่ง เธอมักจะนั่งคนเดียวและเขียนบทกลอน เขาจึงขอให้เด็กผู้หญิงคนนั้นเขียนบทกลอนพิเศษสำหรับพ่อแม่ของเด็กที่จะมาร่วมในงานคริสตมาสพ่อแม่ของเด็ก ๆ มีความสุขกับบทเพลงและการประกวดต่าง ๆ แต่สิ่งที่ทำให้สัมผัสใจของพวกเขาเป็นพิเศษคือบทกลอนเกี่ยวกับเรื่องราวที่พระเยซูได้เข้ามาในโลกเพื่อสำแดงความรัก เมื่อถึงช่วงท้ายรายการ ผู้อำนวยการของโครงการได้กล่าวขอบคุณโจชัวสำหรับความตั้งใจในการทำงานของเขา เมื่อถึงเวลาที่โจชัวต้องออกจากโรงเรียน เขาก็สงสัยว่าพระเจ้าทรงมีแผนการอะไรสำหรับชีวิตของเขาและเขาควรจะทำอะไรต่อไป เขารู้สึกว่าเขาไม่มีทักษะพิเศษอะไรเลย จริง ๆ แล้วเขารู้สึกสงสัยว่าตัวเองเป็นคนที่ล้มเหลวเพราะว่าเขาไม่ได้เป็นนักกีฬาและไม่มีทักษะในการค้าขาย

- คุณจะบรรยายเกี่ยวกับเอกลักษณ์เฉพาะตัวของโจชัวว่าอย่างไร?

- ตลอดระยะเวลาที่เขาอยู่ในโรงเรียนเขาได้แสดงพฤติกรรมอะไรบ้าง?

- โจชัวได้แสดงออกถึงพฤติกรรมการรู้จักตัวเองว่าอย่างไร?

- คุณจะให้คำปรึกษาแก่โจชัวว่าอย่างไร?

กิจกรรม

สถานการณ์
ตัวอย่าง

มุมมองที่มีต่อตัวเองในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยง น้องเลี้ยง

จงพิจารณาคำถามที่อยู่ด้านล่างนี้ เพราะคำถามเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่คุณมีต่อพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณ

- เมื่อไรที่คุณรู้สึกว่าการมองตัวเองของคุณส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงของคุณทั้งในด้านบวกและในด้านลบ?

- เมื่อไรที่คุณรู้สึกว่าการพฤติกรรมของคุณส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงของคุณทั้งในด้านบวกและในด้านลบ?

- คุณเห็นความสำคัญและใช้การรู้จักอารมณ์อย่างไรเพื่อนำความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงให้ประสบความสำเร็จ?

กิจกรรรม

การ
นำมาปรับใช้

หากเป็นพระเยซู พระองค์จะทำอะไร?

ให้คุณเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับช่วงเวลาที่พระเจ้าทรงช่วยเหลือคุณ ให้อยอมรับและควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของคุณ ใช้การบันทึกนี้เพื่อบันทึกช่วงเวลาที่พระเจ้าทรงช่วยคุณให้ตอบสนองได้อย่างที่พระเยซูคริสต์ทรงตอบสนอง ในสถานการณ์ที่อารมณ์ของคุณมีความแตกต่างกันไป

ให้อิฐฐานขอบคุณพระเจ้าสำหรับความช่วยเหลือของพระองค์ที่พระองค์ทรงช่วยให้คุณยอมรับและควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของคุณได้ ให้อิฐฐานขอการทรงนำจากพระเจ้าในการตอบสนองสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันให้เป็นเหมือนอย่างที่คุณที่พระคริสต์ทรงตอบสนอง

2

บทที่

รักษาความสัมพันธ์ที่ดี บนพื้นฐานการรู้จักตัวเอง

การพัฒนากทักษะการมีความสัมพันธ์ที่ดี

ความสัมพันธ์ที่ดีสามารถนำคุณใกล้ชิดกับพระเจ้าและกับผู้อื่นได้ ความสัมพันธ์ที่ดียังช่วยให้คุณกลายเป็น
อย่างที่พระเจ้าทรงสร้างให้คุณเป็น ส่วนใหญ่แล้วมนุษย์มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นตัวเองตามความเป็น
จริง พวกเขาจำเป็นต้องให้ผู้อื่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเขาและจำเป็นต้องให้ผู้อื่นเข้าใจว่ากำลังสื่อสารอะไร
อยู่ เมื่อคนหนึ่งเรียนรู้ว่าตนเองแสดงคุณลักษณะในด้านลบต่อผู้อื่น ความรู้นี้สามารถกลายเป็นแรงกระตุ้นเพื่อ
ให้เขาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองให้เป็นอย่างที่เขาต้องการ แม้ว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบแต่ความสัมพันธ์
ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงสามารถพัฒนาขึ้นได้ เมื่อพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงมุ่งไปสู่ทิศทางของการแก้ไขปัญหาส่วนตัว
และหาช่องทางที่จะหนุนใจกันและกันให้เข้าไปสู่การมีสภาพอารมณ์ที่ดี

ความโปร่งใส

ความโปร่งใสในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงจะทำให้พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงมองเห็นข้อบกพร่องของกันและกันและสนใจให้ทั้งสองฝ่ายเปิดเผยต่อกัน เมื่อพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงเรียนรู้ที่จะเปิดเผยต่อกันและกันสิ่งที่ถูกเปิดเผยออกมา จะช่วยลดความเคลงใจออกไปและช่วยลดความกลัวที่กลัวว่าจะเสียเปรียบอีกฝ่ายหนึ่งเมื่อตัวเองเปิดเผยข้อบกพร่องของตนเองออกมาเมื่อคนหนึ่งเปิดเผยหรือสื่อสารสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเขาก็จะกลายเป็นคนที่ถูกโจมตีได้ง่าย บ่อยครั้งมนุษย์มีความกลัวว่าเมื่อเปิดเผยทุกอย่างแล้วตัวเองจะเสียเปรียบที่คนอื่นล่วงรู้ความอ่อนแอ ความกลัวหรือความปรารถนาในใจที่เปิดเผยออกมานั้น ในความโปร่งใสนั้นต้องมีความเชื่อมั่นในตัวพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงว่าเขาจะไม่เอาเปรียบอีกฝ่ายหนึ่งจากความโปร่งใสที่แลกกลับกันพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงจะใช้เวลาโปร่งใสในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงแทน

ความจริง

พระคัมภีร์อธิบายความสำคัญของการพูดความจริงด้วยความรัก (เอเฟซัส 4:15) เป้าหมายของการพูดความจริงต่อใครสักคนหนึ่งนั้นก็เพื่อนำความเป็นหนึ่งเดียวกันมาสู่พระกายของพระคริสต์และเพื่อให้คนนั้นเติบโตขึ้นเพื่อทำบาปของเขาคือมีในพระกายของพระคริสต์ให้สมบูรณ์ (เอเฟซัส 4:29) ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงนั้นสำคัญมากที่จะต้องแสวงหาการทรงนำจากพระเจ้าและยอมให้พระวิญญาณทรงนำ ถ้าพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงไม่มีความแน่ใจว่าคำพูดที่สื่อสารกันนั้นเป็นความจริงและเป็นการนำของพระเจ้าหรือไม่ เขาควรใช้พระคำของพระเจ้าเพื่อดูว่าสิ่งที่พูดนั้นตรงกับที่พระคำของพระเจ้าได้กล่าวไว้หรือไม่

ความไว้วางใจ

การไว้วางใจในพระเจ้านั้นดูเหมือนง่ายกว่าการไว้วางใจในมนุษย์ การไว้วางใจนั้นเกิดขึ้นยากและสามารถถูกทำลายได้ง่าย เมื่อพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงอยู่ในความสัมพันธ์ที่ความไว้วางใจถูกทำลายความเจ็บปวดที่มีผลมาจากบาดแผลเหล่านั้นจะสามารถทำให้ความสัมพันธ์ถูกทำลายได้ พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงต้องอุทิศตัวเองที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ผู้คนมากมายได้เปลี่ยนความสัมพันธ์จากคนหนึ่งไปหาอีกคนหนึ่งเพราะพวกเขาแสวงหาใครสักคนหนึ่งที่น่าไว้วางใจได้อย่างสมบูรณ์และจะไม่ทำให้เขาผิดหวัง สิ่งนี้จะทำให้ความสัมพันธ์ไม่มีคุณค่า มนุษย์ซึ่งรวมไปถึงพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งผิดหวังบ้างเพราะว่าพวกเขาไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบ พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่เข้มแข็งจะสามารถยอมรับความบกพร่องของตัวเองได้และไม่เรียกร้องความสมบูรณ์แบบจากตัวของผู้อื่น สิ่งนี้จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริงการเชื่อและวางใจในมนุษย์จะนำไปสู่ความผิดหวัง แต่พระเจ้าทรงไว้วางใจได้ 100 % พระเจ้าสามารถนำพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงไปสู่การให้อภัยและวางใจกันและกันได้อีกครั้งหนึ่ง

ความถ่อมใจ

ความถ่อมใจสามารถเห็นได้เมื่อคนหนึ่งไม่กระทำตัวและถือว่าตัวเองเหนือกว่าหรือด้อยกว่าคนอื่น ๆ เอกลักษณ์ส่วนตัวที่ดีจะช่วยให้มีการสำแดงความถ่อมใจที่แท้จริงออกมา เพราะว่าสิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงการรู้จักและการยอมรับในตัวตนที่พระเจ้าทรงสร้างให้เป็น คริสเตียนสำแดงความถ่อมตัวที่แท้จริงโดยการเข้าใจในสิ่งที่พระคำของพระเจ้าได้บอกเกี่ยวกับว่าพวกเขาเป็นใครในพระคริสต์และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยฤทธิ์อำนาจของพระเจ้า ดังนั้นคนแบบนี้จะไม่กังวลว่าคนอื่นจะมองพวกเขาอย่างไร แต่พวกเขายอมให้พระเจ้าใช้เขาตามความปรารถนาของพระองค์ เมื่อพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงยอมรับว่าพวกเขาเป็นใครและตอบสนองด้วยความถ่อมใจ ลักษณะเฉพาะตัวที่ดีด้านอื่น ๆ ก็จะสามารถเห็นได้ด้วยเพราะสิ่งเหล่านี้จะแสดงความโปรงใส ความจริงและความไว้วางใจออกมา

กิจกรรม

การอภิปราย

การบ่มเพาะอุปนิสัยด้านบวก

ให้ประเมินผลของความโปรงใส ความจริง ความไว้วางใจและความถ่อมใจของแต่ละคน อภิปรายว่าจะส่งเสริมคุณสมบัติเหล่านี้ได้อย่างไรตามบริบททางวัฒนธรรมหรือสภาพแวดล้อมของคุณ จากการสังเกตที่ผ่านมาของพี่เลี้ยง พี่เลี้ยงควรบอกให้น้องเลี้ยงทราบว่าเขาได้เติบโตขึ้นในด้านใดบ้างและยังมีด้านใดที่ต้องเติบโตขึ้นมากกว่านี้และให้ยกตัวอย่างที่เจาะจงให้แก่้องเลี้ยงด้วย

- ฉันตอบสนองอย่างไรต่อคนที่ไม่เปิดเผยต่อฉัน?

- คุณจะส่งเสริมความโปรงใส ความจริง ความไว้วางใจและความถ่อมใจในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงของคุณได้อย่างไร?

กับดักที่ต้องหลีกเลี่ยง

เนื่องจากมนุษย์เป็นคนบาปโดยธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่มีสองคนมาอยู่ด้วยกัน ก็เป็นไปได้ที่ปัญหาต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อปัญหาเหล่านี้เป็นผลของอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นความบาปที่กำลังควบคุมการกระทำหรือปฏิกิริยาของคน ๆ หนึ่ง พวกเขาสามารถทำให้ความสัมพันธ์ถูกทำลายลงได้ อันตรายหรือหลุมพรางเหล่านี้สามารถพบได้ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงด้วย โปรดจำไว้ว่า ในฐานะที่เป็นผู้ติดตามพระเยซู ทั้งพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงต่างมีพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่ดำรงอยู่ในตัวเพื่อช่วยนำและไถ่ถอนความสัมพันธ์จากหลุมพรางกลับคืนมา การรู้จักหลุมพรางจะช่วยปกป้องพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงให้พ้นจากการที่ความสัมพันธ์จะถูกทำลาย

ความไม่ซื่อสัตย์

ความไม่ซื่อสัตย์หลายอย่างถูกบันทึกไว้ในพระคัมภีร์ทั้งพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมและพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ ในแต่ละกรณีคนที่ไม่ซื่อสัตย์ต้องทนทุกข์กับผลลัพธ์ที่ส่งผลต่อเขาและคนอื่น ยกตัวอย่างเช่น ยาโคบได้หลอกเอาสิทธิบุตรหัวปีจากพ่อของเขา (ปฐมกาล 27) ความไม่ซื่อสัตย์นี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เขาต้องหลบหนีจากความโกรธแค้นของพี่ชายไปอยู่ในแดนไกล หลังจาก 20 กว่าปีผ่านไป ในที่สุดเขาก็ได้กลับมาที่บ้าน แต่ความกลัวที่พี่ชายได้ส่งผลต่อตัวเขาและครอบครัวของเขาด้วย (ปฐมกาล 32-33)

ทำนองเดียวกัน ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง ทั้งพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงจะต้องซื่อสัตย์ต่อกันและต่อผู้อื่นและต้องพูดความจริงด้วยความรักเสมอ

ความเห็นแก่ตัว

ความสามารถในการเลิกเห็นแก่ตัวนั้นมาจากการมีความสัมพันธ์กับพระคริสต์ ความไม่เห็นแก่ตัวสำแดงลักษณะพิเศษและพระพรของการมีชีวิตที่จดจ่ออยู่ที่พระเจ้าและคำนึงถึงผู้อื่น คุณสมบัตินี้ได้ถูกสำแดงออกมาอย่างสมบูรณ์แบบโดยพระบุตรของพระเจ้าเท่านั้น ผู้ซึ่งได้ละทิ้งแผ่นดินสวรรค์เพื่อมาเป็นมนุษย์โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ให้กลับคืนมาอีกครั้งหนึ่งโดยพระองค์ยอมจ่ายค่าไถ่ของความบาปโดยเห็นแก่ความจริงที่ว่าทั้งพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเยซู ดังนั้นพฤติกรรมความเห็นแก่ตัว เช่น ปิดซ่อนบางอย่างและการหาผลประโยชน์ส่วนตัวนั้นควรหลีกเลี่ยงอย่างสิ้นเชิง

ความเยอหยิ่ง

ทัศนคติของความเยอหยิ่งทำให้ชีวิตของเราหลงไปจากทางที่ถูกต้องและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น พระคัมภีร์กล่าวว่า ความเยอหยิ่งเดินนำหน้าการถูกทำลายและการล้มลง (สุภาษิต 16:18) ความเยอหยิ่งอยู่เบื้องหลังการตัดสินใจและพฤติกรรมที่เป็นความบาป พระเจ้าทรงตั้งเตือนอย่างชัดเจนเกี่ยวกับทัศนคติของความเยอหยิ่งและทรงยกย่องการตัดสินใจที่มาจากความถ่อมใจ (ลูกา 14:11) ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงนั้นสำคัญมากที่พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงต้องพูดคุยถึงปัญหานี้ตั้งแต่เริ่มต้นความสัมพันธ์และตกลงร่วมกันว่าพฤติกรรมใดบ้างที่สามารถยอมรับได้หรือไม่ได้ ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงที่มีประสิทธิภาพนั้นควรจะแสดงออกถึงลักษณะของความถ่อมใจและเคารพซึ่งกันและกัน

การไม่มีขอบเขต

ขอบเขตเป็นส่วนที่สำคัญสำหรับความสัมพันธ์ที่ดี เราสามารถให้คำจำกัดความของคำว่า ขอบเขต ได้ว่าเป็นแนวทาง กฎ หรือขีดจำกัดที่คน ๆ หนึ่งสร้างขึ้นเพื่อกำหนดว่ามีอะไรบางอย่างที่จะอนุญาตให้เกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ ขอบเขตเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ ความคิดเห็น ทัศนคติ ประสบการณ์ในอดีต และการเรียนรู้ทางสังคม ขอบเขตที่ดีจะทำให้สภาพแวดล้อมมีความปลอดภัยสำหรับการพัฒนาความไว้วางใจต่อกันในความสัมพันธ์ เราสามารถมองภาพขอบเขตเหมือนกับเขตแบ่งที่ดินสำหรับบ้าน 2 หลังหรือที่ดิน 2 ฝั่ง เมื่อมีการกำหนดขอบเขตในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง ความสัมพันธ์ที่ดีก็สามารถเกิดขึ้นได้ **ขอบเขต คือ สิ่งที่พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงจะต้องรับผิดชอบและปกป้องร่วมกันเพื่อปฏิบัติต่อกันตามขอบเขตนั้น** ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงจะต้องมีขอบเขตดังต่อไปนี้ คือ ขอบเขตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นกุญแจที่จะนำไปสู่ความไว้วางใจต่อกันและกัน

ขอบเขตจะช่วยมนุษย์ในการควบคุมตัวเองและมีความสุขกับความสัมพันธ์นั้นโดยไม่ต้องพยายามควบคุมผู้อื่น การควบคุมผู้อื่นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ แต่พระวิญญาณของพระเจ้าทรงนำผู้ที่ติดตามพระองค์ให้แสดงออกถึงการบังคับตนและเลือกที่จะดำเนินชีวิตที่แตกต่าง (ทิโมธี 2:12) ขอบเขตทำให้มนุษย์มีอิสระที่จะรักและรับใช้โดยที่ไม่บังคับฝืนใจผู้อื่น ขอบเขตจะทำให้แต่ละบุคคลมีอิสระที่จะเลือกตอบสนองและชื่นชมกับข้อดีของการอยู่ในขอบเขต หรือไม่ก็จะมีประสบการณ์กับการได้รับผลของการอยู่นอกขอบเขต เมื่อความรักของพระเจ้าเต็มเต็มอยู่ในคริสเตียน พวกเขาก็จะสามารถใช้ฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในการสำแดงความรักต่อคนเหล่านั้นที่เลือกที่จะฝ่าฝืนขอบเขต ในขณะเดียวกันยังให้พวกเขาเรียนรู้จากผลของการฝ่าฝืนขอบเขต ถ้าพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงรู้จักข้อดีต่าง ๆ ของการอยู่ในขอบเขตของความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงจะทำให้พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงชื่นชมกับพระพรของการที่ความสัมพันธ์นั้นมีความไว้วางใจต่อกันมากขึ้น

การไม่รักษาความลับ

ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง ความไว้วางใจเป็นสิ่งที่สำคัญมากซึ่งขาดไม่ได้ มันสำแดงออกโดยการเคารพความสัตย์ซื่อของผู้อื่นและไม่เอาข้อมูลไปเผยแพร่กับคนอื่นที่อยู่ข้างนอกความสัมพันธ์

สุภาษิต 11:13 กล่าวว่า “บุคคลที่เที่ยงสุบซิบก็เผยความลับ แต่บุคคลที่ไว้วางใจได้ย่อมปิดบังสิ่งหนึ่งสิ่งใดไว้ได้” พระเจ้าทรงเรียกร้องให้เราเป็นคนที่ไว้วางใจได้และไม่เอาเรื่องส่วนตัวของคนอื่นไปเผยแพร่ ซึ่งรวมไปถึงในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงด้วย

กิจกรรรม

การอภิปราย

รู้จักหลุมพราง

อภิปรายถึงสถานการณ์ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงกับน้องเลี้ยงซึ่งอาจจะมีบางสถานการณ์ที่คุณอาจจะมองเห็นว่ามีกับดักอยู่ พูดคุยกันถึงสัญญาณเตือนที่เห็นแต่อาจจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ให้กำหนดวิธีการที่จะช่วยให้ต่างฝ่ายมีความตื่นตัวเมื่อตรวจพบว่ามีกับดักอะไรบางอย่างในความสัมพันธ์

ให้ใช้เวลาประมาณ 5 นาทีในการอภิปรายถึงสาเหตุ (สาเหตุที่แท้จริงและสาเหตุที่เห็นตรงกัน) ว่าทำไมสิ่งเหล่านี้ถึงปรากฏขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง คือความไม่ซื่อสัตย์ ความเห็นแก่ตัว ความเย่อหยิ่ง การไม่มีขอบเขต และการไม่รักษาความลับ ให้อภิปรายถึงวิธีการที่จะจัดการกับสถานการณ์เหล่านี้ในเชิงบวก

3

บทที่

จุดแข็งและจุดอ่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงเป็นโอกาสพิเศษสำหรับทั้งพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงที่จะได้ทำงานด้วยกันโดยจุดแข็งของคนหนึ่งจะสามารถชดเชยจุดอ่อนของอีกคนหนึ่งได้ ยกตัวอย่างถ้าน้องเลี้ยงมีจุดอ่อนในการใส่ใจรายละเอียดแต่พี่เลี้ยงมีจุดแข็งในเรื่องนั้น พี่เลี้ยงสามารถเป็นแบบอย่างในด้านทักษะการบริหารจัดการและอธิบายว่าจะใส่ใจในรายละเอียดมากขึ้นได้อย่างไร

การเรียนรู้จุดแข็งของตนเอง

เมื่อคน ๆ หนึ่งมีความฉลาดทางอารมณ์ เขาคนนั้นจะยอมรับจุดแข็งและจุดอ่อนที่อยู่ในตัวเขาได้ ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงสามารถตอบสนองต่อจุดแข็งของอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่โอ้อวดและสามารถช่วยอีกฝ่ายหนึ่งให้นำประโยชน์จากจุดแข็งเหล่านี้ไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์และในด้านอื่น ๆ ของชีวิต

ในการทำงานเดียวกันเมื่อจุดอ่อนของคนหนึ่งถูกเปิดเผยออกมา พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงสามารถหาทางที่จะช่วยคนนั้นได้ด้วยการพูดความจริงด้วยความรักและحنุนใจคนนั้นให้หาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อเอาชนะจุดอ่อนเหล่านั้น มันเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่จะไม่เอาจุดอ่อนของคนอื่นมาเป็นภาระหรือปัญหาที่จะต้องแก้ไข พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงที่ดีจะตอบสนองต่อจุดอ่อนของผู้อื่นด้วยการحنุนใจและความรัก (1 เธสะโลนิกา 5:11, 1 เปโตร 4:8-10)

พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงที่เข้าใจจุดแข็งของตนเองสามารถเพิ่มศักยภาพของตนเองจากจุดแข็งนั้นเพื่อให้จุดแข็งนั้นเป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ ตัวอย่างเช่น พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงที่รู้ว่าตัวเองมีทักษะในการจัดการสามารถเป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงโดยการจัดรายละเอียดและจัดการกำหนดตารางเวลาและจัดเวลาสำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงได้

พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงที่ปฏิบัติงานตามจุดแข็งของเขาจะมีความมั่นใจในตัวเองมากกว่าและมีความสุขในการใช้ของประทานที่พระเจ้าทรงมอบให้เขา **พระเจ้าทรงสร้างแต่ละคนมาอย่างพิเศษให้มีจุดแข็งเพื่อสร้างความหวังสำหรับอนาคตที่ดี (เยเรมีย์ 29:11) จงใช้จุดแข็งเหล่านี้เพื่อทำให้ผู้อื่นมีความพอใจในชีวิตของเขาและถวายเกียรติแด่พระเจ้า**

การยอมรับจุดแข็งของผู้อื่น

ความสัมพันธ์จะพัฒนาขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายร่วมมือกันเป็นหนึ่งเดียวกันโดยเฉพาะความสัมพันธ์ในระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง บางครั้งพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงอาจจะเลือกที่จะใช้จุดแข็งของอีกฝ่ายหนึ่งมากกว่าที่จะใช้จุดแข็งของตนเอง การทำสิ่งนี้ได้ต้องมีความถ่อมใจ กฎเหล็กที่ดีที่สุดที่จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงมาจากความสามารถในการระบุจุดแข็งของแต่ละคนและใช้ประโยชน์จากจุดแข็งเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น โค้ชทีมกีฬาจะศึกษาลูกทีมของเขาว่าแต่ละคนมีจุดแข็งและจุดอ่อนอะไรบ้าง แล้วก็วางผู้เล่นตามตำแหน่งที่เขาเห็นว่าเหมาะสมกับจุดแข็งของผู้เล่น และเขาจะรู้ว่าผู้เล่นคนไหนที่สามารถเชื่อมผู้เล่นคนอื่นให้สามารถเล่นด้วยกันได้ดีที่สุด เช่นเดียวกับโค้ช พี่เลี้ยงซึ่งเป็นผู้ที่ยอมรับจุดแข็งของน้องเลี้ยงจะต้องมอบหมายภาระหน้าที่ให้กับน้องเลี้ยงเพื่อให้น้องเลี้ยงใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของเขาเพื่อเพิ่มผลประโยชน์ในความสัมพันธ์

ยอมรับจุดแข็งที่อยู่ในตัวคุณ

การระบุจุดแข็งของคุณและจุดแข็งของผู้อื่นจะเป็นผลดีต่อคุณและความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงของคุณ ให้อภิปรายถึงจุดแข็งและจุดอ่อนที่คุณเห็นในตัวคุณและในตัวของอีกฝ่ายหนึ่ง

- ให้เขียนจุดแข็งที่คุณเห็นในตัวของคุณหรือที่ผู้อื่นได้กล่าวถึงในตัวของคุณลงไปในช่วงว่าง

ให้อภิปรายถึงจุดแข็งแต่ละอย่างที่คุณได้ระบุไว้และให้ยกตัวอย่างถึงประสบการณ์ที่คุณได้เห็นจุดแข็งของอีกฝ่ายหนึ่ง ให้ขอบคุณพระเจ้าสำหรับจุดแข็งแต่ละอย่างและขอให้พระเจ้าทรงสำแดงช่องทางที่จะให้คุณใช้จุดแข็งเหล่านั้นในการหนุนใจพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงและถวายเกียรติแด่พระเจ้า

- ให้เขียนจุดแข็งบางอย่างที่คุณสังเกตเห็นในตัวพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณให้อธิบายสถานการณ์ที่คุณได้สังเกตเห็นจุดแข็งเหล่านี้

ยอมรับจุดอ่อนของผู้อื่น

มนุษย์ทุกคนมีจุดอ่อนแต่จุดอ่อนไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ทำลายความสัมพันธ์เสมอไป ในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง แต่ละคนสามารถช่วยเหลือกันและกันให้ยอมรับจุดอ่อนของตนเองและหาแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงหรือลดผลกระทบของจุดอ่อนเหล่านี้ให้น้อยลง จากตัวอย่างประกอบด้านล่างนี้ให้พิจารณาว่าจุดอ่อนได้ส่งผลกระทบอย่างไรต่อความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงกับน้องเลี้ยง

คาร่ามาสายเป็นประจำเพราะว่าเธอไม่มีวินัยในตัวเอง เธอไม่รู้ตัวว่าการมาสายของเธอนั้นได้ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น วันหนึ่งพี่เลี้ยงของคาร่าบอกรายงานเกี่ยวกับผลของการมาสายของเธอ คาร่าเคารพพี่เลี้ยงของเธอและรู้สึกเสียใจที่การมาสายของเธอนั้นได้ส่งผลกระทบต่อพี่เลี้ยง เธอกับพี่เลี้ยงพูดคุยกันถึงวิธีที่จะสามารถทำให้คาร่าวางแผนจัดการเวลาให้ดีขึ้นและตั้งเป้าว่าในอาทิตย์ที่จะถึงนี้คาร่าจะไปทันเวลานัดทุกครั้ง

- ขอให้เขียนจุดอ่อน 4 อย่างที่คุณพบในตัวเองหรือที่คนอื่นได้บอกกับคุณ

ให้พูดคุยกับพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณเกี่ยวกับจุดอ่อนเหล่านี้และยกตัวอย่างประสบการณ์ที่คุณเห็นว่าจุดอ่อนเหล่านี้ถูกแสดงออกมา ให้อภิปรายถึงแนวทางที่จะทำให้ทั้งสองฝ่ายตรวจสอบและสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อที่จะเอาชนะจุดอ่อนเหล่านี้ ให้ใช้เวลาอธิษฐานเผื่อกันและกันและขอบคุณพระเจ้าที่จุดอ่อนแต่ละอย่างถูกเปิดเผยออกมาเพื่อที่จะสามารถแก้ไขได้ อธิษฐานขอให้พระเจ้าทรงสำแดงวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเอาชนะจุดอ่อนเหล่านี้

แบบทดสอบสำหรับการประเมินเพิ่มเติม

โรม 12:3 ได้ย้าเตือนผู้เชื่อทั้งหลายที่จะไม่คิดถือตัวเกินกว่าที่ควรจะคิด แต่ให้พิจารณาตัวเองด้วยความสุขุม แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่พิเศษไม่เหมือนใครและมีลักษณะอารมณ์ที่ได้รับการออกแบบโดยพระเจ้า และทรงใส่ไว้ตั้งแต่ในครรภ์มารดาของพวกเขา (สดุดี 139:13, เยเรมีย์ 1:5) ส่วนหนึ่งของกระบวนการในการเข้าใจเอกลักษณ์ของตัวเองนั้นจำเป็นต้องมีการประเมินอารมณ์และการตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างสัตย์ซื่อ ลักษณะบุคลิกภาพของคน ๆ หนึ่งมีอิทธิพลต่อเอกลักษณ์เฉพาะตัวและมีผลต่อการที่ผู้อื่นมองเขา

ความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงจะพัฒนาขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายเข้าใจเอกลักษณ์เฉพาะตัวของพวกเขา และใช้จุดแข็งส่วนตัวของแต่ละคนเพื่อยกระดับความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงให้ดียิ่งขึ้น

มีเครื่องมือหลายอย่างที่สามารถบ่งชี้ถึงบุคลิกภาพส่วนตัว จุดแข็งและจุดอ่อนด้านอารมณ์ของแต่ละบุคคล แบบสอบถามเหล่านี้ต้องพึ่งการตอบคำถามที่สัตย์ซื่อของผู้ที่ตอบคำถามว่าเขารู้สึกอย่างไรจริง ๆ และไม่สามารถตอบคำถามที่สร้างความพึงพอใจให้กับตัวเองเหมือนกับเครื่องมือทุกชนิดที่ใช้วัดลักษณะของมนุษย์ที่ไม่สามารถวิเคราะห์ทางกายภาพ ไม่มีแบบทดสอบใดที่จะสามารถสำเร็จผลอย่างแม่นยำ 100% เช่นกัน ดังนั้นจึงไม่ควรมีความคาดหวังว่าผลของทดสอบนั้นจะเป็นผลที่แม่นยำอย่างสมบูรณ์และไม่ควรใช้ผลนั้นมาจำกัดศักยภาพของแต่ละบุคคล บางคนใช้แบบทดสอบเหล่านี้ในหลาย ๆ ช่วงชีวิตและพวกเขาพบว่าผลของการทดสอบนั้นได้เปลี่ยนแปลงไป โปรดจำไว้ว่า เมื่อใครคนใดคนหนึ่งมีพระวิญญาณบริสุทธิ์อยู่ในตัวและพระวิญญาณทรงนำเขาไปในทางที่ซื่อสัตย์ เขาจะไม่ติดอยู่กับรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือยึดติดอยู่กับจุดอ่อนของตนเอง ผู้เชื่อในพระคริสต์สามารถเลือกได้ที่จะพัฒนาไปข้างหน้า เพื่อที่ในแต่ละวันพวกเขาจะเป็นเหมือนพระลักษณะของพระคริสต์มากขึ้น

แบบทดสอบที่อยู่ด้านล่างนี้เป็นข้อเสนอแนะสำหรับการประเมินเพิ่มเติม เป้าหมายเพื่อค้นหาเครื่องมือที่จะให้ความเข้าใจเชิงลึกและเป็นเครื่องมือเพื่อเปิดเผยความจริง ไม่ใช่แบบทดสอบทุกอย่างที่จะสามารถหาได้ในพื้นที่ของคุณหรือในภาษาของคุณ แต่ว่าเจ้าหน้าที่คอมแพสชั่นในพื้นที่อาจจะสามารถช่วยเหลือคุณในการหาแบบทดสอบต่าง ๆ ที่พอมืออยู่ให้คุณได้ มีแบบทดสอบบางอย่างที่สามารถหาได้ฟรีทางอินเทอร์เน็ต แต่ถ้าแบบทดสอบที่ใช้มีค่าบริการ พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงต้องรับผิดชอบจ่ายค่าบริการสำหรับการทดสอบนั้น

DiSC

DiSC ย่อมาจาก The Dominance, Inducement, Submission and Conscientiousness Personality Test ซึ่งแปลว่าแบบทดสอบบุคลิกภาพด้านการปกครอง การจูงใจ การยินยอม และความรอบคอบ ซึ่งแบบทดสอบนี้ถูกคิดค้นขึ้นโดยวิลเลียม มาร์สตัน (William Marston) โดยเป็นแบบทดสอบที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพ 4 ลักษณะและรูปแบบ 15 อย่างที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเหล่านี้ บุคลิกภาพทั้ง 4 อย่างนี้ คือ **แรงขับเคลื่อน** (เกี่ยวข้องกับการควบคุมอำนาจและความกล้าแสดงออก) **การจูงใจ** (เกี่ยวข้องกับการสนทนาและการสื่อสารสังคม) **ความแน่วแน่** (เกี่ยวข้องกับความอดทน การยืนหยัดสู้และการคัดค้าน) และ **การยินยอม** (เกี่ยวข้องกับการสร้างและการจัดระเบียบ)

แบบทดสอบนี้ให้ผลลัพธ์ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบพฤติกรรมตามธรรมชาติและรูปแบบพฤติกรรมปรับเปลี่ยนซึ่งหมายถึงการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม การวิเคราะห์พฤติกรรมอธิบายและชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มพฤติกรรมของคนที่เกิดขึ้นในอนาคต พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงสามารถใช้ผลของแบบทดสอบเพื่อค้นหารูปแบบพฤติกรรมธรรมชาติที่เป็นจุดแข็งและจากนั้นก็มองหาโอกาสที่จะรับใช้หรือมองหางานที่จะใช้ประโยชน์จากจุดแข็งนั้นอย่างสูงสุด

แหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้จะให้เห็นภาพของการทดสอบว่าเป็นอย่างไร

<http://www.123test.com>

<http://www.gregwiens.com>

<http://www.discinsights.com/whatisdisc#.UiM7D7sSjKJV>

เครื่องมือค้นหาประเภทของบุคคล โดย Myers-Briggs

แบบทดสอบนี้จะแบ่งลักษณะของบุคคลออกเป็น 4 แบบ คือบุคคลที่ชอบเปิดเผย หรือชอบเก็บตัว (บ่งบอกว่าสิ่งที่จะทำให้แต่ละบุคคลได้รับการกระตุ้นนั้นแตกต่างกัน) บุคคลที่อยู่กับปัจจุบัน หรือบุคคลที่เน้นอนาคตความฝัน (บ่งบอกว่าแต่ละบุคคลนั้นให้ความสนใจและมีการรับข้อมูลอย่างไร) บุคคลที่เน้นเหตุผล หรือเน้นอารมณ์ (บอกว่าแต่ละคนจะตัดสินใจปัญหาโดยวิธีใด) บุคคลที่ชอบวางแผนล่วงหน้า หรือไหลไปตามน้ำ (บ่งบอกว่าแต่ละบุคคลจะรับมือกับคนอื่นหรือปัญหาอย่างไร) ซึ่งลักษณะของบุคคล 4 รูปแบบนี้สามารถอธิบายได้เป็นรูปแบบเมตริกซ์ 16 รูปแบบย่อยแสดงเป็นตัวย่อในภาษาอังกฤษ (หมายเหตุ ตัวย่ออาจจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีการแปลเป็นภาษาอื่น แต่แนวคิดยังคงเดิม) ตัวอย่างเช่น ESTJ (หมายถึงบุคคลที่ชอบเปิดเผย อยู่กับปัจจุบัน เน้นเหตุผล ชอบวางแผนล่วงหน้า) บุคคลนั้นจะมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ คือ มีความกระตือรือร้น มีพลังที่จะทำงานให้เสร็จ มั่นคงในความสัมพันธ์กับคนอื่น ควบคุมตนเองได้ดี เป็นผู้ปกป้องดูแลรักษาที่ดี

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแบบทดสอบ สามารถหาได้จากเว็บไซต์ขององค์กร Myers-Briggs

<https://www.myersbriggs.org>

เครื่องมือค้นหาจุดแข็ง

แบบทดสอบการค้นหาจุดแข็งในตัวของคุณลิฟตัน (Clifton) ใช้วัดความสามารถหรือพรสวรรค์ที่แสดงออกได้ถึง 34 อย่าง หรือรูปแบบการแสดงออกอย่างธรรมชาติที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ผู้สร้างแบบทดสอบได้ออกแบบให้แบบทดสอบสามารถแสดงออกถึงจุดแข็ง และช่วยให้ผู้รับการทดสอบมองไปที่จุดเด่น หรือผลกำลังของตนเองมากกว่า จุดด้อย หรือความอ่อนแอของตนเอง

ผู้รับการทดสอบสามารถเรียนรู้ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่แสดงออกอย่างชัดเจนที่สุดของตนเอง 5 อย่าง พร้อมรับคำอธิบายลักษณะเฉพาะตัวของตนเองเพื่อที่จะสามารถรู้ว่าแต่ละความสามารถจะขับเคลื่อนชีวิตเขาได้อย่างไรแผนของแบบทดสอบดังกล่าวนี้ช่วยให้ผู้รับการทดสอบ ตั้งเป้าหมาย และสร้างมันด้วยจุดแข็งของพวกเขา

ข้อมูลเพิ่มเติม : เว็บไซต์ <http://strengthsfider.com>

แบบทดสอบของประทานฝ่ายวิญญาณ

ของประทานฝ่ายวิญญาณ คือ ของประทานที่พระเจ้าให้กับคริสเตียน ให้ใช้เพื่อเสริมสร้างพระกายของพระเยซูคริสต์ของประทานเหล่านี้ได้แก่ การพูดภาษาแปลก ๆ การทำพันธกิจต่าง ๆ การเผยพระวจนะ ซึ่งเป็นสิทธิอำนาจที่มาจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ ถึงแม้จำนวนและการใช้ของประทานจะแตกต่างกันบ้างใน โรม 12:6-8; 1 โครินธ์ 12:4-11, 28-31; และเอเฟซัส 4:7-13 ของประทานฝ่ายวิญญาณที่พระเจ้าให้กับคริสเตียน ให้ใช้เพื่อเสริมสร้างพระกายของพระเยซูคริสต์ไม่ใช่ให้เพื่อเก็บไว้ หรือใช้เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง การเข้าใจของประทานที่เราได้รับซึ่งพระเจ้าประทานให้ นั้น ทำให้เราเรียนรู้ที่จะใช้ของประทานนี้เพื่อให้งานของพระเจ้าสำเร็จ ในหลายมุมมองที่แตกต่างกันของชีวิตเรา ของประทานบางอย่างดูเหมือนมีอิทธิพลมากกว่าและเป็นประโยชน์กว่าของประทานประเภทอื่น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเรามีโอกาสใช้มากกว่า บางครั้งของประทานที่ต่างกันจะเป็นจุดเด่นในช่วงหนึ่งของชีวิต ของประทานหลาย ๆ ประเภททำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี เพื่อใช้ในโอกาสที่พระเจ้าได้ออกแบบและกำหนดไว้ล่วงหน้าเพื่อผู้เชื่อ

จากลักษณะทางธรรมชาติของของประทานฝ่ายวิญญาณ ทำให้เป็นการยากที่จะสร้างแบบทดสอบ เพื่อวัดว่าใครมีของประทานชนิดไหน หรือวัดความสามารถของคนที่ได้รับของประทานนั้น แบบทดสอบการค้นหาของประทานต่างๆ สามารถหาได้จากหลายเว็บไซต์ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นแบบทดสอบใดก็ตาม เราขอพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่จะนำคุณและเปิดเผยความจริงให้คุณรู้

เว็บไซต์เหล่านี้ ให้คุณได้ทดสอบแบบออนไลน์ และรายงานคะแนนให้คุณทราบอย่างอัตโนมัติ

<https://www.spiritualgiftstest.com>

<https://www.lifeway.com>

https://www.elmertowns.com/spiritual_gifts_test/

<https://christianity.about.com/od/holyspirittopicalstudy/a/spiritual.htm>

แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

พีเลียงและน้องเลี้ยงที่อยากทดสอบประเภทอารมณ์ ประเมินอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ หรือรวมทั้งการเรียนรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถทำแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ดังต่อไปนี้ได้ฟรี ซึ่งแบบทดสอบนี้จะแนะนำการตอบสนองทางด้านอารมณ์ที่เรามีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้ผู้ทดสอบสามารถจัดอันดับคำตอบ และให้คำแนะนำการใช้งานได้ เมื่อกลับมาทำแบบทดสอบผลของการทดสอบแต่ละครั้งอาจจะเปลี่ยนไป

แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์หลายแบบหาได้ฟรีทางอินเทอร์เน็ต แบบทดสอบเหล่านี้จะประเมินคำตอบและให้ผลลัพธ์กับผู้ทำแบบทดสอบ

https://psychology.about.com/library/quiz/bl_eq_quiz.htm

<https://testyourself.psychtests.com/testid/3038>

https://www.intelligencetest.com/links/Emotional_Intelligence/

<https://www.ihhp.com/?page=freeEQquiz>

กิจกรรม

ใคร่ครวญ
ส่วนตัว

ใช้ประโยชน์จากแบบทดสอบของคุณให้มากที่สุด

การทดสอบแต่ละชุด เน้นสอนว่ามีข้อจำกัดที่ต้องได้รับการพิจารณาให้ดี ผลที่ได้จากการทดสอบไม่ควรจะถือว่าเป็นอุปสรรคในการกำหนดความสำเร็จของเราในชีวิต พีเลียงและน้องเลี้ยงควรใช้ผลจากแบบทดสอบการสังเกตเป็นตัวที่จะเสริมเข้าไป และน้อมนำพระวิญญูญาณบริสุทธิ์ให้สอนเราในการใช้ผลจากแบบทดสอบในการปรับปรุงความสัมพันธ์และรับใช้พระเจ้าให้ดีขึ้น หลังจากตอบแบบสอบถามแล้ว พีเลียงและน้องเลี้ยงควรตอบคำถามต่อไปนี้ได้

- ผลการทดสอบอันไหนสัมพันธ์และยืนยันกับสิ่งที่พระเจ้าได้บอก หรือเปิดเผยให้กับเรา?
- ผลการทดสอบอันไหนที่บอกเราถึงสิ่งที่เราต้องการจะเปลี่ยนแปลงในชีวิต?
- ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือในการแปลผล และใช้ประโยชน์สูงสุดจากผลการทดสอบของคุณ คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ปรึกษาและผู้นำในชุมชนที่คุณไว้วางใจ

ผลการทดสอบอาจทำให้คุณผิดหวังได้

พี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงอาจจำเป็นที่จะต้องประเมินว่าผลการทำแบบทดสอบที่ได้แสดงมุมมองส่วนตัวของบุคลิกลักษณะที่เราไม่ต้องการยอมรับหรือไม่ บางครั้งเราก็ไม่ได้ตอบคำถามอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับความรู้สึกภายในของเรา และพยายามแสดงออกถึงบุคลิกส่วนตัวที่คนอื่นชอบ ดังนั้นพวกเขาสามารถเรียนรู้ที่จะกำจัดวิธีการป้องกันตัวเองนี้และพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้ เพื่อที่จะเปิดเผยถึงส่วนที่เป็นตัวตนและอารมณ์จริง ๆ ของเขาคอนนั้น ซึ่งจุดนี้เองควรจะปรากฏเด่นชัดในแบบทดสอบ และแสดงถึงความไม่สัมพันธ์กันระหว่างตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนอย่างที่เราได้ปรากฏให้คนอื่นเห็น

พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงอาจคิดว่าตนเองมีลักษณะเด่นในด้านใดด้านหนึ่งสูง แต่ผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบอาจไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งมีหลายสาเหตุที่อาจทำให้เกิดเหตุการณ์นี้ แต่ผู้ทำแบบทดสอบควรตรวจสอบตนเองว่า ทำไมผลที่ได้ไม่สัมพันธ์กับตนเอง และพวกเขากำลังลืมความจริงบางอย่าง

การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นจริงได้เสมอ แต่ต้องอาศัยความรับผิดชอบและการควบคุมตนเอง ซึ่งคุณสามารถเริ่มได้ด้วยการเขียนรายชื่อ พี่เลี้ยง น้องเลี้ยง ในการเป็นผู้ช่วยเหลือในการหนุนใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คุณสามารถกระตุ้นให้แต่ละคนก้าวผ่านสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่าง ๆ และฝึกตนในการแก้ไขส่วนที่เป็นจุดอ่อนในชีวิตเพื่อนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการได้

กิจกรรม

การอภิปราย

บทวนผลการทดสอบของคุณ

ในฐานะพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง ให้คุณลองใช้เวลาศึกษาแบบทดสอบต่าง ๆ ด้วยกันและอภิปรายกันว่าแบบทดสอบไหนจะเป็นประโยชน์ต่อคุณทั้งสองมากที่สุด และเริ่มคิดว่าจะหาชุดแบบทดสอบมาได้อย่างไร หรือว่าจะใช้เวลาทำแบบทดสอบออนไลน์ ถ้าแบบทดสอบนั้นสามารถทำผ่านคอมพิวเตอร์ได้

ถ้าพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงได้ทำแบบทดสอบมาแล้วหลายชุด ให้พูดคุยกันถึงผลที่ได้ให้แนะนำกันด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจต่อกันถึงส่วนที่เป็นจุดแข็งของคุณ ไม่ว่าจะเป็นปัญหา หรือส่วนที่เป็นจุดอ่อนในชีวิต และให้พยายามที่จะมองด้านบวกของบุคคลคนนั้น เพื่อหนุนใจ ให้กำลังใจ และเสริมสร้างกันขึ้น

ประเมินส่วนที่เป็นจุดแข็งและจุดอ่อนในตัวตน

ถ้าคุณเคยทำแบบทดสอบบุคลิกลักษณะ หรือแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ให้พิจารณาว่าคุณได้เรียนรู้อะไรจากผลการทดสอบนั้น

- มองในส่วนที่เป็นจุดแข็งหรือมุมมองด้านบวกในชีวิต และให้เราขอบคุณพระเจ้าสำหรับของประทานที่ดีทั้งปวง (ยากอบ 1:17) เขียนคำอธิษฐานหรืออธิษฐานต่อพระเจ้าด้วยใจขอบพระคุณ และรับรู้ว่าคุณกำลังทำงานในชีวิต และพวกเราเป็นฝีพระหัตถ์ของพระเจ้าที่สร้างไว้เพื่อให้กระทำการดี (เอเฟซัส 2:10)
- สำนวญด้วยใจอธิษฐานถึงจุดอ่อนและมุมมองด้านลบในชีวิต และขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าที่จะปรับปรุงแก้ไขด้านที่ไม่ดีเหล่านี้ ให้เปลี่ยนเป็นจุดแข็งในชีวิต ให้เราเริ่มมองหาข้อพระคัมภีร์ที่ให้คำแนะนำตามหลักการของพระเจ้า ขอความช่วยเหลือจากพี่น้อง (ถ้าหากทำได้) และบุคคลอื่นผู้ที่可以帮助你เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองมากขึ้นว่าทำไมคุณมีมุมมองหรือทัศนคติด้านลบเหล่านี้ และหาแนวทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

Bradberry, Travis, Jean Greaves and Patrick M. Lencioni .“**Emotional Intelligence 2.0.**” TalentSmart, 2009.

Bradberry, Terry, Jean Greaves and Patrick Lencioni. “**The Emotional Intelligence Quick Book.**” Fireside, 2005.

Buckingham, Marcus and Donald O. Clifton.“**Now, Discover Your Strengths.**” Free Press, 2001.

Carter, Philip. “**Test your Emotional Intelligence: Improve Your EQ and Learn How to Impress Potential Employers.**” Kogan Page, 2011.

Craghwell, Thomas J. “**Who Are You? Test Your Emotional Intelligence.**” Black Dog & Leventhal Publishers, 2012.

Daniel, Mark. “**Self-Scoring Emotional Intelligence Tests (Self-Scoring Tests)**”. Sterling, 2000.

Fortune, Don, Katie Fortune, and Jane Hoyt. “**Discover Your God-Given Gifts.**” Chosen Books, 2009.

Goldsmith, Malcolm. **Knowing Me, Knowing God: Exploring Your Spirituality with Myers-Briggs.** Abingdon Press, 1997.

Kaplan, Robert Steven. **What You're Really Meant to Do: A Road Map for Reaching Your Unique Potential.** Harvard Business Review Press, 2013.

Kulkin, Sandy. **The DISC Personality System – Enhance Communication and Relationships.** The Institute for Motivational Living, 2011.

Quenk, Naomi L. **Essentials of Myers-Briggs Type Indicator Assessment.** Wiley, 2009.

Rath, Tom. “**StrengthsFinder 2.0.**” Gallup Press, 2007.

Wagner, C. Peter. “**Discover Your Spiritual Gifts: Identify and Understand Your Unique God-Given Spiritual Gifts.**” Regal Books, 2012.

Wood, Rober, and Harry Tolley. “**Mide Tu inteligencia emocional/Test Your Emotional Intelligence [Actualidad]**” [Spanish Edition]. Punta de Lectura, 2007.

คู่มือเสริมสร้าง
พี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

