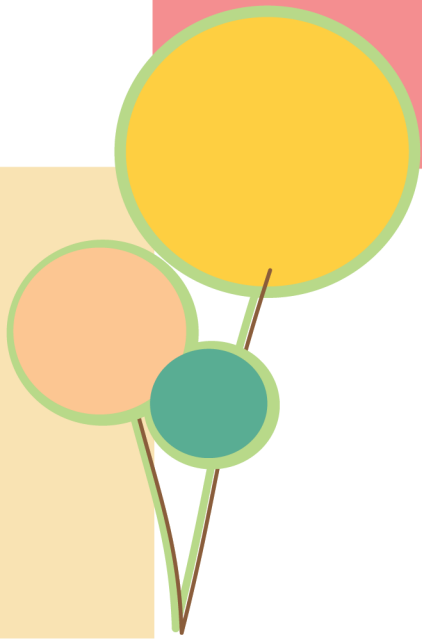


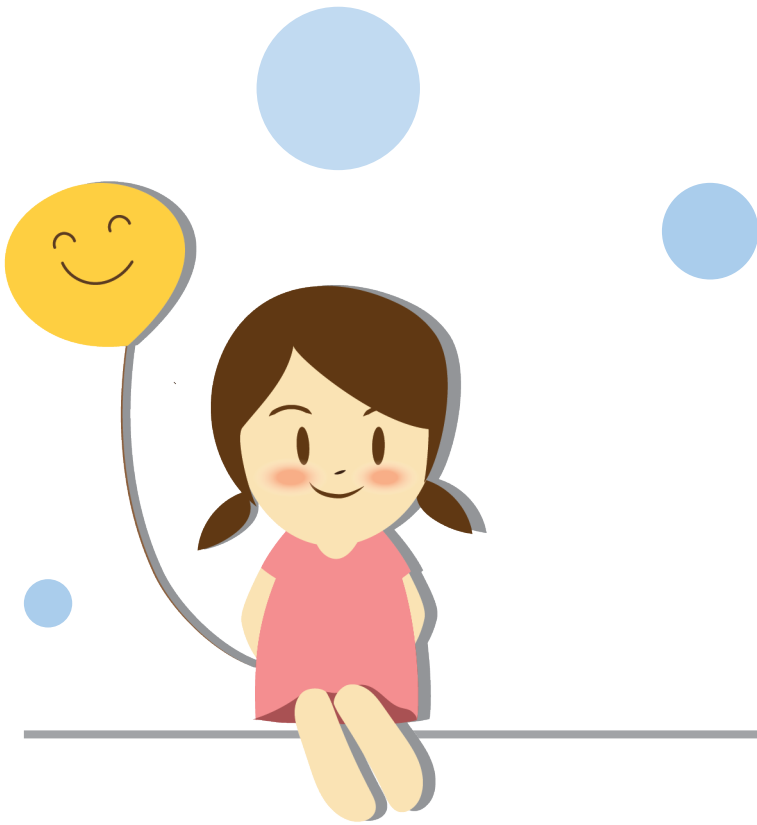


ทักษะ

ความฉลาด ทางอารมณ์



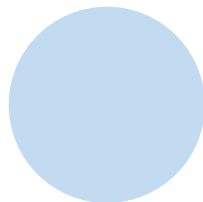
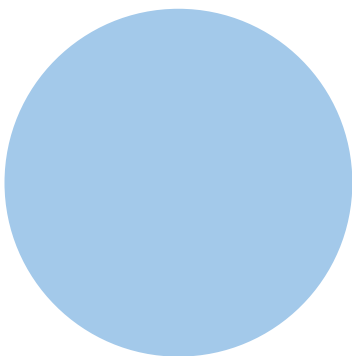
คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ



ทักษะ

ความฉลาด ทางอารมณ์

คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ
มูลนิธิธรรมาภรณ์



ทักษะความฉลาดทางอารมณ์

คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ ของ มูลนิธิศุภนิมิต (คอมแพสชั่น ประเทศไทย)

ออกแบบและจัดทำเนื้อหา โดย

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

ฉบับแปลครั้งแรก พฤศจิกายน ค.ศ.2009

ฉบับปรับปรุง มีนาคม ค.ศ.2016

ภาพประกอบ อรพรรณ พัดทอง

จัดรูปเล่ม นริศ ภูษิตประภา

ดาวน์โหลดหนังสือได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิศุภนิมิต

www.resource.compassionth.com (ตั้งแต่ เมษายน ค.ศ.2016)

คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ

คอมแพสชั่นได้จัดทำ “คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ” ขึ้น เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำสำหรับเยาวชนในโครงการ โดยสนับสนุนให้คริสตจักรนำไปจัดกระบวนการเรียนรู้กับกลุ่มเยาวชนเป้าหมายตามบริบทและความเหมาะสม “คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ” ประกอบด้วยเนื้อหา 10 หัวข้อหลัก (10 เล่ม) ที่จำเป็นต้องศึกษา ได้แก่

- การเริ่มต้นสู่การดูแลสำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- หลักการของเอกลักษณ์และฐานะในพระคริสต์
- ทักษะความฉลาดทางอารมณ์
- การเป็นผู้อารักขาร่างกายและการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี
- พระคัมภีร์สอนอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเพศ มิตรภาพ การออกเดท การคบหากัน และการแต่งงาน
- การช่วยเหลือคนอื่นให้อาชนะการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และหลักการของการมีอิทธิพลและให้ความรู้แก่เพื่อน
- การมองโลกของคริสเตียนและการเปรียบเทียบระบบความเชื่อ
- ทักษะการทำธุรกิจและการทำการค้าขนาดเล็ก
- หลักการขั้นพื้นฐานของการจัดการการเงิน
- มุมมองของพระคัมภีร์เกี่ยวกับความยากจน และเข้าใจในความรับผิดชอบทางสังคม

เนื้อหาในหนังสือทุกเล่มอยู่บนพื้นฐานของพระคริสตธรรมคัมภีร์ซึ่งคริสเตียนให้ความสำคัญว่าเป็นแก่นในการดำเนินชีวิตที่ควรปฏิบัติตาม ทั้งนี้ หนังสือทุกเล่มไม่ได้จัดทำขึ้นเพื่อแสวงหาผลกำไร ต้องได้รับอนุญาตจาก มูลนิธิศุภนิมิต หรือ คอมแพสชั่น(ประเทศไทย) ก่อนนำไปใช้

วัตถุประสงค์

หลังจากทำตามคู่มือการอภิปรายนี้จบลง คุณควรจะสามารถ :

- อธิบายและบ่งบอกหลักการต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การรู้จักตัวเอง แรงขับเคลื่อนของบุคคล การมีวินัยในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และทักษะทางสังคม
- อธิบายได้ถึงการจัดการกับความเครียดและอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นความสามารถที่จะนำหลักการของความฉลาดทางอารมณ์และทักษะในการจัดการกับความเครียดและอารมณ์ไปประยุกต์ใช้กับบริบททางวัฒนธรรมของตนเองได้
- มีตัวอย่างการเขียนบันทึกประจำวันของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้าน ได้แก่ การรู้จักตัวเอง การจัดการตัวเอง ความสำนึกทางสังคม และการจัดการความสัมพันธ์

แหล่งข้อมูล

Eckman, David. "The Holy Spirit and Our Emotions,"

<http://bible.org/seriespage/holyspiritandouremotions> (Accessed November 3, 2009).

Edmiston, John. Biblical EQ: A Christian Handbook for Emotional Transformation.

Online (www.biblicaleq.com/Biblical_EQ.pdf), 2001.

Meyer, Joyce. Managing Your Emotions: Instead of Your Emotions Managing You.

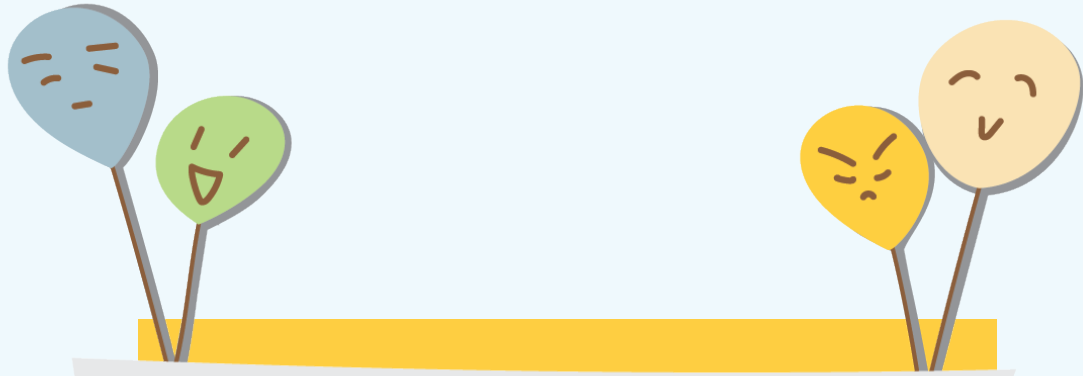
New York: Warner Books, 1997.

Wommack, Andrew. "Harnessing Your Emotions,"

http://www.awmi.net/extra/article/harnessing_emotions (Accessed November 3, 2009).

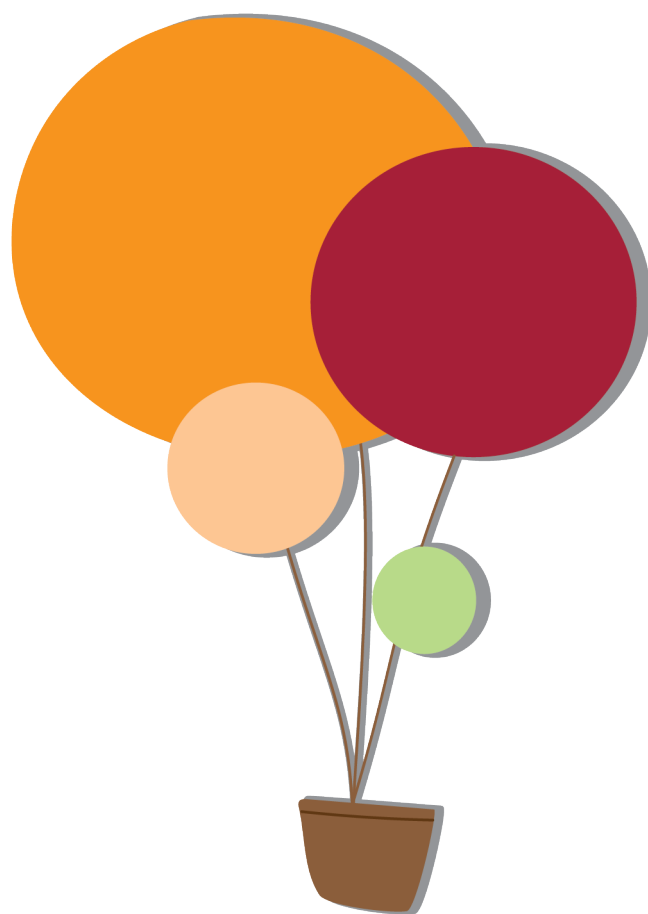
พระคัมภีร์ทุกข้อที่นำมาอ้างอิงในเอกสารฉบับนี้มาจากพระคัมภีร์ฉบับมาตรฐานเพื่อชีวิต เว้นแต่ระบุไว้เป็นอย่างอื่น

หมายเหตุ : เอกสารฉบับนี้ได้รับความคุ้มครองจากกฎหมายลิขสิทธิ์ จึงไม่อนุญาตให้มีการดัดแปลงข้อความที่มีการตัดตอนไปใช้ในขั้นตอนของการแปลหรือการปรับให้เข้ากับบริบทไม่ว่าในกรณีใด ๆ



สารบัญ

1 ความฉลาดทางอารมณ์และพระคัมภีร์.....	6
อารมณ์ชนิดต่างๆในพระคัมภีร์.....	8
การอภิปรายและการนำไปใช้.....	16
2 ความฉลาดทางอารมณ์และตัวคุณ.....	18
การรู้ทันตัวเอง.....	18
การจัดการตัวเอง.....	24
การอภิปรายและการนำไปใช้.....	30
3 ความฉลาดทางอารมณ์และคนอื่น.....	34
ความตระหนักถึงทางสังคม.....	36
การจัดการกับความสัมพันธ์.....	40
การอภิปรายและการนำไปใช้.....	44



ความ ฉลาด ทางอารมณ์ และ พระคัมภีร์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคำศัพท์ใหม่ จะประเมินว่าคุณเข้าใจและจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวคุณอย่างไร และคุณใช้การสำนึกทางอารมณ์เพื่อสร้างความสำเร็จในความสัมพันธ์อย่างไร นักจิตวิทยาเชื่อว่าหากคุณมีความฉลาดทางอารมณ์สูง คุณจะมีความสำเร็จในการทำงานและความสัมพันธ์ส่วนตัวด้านต่าง ๆ มากขึ้นด้วย

จิตวิทยาสมัยใหม่พยายามที่จะทำความเข้าใจความคิดของมนุษย์ รวมไปถึงส่วนที่ยากที่จะเข้าใจอย่างที่สุดคือ อารมณ์ของมนุษย์ นักจิตวิทยาพากันให้คำจำกัดความของอารมณ์ไว้อย่างหลากหลาย รวมทั้งทฤษฎีมากมายที่อธิบายว่าทำไมผู้คนจึงตอบสนองด้วยอารมณ์อย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อไม่นานมานี้ นักวิจัยจำนวนมากมุ่งความสนใจไปที่ปัจจัยทางชีววิทยา ทางพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมซึ่งมีส่วนต่อการมีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี ปัจจัยเหล่านี้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ แต่ไม่สามารถให้ภาพที่ครบบริบูรณ์ได้ ปัญหาทางอารมณ์ ต้องการคำตอบที่นอกเหนือจากยา หรือการควบคุมพฤติกรรม พระคัมภีร์ได้ให้คำตอบและความเข้าใจที่ชัดเจนถึงอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ



พระเจ้าทรงเป็นพระผู้สร้างมนุษย์ พระองค์ทรงเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ เพราะว่าพระองค์ทรงออกแบบเราให้มีอารมณ์ที่หลากหลาย เมื่อเราตรวจสอบอารมณ์ต่าง ๆ โดยใช้พระคำของพระเจ้าที่บันทึกไว้เป็นกรอบ เราก็จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าส่วนประกอบที่หายไปสำหรับความเข้าใจและการจัดการทางอารมณ์ก็คือ การอธิษฐาน และฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์

บทเรียนนี้มุ่งเน้นการใช้พระคัมภีร์ ซึ่งเป็นหนังสือของพระเจ้าที่เต็มไปด้วยคำตอบสำหรับชีวิตเพื่อจะเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ มากขึ้น บทเรียนนี้จะแสดงข้อพระคัมภีร์ที่จะช่วยให้คุณแยแ่งแนวความคิดที่ตรงข้ามกับพระคำของพระเจ้า

อารมณ์

ชนิดต่างๆในพระคัมภีร์

ก่อนที่จะจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของคุณได้ คุณจะต้องรู้จักและเข้าใจอารมณ์เหล่านั้นเสียก่อน พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ให้มีอารมณ์ต่าง ๆ คุณสามารถใช้อารมณ์ในทางบวกได้ เช่น แสดงความรัก ความสุข และอารมณ์ที่แสนวิเศษอีกมากมายที่ทำให้ชีวิตเพิ่มพูน อย่างไรก็ตามคุณก็สามารถใช้อารมณ์ในแง่ลบได้ด้วย เพื่อให้ตัวคุณและคนอื่น ๆ หดหู่ใจ หากคุณไม่ใส่ใจเรื่องอารมณ์ คุณอาจประสบกับความเจ็บปวด ความโดดเดี่ยว และไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างดี

พระเจ้าทรงประสงค์ให้คุณจำเริญขึ้นและมีอนาคตที่ดี (เยเรมีย์ 29:11) โดยการที่คุณเข้าใจและควบคุมอารมณ์ของคุณได้ (โดยใช้ความฉลาดทางอารมณ์) คุณจะแข็งแรงและมีสุขภาพดีขึ้น และมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อคุณพยายามที่จะทำให้แผนการที่พระเจ้าทรงมีต่อชีวิตของคุณสำเร็จสมบูรณ์

คุณสามารถเรียนรู้มุมมองของพระเจ้าเกี่ยวกับอารมณ์ได้ พระคัมภีร์อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่าไม่จำเป็นที่อารมณ์จะควบคุมคุณเสมอไป แต่ทว่า คุณสามารถใช้ฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ควบคุมอารมณ์ของคุณได้



พระเยซูและอารมณ์ต่างๆ

ฮีบรู 4:15

เพราะว่าเรามีได้มีมหาปุโรหิตที่ไม่สามารถจะเห็นใจในความอ่อนแอของเรา แต่ได้ทรงถูกทดลองใจเหมือนอย่างเราทุกประการ ถึงกระนั้น พระองค์ก็ยังปราศจากบาป

พระเยซูผู้ทรงเป็นมหาปุโรหิตของเรา พระองค์เสด็จเข้ามาในโลกนี้ในสภาพของมนุษย์และประกอบไปด้วยอารมณ์ทุกรูปแบบ พระคัมภีร์บันทึกอารมณ์ต่างๆ ของพระเยซูคริสต์ไว้หลายที่ เช่น

- ทรงแสดงความเมตตาสงสาร (มัทธิว 9:36, 14:14; 15:32, 20:34)
- ทรงแสดงความโกรธ (มาระโก 3:16; 11:15-18)
- ทรงก้มแสง (ร้องไห้) เพราะการตายของเพื่อน (ยอห์น 11:35)
- ทรงชื่นชมยินดี (ลูกา 10:21)

พระเยซูทรงใช้อารมณ์ต่าง ๆ สร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับประชาชนและช่วยให้งานพันธกิจของพระองค์สำเร็จลง ประชาชนเข้าใจได้ว่าพระเยซูทรงห่วงใยในความต้องการของพวกเขาโดยพระทัยเมตตาสงสาร ทรงพระพิโรธต่อการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่ยำเกรงพระเจ้า ทรงโศกเศร้าเมื่อสูญเสียสหายของพระองค์ และชื่นชมยินดีต่อความสำเร็จของสาวกของพระองค์



อารมณ์แต่ละอย่าง พระองค์ทรงสำแดงในเวลาที่เหมาะสมและด้วยวิธีที่ถูกต้อง พันธกิจของพระองค์ดีเลิศ เมื่อผู้คนรู้สึกว่าคุณมีค่าเพราะพระบุตรของพระเจ้าได้ลงทุนเวลาของพระองค์กับชีวิตประจำวันของพวกเขา ความเป็นมนุษย์ของเรานั้นหมายความว่าเราไม่สมบูรณ์แบบเหมือนพระเยซู แต่แบบอย่างอันสมบูรณ์ของพระเยซูตลใจเราให้เพียรพยายามไปสู่มาตรฐานที่สูงขึ้น



พระวิญญาณบริสุทธิ์ และอารมณ์ต่างๆ

แม้ว่าพระเยซูได้ทรงวางมาตรฐานความสมบูรณ์แบบไว้ในทุกด้านของชีวิตแล้ว แม้กระทั่งด้านอารมณ์ แต่เราก็สามารถรับความช่วยเหลือจากแหล่งเดียวกัน นั่นคือจากพระวิญญาณบริสุทธิ์

มาระโก 2:8

และในทันใดนั้น เมื่อพระเยซูทรงทราบในพระทัยว่า เภาคิดในใจอย่างนั้น จึงตรัสแก่เภาว่า “เหตุไฉนท่านทั้งหลายจึงคิดในใจอย่างนี้เล่า”

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงช่วยมนุษย์ได้ ในกิจการ 17:16 พระวิญญาณบริสุทธิ์ได้ทรงช่วยนำเปาโลให้สามารถสังเกตได้ว่า ปัญหาของเมืองคือการนมัสการรูปเคารพ

พระวิญญาณบริสุทธิ์สถิตอยู่ภายในคริสเตียน (ยอห์น 14:16-17) พร้อมทั้งจะช่วยคริสเตียนให้เข้าใจสิ่งที่เขาจำเป็นต้องเข้าใจ (ยอห์น 15:26; 16:13-14)

ยอห์น 14: 16-17

เราจะทูลขอพระบิดา และพระองค์จะประทานผู้ช่วยอีกผู้หนึ่งให้แก่ท่าน เพื่อจะได้อยู่กับท่านตลอดไปคือพระวิญญาณแห่งความจริง ซึ่งโลกรับไว้ไม่ได้เพราะมองไม่เห็นและไม่รู้จักพระองค์ ท่านทั้งหลายรู้จักพระองค์ เพราะพระองค์ทรงสถิตอยู่กับท่าน และจะประทับอยู่ในท่าน

ยอห์น 15: 26

แต่เมื่อองค์พระผู้ช่วยให้เราจะได้มาจากพระบิดาท่านทั้งหลาย คือพระวิญญาณแห่งความจริงผู้ทรงมาจากพระบิดานั้นได้เสด็จมาแล้ว พระองค์ก็จะทรงเป็นพยานให้แก่เรา

ยอห์น 16:13-14

เมื่อพระวิญญาณแห่งความจริงจะเสด็จมาแล้ว พระองค์จะนำท่านทั้งหลายไปสู่ความจริงทั้งหมด เพราะพระองค์จะไม่ตรัสโดยพลการ แต่พระองค์จะทรงตรัสสิ่งที่พระองค์ทรงได้ยิน และพระองค์จะทรงแจ้งให้ท่านทั้งหลายรู้ถึงสิ่งเหล่านั้นที่จะเกิดขึ้น

พระวิญญาณบริสุทธิ์มีฤทธิ์อำนาจที่จะเอาชนะความบาปและอารมณ์ต่างๆ ที่จะนำเราตกลงในบาป คนเราไม่จำเป็นต้องเป็นทาสของอารมณ์ พระวิญญาณบริสุทธิ์ทำให้เรามีแหล่งพลังที่จะเอาชนะและจัดการอารมณ์ได้ ความจริงนี้เป็นขั้นตอนที่จำเป็นสำหรับผู้ที่ยังปรารถนาจะได้รับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น

โรม 8:11-13

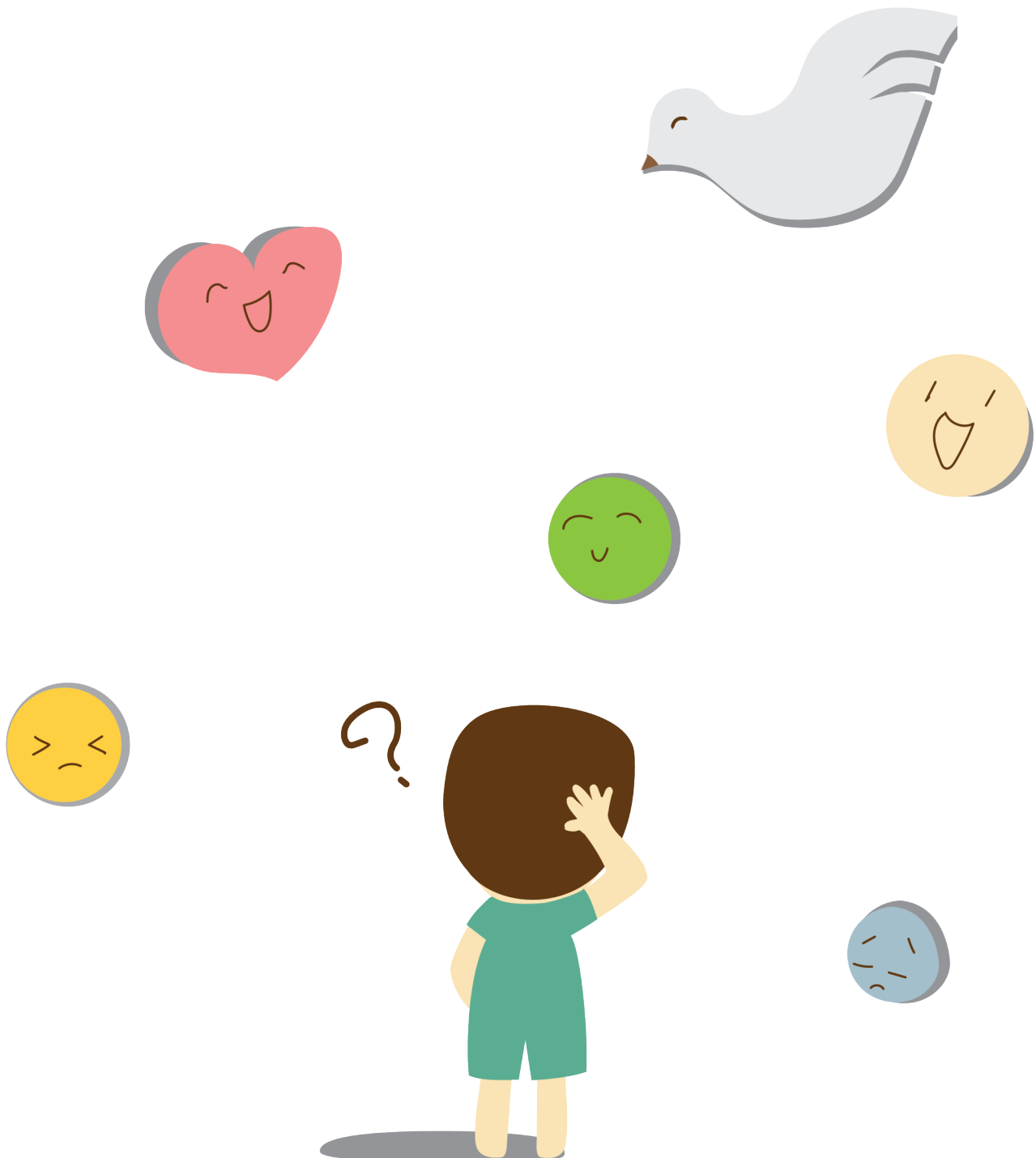
¹¹ ถ้าพระวิญญาณของพระองค์ ผู้ทรงชุบให้พระเยซูเป็นขึ้นมาจากความตาย ทรงสถิตอยู่ในท่านทั้งหลาย พระองค์ผู้ทรงชุบให้พระเยซูคริสต์เป็นขึ้นมาจากความตายแล้วนั้น จะทรงกระทำให้กายซึ่งต้องตายของท่านเป็นขึ้นมาใหม่ โดยเฉพาะแห่งพระวิญญาณของพระองค์ซึ่งทรงสถิตอยู่ในท่านทั้งหลาย

¹² ดูก่อน พี่น้องทั้งหลาย เหตุฉะนั้นเราทั้งหลายเป็นหนี้ แต่มิใช่เป็นหนี้ฝ่ายเนื้อหนัง ที่จะดำเนินชีวิตตามเนื้อหนัง

¹³ เพราะว่าถ้าท่านทั้งหลายดำเนินชีวิตตามฝ่ายเนื้อหนังแล้ว ท่านจะต้องตาย แต่ถ้าโดยฝ่ายพระวิญญาณท่านได้ทำลายการของฝ่ายกายเสียท่านก็จะดำรงชีวิตได้

พระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นของขวัญจากพระเจ้าสำหรับคนที่เชื่อวางใจในพระเยซูคริสต์เป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด แต่ไม่ใช่คริสเตียนเท่านั้นที่สามารถมีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีได้ คนที่ไม่เชื่อก็สามารถแสดงการควบคุมตนเองและอารมณ์ที่ดีได้ แต่ปราศจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ พวกเขาขาดพลังที่ช่วยคำจูนและความชื่นชมยินดีภายในที่ออกมาจากการถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยการมีสุขภาพ

ทางอารมณ์ที่ดี ความรักและการยกโทษที่แท้จริงต่อคนที่ทำร้ายคุณ เป็นเครื่องหมายว่าพระคริสต์มีชีวิตรอดอยู่ในคุณ คุณสมบัติเหล่านี้ควรจะปรากฏชัดในคนที่ได้รับเอาความรักและการยกโทษของพระคริสต์แล้ว และเลือกที่จะติดตามแบบอย่างของพระเยซูในการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ



อารมณ์

พระคัมภีร์ตลอดเล่มได้กล่าวถึงอารมณ์ อารมณ์หลายชนิดเป็นพระลักษณะของทั้งพระเจ้าและพระเยซู เมื่อคุณมองดูรายการต่อไปนี้ คุณจะสังเกตได้ว่าอารมณ์นั้นมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ลองค้นหาข้อพระคัมภีร์แต่ละข้อและทำความเข้าใจว่าอารมณ์นั้นถูกใช้ทั้งด้านบวกและด้านลบ



อารมณ์ด้านบวก

ความรัก

มาระโก 1:11, 10:21, 12:30

ความชื่นชมยินดี

ลูกา 10:21, 24:52, กิจการ 13:52

สันติสุข

1 ทิโมธี 2:2, ทิตัส 3:2

ความอดทน

เนหะมีย์ 9:30, สดุดี 40:1, 1 โครินธ์ 13:4

ความอ่อนโยน

2 โครินธ์ 10:1, ฟิลิปปี 4:5, 1 ทิโมธี 6:11

ความพึงพอใจ

ฟิลิปปี 4:11-12, ฮีบรู 13:5

การขอบพระคุณ

โคโลสี 3:15, 4:2, 1 เธสะโลนิกา 5:18

ความหวัง

โรม 12:12, เอเฟซัส 1:18

ความเมตตาสงสาร

อพยพ 34:6, โคโลสี 3:12



อารมณ์ด้านลบ

ความเกลียด

ลูกา 16:13, 1 ยอห์น 2:9

ความเศร้า

เนหะมีย์ 2:2, มัทธีว 26:21, 23

ความกลัว

โยบ 32:6, อีสยาห์ 35:4

ความไม่อดทน

กันดารวิถี 21:4, สุภาพิต 14:29

ความก้าวร้าว (ความโกรธ)

ผู้วินิจฉัย 2:12, เอเฟซัส 4:26, 31

ความอิจฉา

เฉลยธรรมบัญญัติ 32:16, 2 โครินธ์ 12:20

การไม่ขอบคุณ

ลูกา 6:35

ความสิ้นหวัง

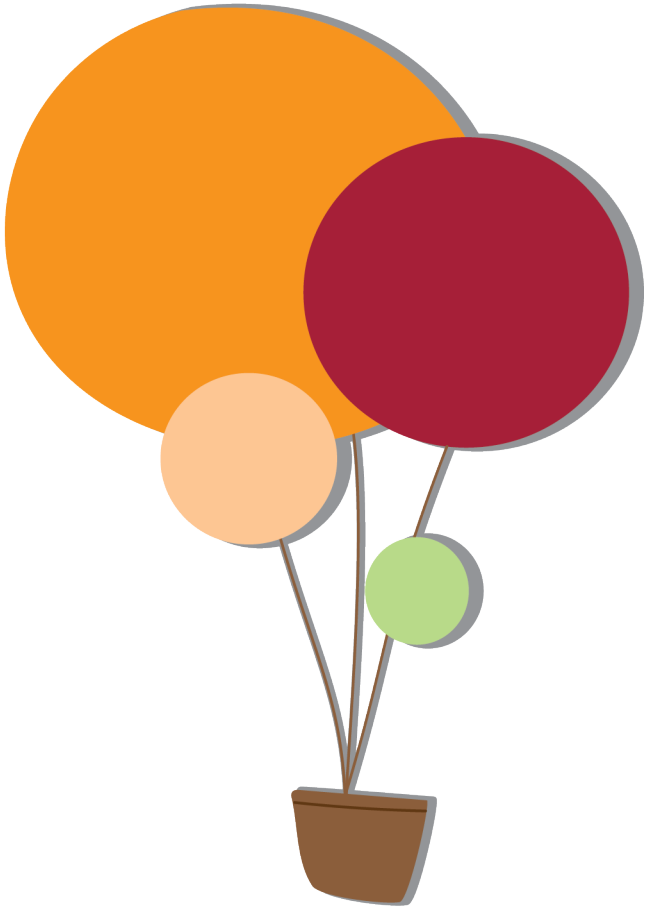
อิสยาห์ 61:3, 2 โครินธ์ 4:8

ความเมตตาสงสาร

อพยพ 34:6, โคโลสี 3:12

ความทารุณโหดร้าย

สุภาพิต 11:17



อารมณ์ด้านบวก

หากคุณต้องการเป็นคนที่มีสำนึกทางอารมณ์ คุณจะตระหนักว่าอารมณ์มีอิทธิพลและนำคุณให้กระทำ การกระทำที่เป็นผลของอารมณ์สามารถส่งผลในทางดีหรือเลวต่อชีวิตของคุณ เมื่อพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงนำคุณ คุณก็จะสำแดงอารมณ์ที่ดี ๆ หลายอย่างออกมาซึ่งรู้จักกันว่าเป็น **“ผลของพระวิญญาณ”** คุณลักษณะเหล่านี้จะปรับปรุง และสามารถสร้างผลกระทบในทางบวกต่อชีวิตของคุณได้

กาลาเทีย 5: 22-23

²² ฝ้ายผลของพระวิญญาณนั้นคือ ความรัก ความปลาบปลื้มใจ สันติสุข ความอดกลั้นใจ ความปราณี ความดี ความสัตย์ซื่อ
²³ ความสุภาพอ่อนน้อม การรู้จักบังคับตน เรื่องอย่างนี้ไม่มีธรรมชาติบัญญัติห้ามไว้เลย

รายการต่อไปนี้แสดงถึงประโยชน์อันดีที่เป็นผลมาจากการที่คุณเลือกใช้อารมณ์ที่ดี

- บุคคลที่มีใจเมตตาจะอมรักและแสวงหาความยุติธรรม (สดุดี 11:7, อีสายห์ 1:17)
- คนที่เต็มด้วยความรักต่อผู้อื่นย่อมมีความอดทนและกรุณา ไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยาบคาย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ขึ้นชมยินดีในความชั่ว แต่ขึ้นชมยินดีในความจริง ปกป้องไว้วางใจ มีความหวัง และเพียรบากบั่นอดทน (1 โครินธ์ 13:47)
- บุคคลที่มีใจสงบ ร่างกายของเขาจะรับมือกับความตึงเครียดได้ดีกว่า มีสุขภาพแข็งแรงกว่า และนอนหลับได้ดีกว่า (สุภาษิต 14:30)
- คริสเตียนที่มีพระคริสต์อยู่ภายในชีวิตเขา จะตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในทางบวก (กาลาเทีย 2:20)
- คนถ่อมใจจะเป็นคนที่สอนได้ (สดุดี 25:9)



อารมณ์ทางลบ

ความจริงเดียวกันนี้ใช้ได้กับอารมณ์ทางลบด้วย อารมณ์ทางลบจะส่งผลให้เกิดความยากลำบาก ความเครียดและปัญหาต่าง ๆ หากคุณเป็นคนที่ถูกควบคุมด้วยอารมณ์ทางลบ เป็นไปได้ว่าคุณจะประสบกับผลลัพธ์ต่อไปนี้

- อารมณ์ทางลบมักจะมาด้วยกัน หรือนำไปสู่ความบาป (กาลาเทีย 5:19-21)
- คนที่แสดงอารมณ์ทางลบจะรู้สึกสับสน เพราะพระเจ้าไม่ใช่ผู้ก่อความสับสน (1 โครินธ์ 14:33)
- ความกลัวครอบงำผู้ที่ไม่ได้กำลังเดินในความรักของพระคริสต์ (1 ยอห์น 4:18)
- ความเย่อหยิ่งขัดขวางคนไม่ให้แสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้า (สดุดี 10:4)

หมายเหตุ: ความโกรธถูกมองว่าเป็นอารมณ์ทางลบ อย่างไรก็ตาม พระเยซูทรงใช้ความโกรธที่ชอบธรรม หรือโกรธในสิ่งที่ขัดต่อพระเจ้า ในพระวิหารพระองค์ทรงพบคนขายสัตว์สำหรับถวายเป็นบูชาและพระองค์ทรงคว้าโต๊ะและขับไล่พวกคนขายออกไป (ลูกา 19:45-46) แม้ว่าเราอาจโกรธเมื่อประสบกับการข่มเหงและความอยุติธรรม แต่พระคัมภีร์ก็เตือนเราไม่ให้ทำบาปเมื่อเราโกรธ (เอเฟซัส 4:6)



แม้แต่เปาโลก็ได้ต่อสู้กับความบาปและอนุญาตให้อารมณ์ของท่าน
นำไปสู่การกระทำที่ขัดต่อมาตรฐานของพระเจ้า

โรม 7:15

**¹⁵ข้าพเจ้าไม่เข้าใจการกระทำของข้าพเจ้าเอง เพราะว่าข้าพเจ้า
ไม่ทำ สิ่งที่ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะทำ แต่กลับทำสิ่งที่ข้าพเจ้า
เกลียดชังนั้น**

คำสารภาพของเปาโลในพระธรรมโรม 7:15 ไม่อนุญาตให้เรายอมให้อารมณ์ในทางลบมาควบคุมเราได้ แต่กลับแสดงว่าแม้แต่คริสเตียนก็มีการต่อสู้ทางอารมณ์ แต่ไม่มีการต่อสู้ทางอารมณ์ใด ๆ หรือสิ่งใด ๆ จะสามารถแยกเราออกจากความรักของพระเจ้าได้ (โรม 8:38) เราจะต้องไม่เป็นทาสอารมณ์ของเรา เพราะว่าพระคริสต์ได้ทรงปลดปล่อยเราออกจากความบาปแล้ว

2 โครินธ์ 12:9-10

**แต่พระองค์ตรัสกับข้าพเจ้าว่าการที่มีคุณของเราก็พอแก่เจ้าแล้ว
เพราะความอ่อนแอมีที่ไหน เดวของเราก็มีฤทธิ์ขึ้นเต็มขนาดที่นั่น เหตุ
ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงภูมิใจในบรรดาความอ่อนแอของข้าพเจ้าเพื่อฤทธิ์เดช
ของพระคริสต์จะได้อยู่ในข้าพเจ้า เหตุฉะนั้นเพราะเห็นแก่พระคริสต์
ข้าพเจ้าจึงขึ้นใจในบรรดาความอ่อนแอของข้าพเจ้าในการประทุษร้าย
ต่างๆ ในความยากลำบาก ในการถูกข่มเหง ในความอับจน เพราะว่า
ข้าพเจ้าอ่อนแอเมื่อใด ข้าพเจ้าก็จะแข็งแรงมากเมื่อนั้น**

ศัตรูของพระเจ้าต้องการจะกักเราไว้ภายใต้พันธนาการของความบาปและการต่อสู้ทางอารมณ์ เมื่อเราร้องออกพระนามพระเยซูในฐานะพระผู้ช่วยให้รอด (กิจการ 2:21) เราก็ไม่เป็นทาสของบาปหรืออารมณ์ทางลบอีกต่อไป พระธรรมโรมบทที่ 6 อธิบายว่าคริสเตียนสามารถตายต่อบาปและมีชีวิตอยู่เพื่อความชอบธรรมได้อย่างไร (คือเป็นผู้ชอบธรรมหรือบริสุทธิ์โดยทางพระเยซูคริสต์) ด้วยเหตุนี้ เราสามารถประสพกับชีวิตและสันติสุขโดยการมีความคิดทางฝ่ายวิญญาณ (โรม 8:6) และโดยการเลือกที่จะประพฤติดีในทางของพระเจ้า (เฉลยธรรมบัญญัติ 30:19)



การอภิปราย และ การนำไปใช้

พิจารณาส่วนตัว

- ลองจินตนาการว่าคุณมีชีวิตอย่างปราศจากอารมณ์เพียงหนึ่งวัน อารมณ์ชนิดใดที่คุณคิดถึงมากที่สุด อารมณ์ใดที่คุณไม่คิดถึงเลย อารมณ์ต่าง ๆ ให้ประโยชน์กับคุณที่โรงเรียน ที่บ้าน หรือที่ทำงาน อย่างไรบ้าง
- อารมณ์ใดที่คุณคิดว่าพระเยซูทรงแสดงออกบ่อยที่สุด เพราะเหตุใด อารมณ์ชนิดใดที่พระองค์น่าจะแสดงออกน้อยครั้งที่สุด เพราะเหตุใด
- อารมณ์ชนิดใดที่คุณต้องการให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ช่วยให้คุณควบคุมได้

การนำไปใช้ส่วนตัว

1. อ่านสวดที่ 30 และระบุอารมณ์ทุกชนิดที่ดาวิด ผู้เขียนได้แสดงออกมา ลองพิจารณาพระธรรมสวดที่บทอื่น ๆ หรืออ่านบทที่คุณชอบเป็นพิเศษ แล้วสังเกตอารมณ์ต่าง ๆ ที่กล่าวไว้
2. ดูแผนภูมิและคิดหาตัวอย่างจากชีวิตของคุณเองที่คุณได้แสดงอารมณ์เหล่านี้ หรือมีคนมาแสดงใส่คุณ คุณจะสามารถทำอะไรได้ที่จะช่วยให้คุณประสบกับอารมณ์ดี ๆ เหล่านี้ได้มากขึ้น ลองเขียนแผนออกมาอย่างเจาะจง
3. สรรเสริญพระเจ้าสำหรับความช่วยเหลือที่พระองค์ทรงจัดเตรียมไว้ให้คุณในฐานะผู้ติดตามพระเยซูคริสต์ พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงนำคุณ (ยอห์น 16:13) ปลอบใจคุณ (ยอห์น 14:16) และช่วยให้คุณจดจำพระคำของพระเจ้าได้ (ยอห์น 14:26) ลองเขียนคำอธิษฐานขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับฤทธิ์อำนาจที่มาถึงคุณโดยทางพระวิญญาณบริสุทธิ์ ให้ทูลขอความช่วยเหลือสำหรับอารมณ์บางอย่างในชีวิตของคุณที่อาจจะเป็นทางลบหรือไม่สามารถควบคุมได้
4. เขียนบันทึกประจำวันเป็นเวลาหนึ่งเดือน ให้รายละเอียดอารมณ์ต่าง ๆ ที่คุณรู้สึกในวันนั้น ๆ และคุณคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์นั้นขึ้นมา ให้คำอารมณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นเลข 1 (ต่ำ) จนถึง 10 (สูง) พยายามเอาใจใส่ต่ออารมณ์ต่าง ๆ และจดบันทึกอย่างสัตย์ซื่อ คุณอาจจะต้องเขียนคำอธิษฐานไว้ท้ายบันทึกแต่ละวันด้วย
5. ทูลขอพระเจ้าให้ช่วยเหลือคุณในเรื่องอารมณ์บางอย่าง และคอยดูชัยชนะในแต่ละอย่าง ควรจดบันทึกไว้เสมอว่าวิธีใดที่ทำให้คุณรู้สึกมีพลัง หรือได้บรรลุความสำเร็จ

การอภิปรายสำหรับพี่เลี้ยง

ขอให้พี่เลี้ยงแบ่งปันบทเรียนที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ อภิปรายข้อพระคัมภีร์บางข้อที่ใช้ในบทเรียนนี้ อ่านพระคัมภีร์ด้วยกัน และพูดคุยว่าพระคัมภีร์ข้อนั้นนำไปใช้อย่างเฉพาะเจาะจงในชีวิตของคุณได้อย่างไร ทำให้ข้อพระคัมภีร์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่นำไปใช้อย่างเป็นส่วนตัว และนำมาอธิษฐานสำหรับตัวเองด้วย

หากเป็นไปได้ให้ใช้อินเตอร์เน็ต หรือเครื่องมือศึกษาพระคัมภีร์ เช่น พระคัมภีร์ฉบับแปลหลายภาษา หนังสือคำอธิบายพระคัมภีร์ และหนังสือศัพท์สัมพันธ์ เพื่อจะค้นหาข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์บางอย่าง คุณอาจจะต้องขอให้ศิษยาภิบาลช่วยค้นหาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับอารมณ์เหล่านี้

การอภิปรายในกลุ่มเซา

1. เมื่อใดที่คุณรู้สึกว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ได้ช่วยคุณในเรื่องอารมณ์ต่างๆ ลองอธิบายสถานการณ์นั้นและผลที่เกิดจากการช่วยเหลือของพระวิญญาณบริสุทธิ์ หนุนใจให้สมาชิกในกลุ่มอธิษฐานหลังจากที่มีการแบ่งปันแล้ว ขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับความช่วยเหลือ และอธิษฐานเผื่อคนอื่น ๆ ที่ต้องต่อสู้กับอารมณ์แบบนั้น ให้ได้รับการทรงนำโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์ และให้มีประสบการณ์แห่งชัยชนะในเรื่องนั้น
2. เหตุใดอารมณ์ต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อความสัมพันธ์ เหตุใดอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่เราหนีไม่ได้ ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายตัวอย่างที่สำเร็จและล้มเหลวในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เขาได้เห็นในคนอื่น ๆ

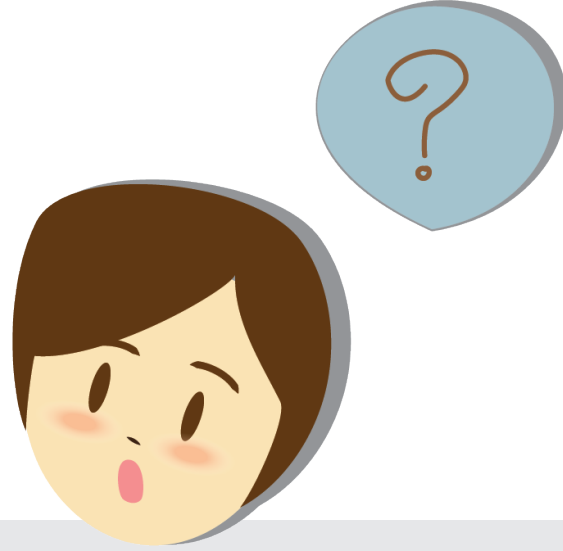
การนำไปใช้สำหรับกลุ่มเซา

1. ทำรายการอารมณ์ต่างๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พุดคุยกันถึงอารมณ์ชนิดต่างๆ ที่ครอบคลุมอยู่ในวัฒนธรรมของเรา หากสมาชิกกลุ่มคนใดเคยเดินทางหรือรู้เรื่องวัฒนธรรมอื่นๆ ก็ให้อภิปรายว่าอารมณ์ชนิดใดบ้างที่อาจจะถูกมองด้วยทัศนคติที่แตกต่างออกไปในวัฒนธรรมอื่น ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบทัศนคติทางวัฒนธรรมในเรื่องอารมณ์ต่างๆ อย่าลืมตรวจสอบดูว่าพระคัมภีร์ว่าอย่างไรเกี่ยวกับอารมณ์นั้นๆ
2. ช่วยกันสร้างสรรค์ภาพบนกำแพงหรือภาพโปสเตอร์ที่กล่าวถึงคุณสมบัติๆ ที่กล่าวไว้ใน โคลโลสี 3:12 (จงสวมความเมตตา ความปรานี ความถ่อมใจ ความอ่อนสุภาพ และความอดทน) ติดภาพศิลปะนั้นไว้ในที่ซึ่งหนุนใจผู้อื่นให้มุ่งจดจ่อกับอารมณ์ในด้านดี และเปิดโอกาสให้คนในกลุ่มแบ่งปันว่าเขาเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ
3. **อ่าน 2 ทิโมธี 2-5 ด้วยกัน** จดรายการปัญหาจากข้อพระคัมภีร์ต่างๆ และข้างๆ แต่ละข้อ ให้เขียนไว้ว่าอารมณ์ที่เกี่ยวข้องอยู่ในแต่ละปัญหาคืออะไร
 - เปรียบเทียบว่าพฤติกรรมของคนในพระคัมภีร์เหมือนกับพฤติกรรมในสมัยปัจจุบันอย่างไร
 - เปรียบเทียบดูความแตกต่างของแต่ละข้อ และดูว่าพระคัมภีร์มีคำตอบสำหรับปัญหาเหล่านี้อย่างไร (จะดำเนินชีวิตอย่างไรให้เป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า)

ตัวอย่าง : ความกลัว – พระเจ้าประทานให้เราที่มีจิตวิญญาณที่ประกอบด้วยฤทธิ์ความรัก และการควบคุมตนเอง (2 ทิโมธี 1:7)

- ใช้เวลาอธิษฐานเผื่อคนในโรงเรียนและเมืองของคุณเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ เพื่อให้เขาพบอิสรภาพโดยทางพระคริสต์

ความ ฉลาด ทางอารมณ์ และ ตัวคุณ



ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงวิธีที่คุณเข้าใจและจัดการอารมณ์ในตัวเองอย่างไร และคุณใช้ความสำนึกทางอารมณ์สร้างความสัมพันธ์ที่ประสบผลสำเร็จได้อย่างไร ขณะที่คุณสร้างทักษะต่างๆ เพื่อป้องกันอารมณ์ชนิดต่าง ๆ และจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น ความสำนึกทางอารมณ์ของคุณ

ก็เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความสำเร็จในความสัมพันธ์มากขึ้น คุณจำเป็นต้องเข้าใจตัวเองและอารมณ์ของคุณ แต่การจดจ่อที่ตัวเองเท่านั้นก็จะนำไปสู่การเป็นคนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ความสมดุลที่เหมาะสมระหว่างการรู้จักตัวเองและอารมณ์ของคุณ กับการที่ไม่มุ่งจดจ่อที่ตัวเองมากเกินไปจะ

ช่วยให้คุณดำรงรักษาระดับอารมณ์ที่ดีไว้ได้

บทเรียนนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของคุณเอง คุณจะได้เรียนรู้ทักษะที่จะรู้จักและจัดการกับอารมณ์ของคุณในทางบวกด้วย

การรู้จักตัวเอง

ก่อนที่คุณจะประสบความสำเร็จในการเข้าใจอารมณ์ของคนอื่น คุณต้องสามารถรู้จักและจัดการอารมณ์ของตัวเองก่อน

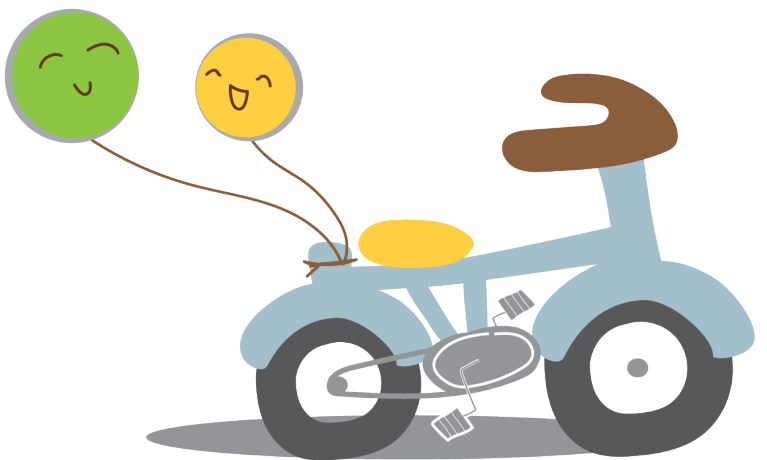
ผู้คนล้วนมีการแสดงอารมณ์หลากหลายในระดับที่แตกต่างกันไป แต่ละคนก็มีเอกลักษณ์ของตน หากเพื่อนคนหนึ่งมีประสบการณ์กับอารมณ์ชนิดหนึ่ง ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องมีประสบการณ์กับอารมณ์นั้นด้วย

นอกจากนี้ วิธีที่เพื่อนของคุณจัดการกับอารมณ์นั้นของเขา อาจใช้ได้ผลหรือไม่ได้ผลสำหรับคุณเมื่อคุณต้องประสบกับอารมณ์นั้นบ้าง แต่ละคนจำเป็นต้องสำรวจอารมณ์ของตนเอง และค้นหาวิธีที่จะจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นให้สำเร็จ

ประโยชน์ที่ได้รับ จากการรู้จักอารมณ์ของคุณ

การเข้าใจอารมณ์ของคุณเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไรและอะไรทำให้คุณรู้สึกอย่างนั้น เรารับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ต่างกัน และบ่อยครั้งมักจะให้อารมณ์ของเราขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของเรา คน ๆ หนึ่งอาจเห็นเด็กทารกสวยงาม และเกิดความรู้สึกท่วมท้นด้วยความอัศจรรย์ใจและตื่นเต้นในชีวิตอันมีค่า อีกคนหนึ่งอาจมองดูเด็กทารกด้วยความโศกเศร้า เพราะเขามีพรศนะว่าเด็กทารกคนเดียวกันนี้กำลังเกิดเข้ามาสู่ความยากจนด้วยความหวังอันเล็กน้อยเท่านั้น สองคนนี้มองดูทารกคนเดียวกัน แต่มีอารมณ์ตอบสนองต่างกัน การรับรู้ของเขามีพื้นฐานอยู่บนความคิดและความรู้สึกของตนเอง

ในฐานะผู้ติดตามพระคริสต์ การรับรู้ของเราเกี่ยวข้องกับพระเจ้า และเราควรมองสิ่งต่าง ๆ โดยผ่านมุมมองจากพระคัมภีร์ โดยความเชื่อไว้วางใจในพระเจ้าและในแผนการอันดีที่พระองค์ทรงมีต่อเราแต่ละคน (เยเรมีย์ 29:11) เรามีความหวังและสามารถจดจ่อที่ความรักของพระเจ้าได้ ซึ่งการคิดเช่นนี้นำเราไปสู่การมีอารมณ์ทางด้านบวกได้ เช่น มีสันติสุข ความชื่นชมยินดี และการมองโลกในแง่ดี แต่ทว่า คนที่ไม่รู้ถึงการครอบครองสูงสุดหรือความรักของพระเจ้าย่อมจะมีชีวิตอยู่อย่างไรความหวังซึ่งนำไปสู่การมีอารมณ์ทางลบ เช่น ความรู้สึกหดหู่และความกลัว



อารมณ์ของเรามักจะก่อตัวขึ้นมาจากประสบการณ์ในชีวิตทั้งแง่ลบและบวก ประสบการณ์ในทางลบ เช่น ตกเป็นเหยื่อของการใช้ความรุนแรง หรือได้พบเห็นการกระทำที่ใช้ความรุนแรง สามารถสร้างความกลัวและการพุดกับตัวเองในแง่ลบ เช่น “ฉันคงต้องทำอะไรไม่ดีแน่ๆ จึงต้องได้รับโทษอย่างนั้น” ความกลัวเช่นนี้อาจนำไปสู่ปัญหาอย่างอื่นได้อีกมากมาย ในวิธีที่เราใช้จัดการกับชีวิตและอารมณ์ของเรา หากเราใช้เวลาวิเคราะห์และรู้จักว่าเรารู้สึกอย่างไร เราก็จะสามารถใช้ยุทธวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เป็นตัวปัญหาได้ เมื่อเราเริ่มเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ เราก็จะเห็นว่าความแข็งแกร่งทางอารมณ์มักจะนำเราไปสู่ความสำเร็จในหลายด้าน แต่ความอ่อนแอทางอารมณ์มักจะเปิดเผยส่วนที่ขาดหรือเจ็บปวดซึ่งก่อปัญหาต่าง ๆ ขึ้น

ความซื่อสัตย์

เมื่อคุณสังเกตความรู้สึกทางอารมณ์ของคุณอย่างซื่อสัตย์ คุณจะสามารเพิ่มพูนความฉลาดทางอารมณ์ของคุณให้สูงขึ้น ถ้าคุณรู้สึกโกรธ จงซื่อสัตย์และยอมรับว่าคุณโกรธต่อสถานการณ์อันนั้น เมื่อคุณปฏิเสธว่าคุณไม่ได้โกรธ คุณก็สวมหน้ากากให้มันและไม่สามารถจัดการกับมันได้ แต่ถ้าคุณยอมรับอย่างซื่อสัตย์ว่าคุณโกรธ คุณก็เริ่มสามารถควบคุมมันได้แล้ว คุณไม่สามารถควบคุมสิ่งที่คุณไม่ยอมรับว่ามีอยู่จริง ถ้าคุณไม่ต้องการยอมรับว่าคุณกำลังมีอารมณ์ในแง่ลบ แท้ที่จริงอารมณ์นั้นกำลังควบคุมคุณและกักคุณให้ตกอยู่ใต้พันธนาการของมัน

ยอห์น 8: 32

และท่านทั้งหลายจะรู้จักสัจจะ
และสัจจะจะทำให้ท่านทั้งหลายเป็นไท



วิธีที่ดีที่สุด ในการควบคุม อารมณ์ของคุณ

ก็คือบอกเพื่อนสักคนอย่างซื่อสัตย์ว่าคุณกำลังต่อสู้กับอารมณ์ชนิดใดอยู่และขอให้เพื่อนคนนั้นอธิษฐานร่วมกับคุณเพื่อขอลอความกล้าหาญและกำลังที่จะควบคุมอารมณ์นั้นได้ การมีอีกคนหนึ่งที่เราต้องรายงานต่อกันจะช่วยให้คุณพบกำลังและการหนุนใจให้เลือกตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

เมื่อคุณประพฤติโดยยืนอยู่บนความจริง ความจริงสามารถปลดปล่อยคุณเป็นอิสระได้ การเพียงแต่รู้ความจริงจะไม่เปลี่ยนแปลงคุณ คุณต้อง เชื่อ และลงมือกระทำ ลองจินตนาการว่าคุณถูกจับใส่ห้องขังเล็ก ๆ ในคุกมืดสนิทและมีคนบอกคุณว่าประตูห้องขังนั้นไม่ได้ล็อกกุญแจ คุณได้ยืนความจริงซึ่งนำไปสู่อิสรภาพ แต่หาก你不เชื่อ และปฏิบัติตามความจริง คือลุกขึ้น เดินไปที่ประตู และผลักประตูให้เปิดออก คุณก็จะไม่ได้รับอิสรภาพ

ยากอบ 5: 16

เหตุฉะนั้นท่านทั้งหลายจงสารภาพบาปต่อกัน
และกัน และจงอธิษฐานเพื่อกันและกัน เพื่อ
ท่านทั้งหลายจะพ้นโรคภัย ทำอธิษฐานของผู้ชอบ
ธรรมนั้นมีพลังทำให้เกิดผล

การประเมินตนเอง

จงฝึกประเมินอารมณ์ของตนเองอย่างซื่อสัตย์ และใช้คำที่อธิบายระดับความรู้สึกที่คุณกำลังรู้สึกอย่างถูกต้องแน่ชัด จงระวังไว้ว่าบางครั้งในสังคมคุณอาจรู้สึกถูกตึงไว้ไม่ให้แสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา ตัวอย่าง เช่น บางคนอาจถามคุณว่า เป็นอย่างไรบ้าง หรือรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง คุณอาจจะตอบตามที่ยอมรับกันในวัฒนธรรมว่า “สบายดี” แม้ว่าความรู้สึกของคุณอยู่ห่างไกลคำว่าสบายมากนัก คนอื่นๆ อาจไม่ได้มีเวลาหรือมีความสนใจที่จะฟังปัญหาของคุณทุกเรื่อง โดยการที่ไม่ได้ตอบตามจริงอย่างซื่อสัตย์ คุณก็ไม่ได้กำลังจัดการกับความรู้สึกของคุณอย่างเหมาะสม ในเวลาต่อมา เมื่อคุณพยายามจะจัดการกับอารมณ์ของคุณ คุณอาจจะอ่อนไหวมากกว่าเดิม และเจ็บปวดเนื่องจากการเก็บกดความรู้สึกไว้

การประเมินอารมณ์ของคุณต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่ผลรางวัลนั้นคุ้มค่า คุณจะเริ่มจับรูปแบบและวงจรความรู้สึกและการตอบสนองของตัวเองได้ จงจำไว้ว่าความซื่อสัตย์ในการประเมินเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งยวด

- อย่าพูดเกินจริง หากคุณพูดเกินจริงว่าคุณรู้สึกอย่างไร จริงๆ แล้วคุณกำลังโกหกต่อคนที่รับฟัง คุณอาจจะแค่กำลังต้องการความสนใจหรือความเห็นอกเห็นใจเท่านั้น
- อย่ากลบเกลื่อนความรู้สึกของคุณ คุณอาจพูดว่าคุณไม่เป็นไร แต่แท้จริงคุณรู้สึกน้อยใจและผิดหวังมาก

กลไกการป้องกันตัวเอง

บางครั้งเราใช้กลไกการป้องกันตัวเองเพื่อปิดกั้นความรู้สึกเจ็บปวดและน้อยใจ แบบทั่วไปที่เรามักใช้เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การแสดงเหตุผล การหาความถูกต้อง การปฏิเสธไม่ยอมรับ การโยนความผิดให้คนอื่น การขู่ การถดถอย การโต้แย้ง หรือการกดเก็บไว้ กลไกการป้องกันตัวแบบนี้ช่วยซ่อนบาดแผลทางอารมณ์ แต่หากบาดแผลยังคงค้างอยู่โดยไม่ได้รับการรักษา ก็จะไม่หาย การรู้จักกลไกการป้องกันตัวเองที่เราใช้อยู่ ทำให้เราสามารถสืบค้นได้ว่าเรากำลังพยายามซ่อนหรือปิดกั้นความรู้สึกโดยอยู่ ความกลัวและการไม่ยกโทษต่อใครบางคน ปกติจะพบว่าเป็นรากของต้นเหตุปัญหามากมาย เมื่อเรารู้จักแหล่งที่มาของปัญหา เราก็สามารถจะเริ่มซ่อมแซมแก้ไขได้แทนที่จะซ่อนไว้



ความต้องการทางอารมณ์ ที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

คนเรามีความต้องการพื้นฐานทางอารมณ์ที่ต้องได้รับความรัก การให้คุณค่า และการยอมรับ พระคัมภีร์กล่าวอย่างชัดเจนว่าพระเจ้าทรงรักและยอมรับเรา แม้ว่าหลายครั้งเราเองไม่ได้รักและไม่ยอมรับพระองค์ พระเจ้าทรงให้คุณค่าอย่างสูงในการที่พระองค์ต้องการมีความสัมพันธ์กับเรา ซึ่งเป็นผลให้พระองค์ส่งพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ลงมาบนโลกนี้เพื่อเป็นเครื่องถวายบูชาสำหรับบาปของเรา

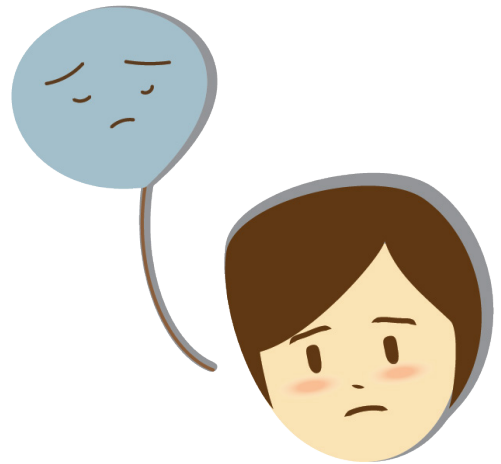
โรม 8: 38-39

³⁸ เพราะข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าแม้ความตาย หรือชีวิต หรือบรรดาทูตสวรรค์ หรือเทพเจ้า หรือสิ่งซึ่งมีอยู่ในปัจจุบันนี้ หรือสิ่งซึ่งจะมีในภายหน้า หรือฤทธิ์เดชทั้งหลาย ³⁹ หรือซึ่งสูง หรือซึ่งลึก หรือสิ่งใดอื่น ๆ ที่ได้ทรงสร้างแล้วนั้น จะไม่สามารถกระทำให้เราทั้งหลายขาดจากความรักของพระเจ้า ซึ่งมีอยู่ในพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราได้

ยอห์น 15:13

¹³ ไม่มีผู้ใดมีความรักที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ คือการที่ผู้หนึ่งผู้ใดจะสละชีวิตของตนเพื่อมิตรสหายของตน

บางคนมีชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่สิ้นหวังเมื่อเป็นเด็ก และวัยรุ่น อาจมีผู้อื่นบอกเราว่าเราเป็นคนที่ไม่คู่ควรต่อสิ่งดี ไม่มีค่า หรือไม่มีความสามารถ รอยแผลลึกลับทางอารมณ์เหล่านี้นำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และอาจ



ถึงกับนำไปสู่ความคิดเรื่องฆ่าตัวตาย เราอาจพยายามเติมความต้องการความรักและความรู้สึกมีคุณค่าที่ไม่ได้รับการตอบสนองด้วยพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบในทางลบ พวกเราจำนวนมากไม่รู้ตัวว่าเรากำลังแสวงหาการเติมความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งจะไม่นำความสำเร็จมาให้เราได้ทั้งในชีวิตและในความสัมพันธ์

เมื่อเราเริ่มคิดพิจารณาเรื่องความต้องการทางอารมณ์ของเรา เราก็สามารถจะเริ่มแสวงหาที่จะให้ความต้องการเหล่านั้นได้รับการตอบสนองด้วยวิธีที่ดีและเป็นผลดีต่อสุขภาพชีวิต พระเจ้าทรงรู้ถึงคุณค่ามหาศาลของคนแต่ละคนและทรงสามารถที่จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดของเราได้ เมื่อเราอนุญาตให้ความรักของพระเจ้าเติมเต็มความต้องการทางอารมณ์ของเรา เราก็สามารถเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ และวิธีจัดการมันได้ดีขึ้น

พระคัมภีร์ และความติดใจใจ

จิตใจที่จดจ่ออยู่ที่พระเจ้าทำหน้าที่ได้ดีที่สุดเต็มกำลัง ความคิดจิตใจของคริสเตียนไม่ได้จดจ่ออยู่กับพระเจ้าโดยอัตโนมัติ คริสเตียนจะต้องเลือกปฏิเสธการมีใจจดจ่อกับสิ่งอื่นมากกว่าพระเจ้า ในฐานะเป็นคริสเตียน เมื่อความคิดของเราฟุ้งซ่านไป เราสามารถเรียกความคิดของเรากลับมาและมอบความคิดนั้นไว้ให้อยู่ใต้อำนาจความจริงจากพระคัมภีร์

2 โครินธ์ 10:5

⁵ คือทำลายความคิดที่มีเหตุผลจอมปลอม และทิวามานะทุกประการที่ตั้งตัวขึ้นขัดขวางความรู้ของพระเจ้า และน้อมนำความคิดทุกประการให้เข้าอยู่ใต้อำนาจจนถึงรับฟังพระคริสต์

ความคิดในทางบวกหรือในทางของพระเจ้าไม่ได้ทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น แต่สามารถช่วยนำทางการกระทำของเราให้ทำในสิ่งที่เกิดผลดีหรือผลที่อยู่ในทางของพระเจ้า พระคัมภีร์เต็มไปด้วยความคิดด้านบวกซึ่งเรายึดถือได้

ฟิลิปปี 4:4-8

⁴ จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลา ข้าพเจ้าขออย่าอีกดั่งว่า จงชื่นชมยินดีเถิด ⁵ จงให้จิตใจที่อ่อนสุภาพของท่านประจักษ์แก่คนทั้งปวง องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงอยู่ใกล้แล้ว ⁶ อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆ เลย แต่จงทูลเรื่องความปรารถนาของท่านทุกอย่างต่อพระเจ้า ด้วยการอธิษฐาน การวิงวอน ทักทายขอบพระคุณ ⁷ แล้วสันติสุขแห่งพระเจ้าซึ่งเกินความเข้าใจ จะคุ้มครองจิตใจและความคิดของท่านไว้ในพระเยซูคริสต์ ⁸ ดูก่อนพี่น้องทั้งหลาย ในที่สุดนี้จึงขอใคร่ครวญถึงสิ่งที่จริง สิ่งที่น่านับถือ สิ่งที่มีเกียรติ สิ่งที่มีคุณธรรม สิ่งที่น่ารัก สิ่งที่ทรงคุณ คือถ้ามีสิ่งใดล้ำเลิศ สิ่งใดที่ควรค่าแก่การสรรเสริญ ก็จงใคร่ครวญดู

ความขัดแย้งภายใน

เราสามารถใช้อารมณ์ต่างๆ ได้ทั้งทางบวกและทางลบ คือเพื่อจะช่วยเหลือหรือเพื่อจะทำร้าย สงครามนี้เกิดขึ้นภายในตลอดชีวิตของเรา เราต้องรู้จักสงครามนี้ก่อน จึงจะเอาชนะมันได้ และเราต้องเลือกทุกวันว่าจะให้อาหารและบำรุงเลี้ยงอารมณ์ที่ดีหรือไม่ ในฐานะผู้ติดตามพระคริสต์ เราสามารถเอาชนะสงครามอารมณ์โดยฤทธิ์อำนาจของพระเจ้าและความช่วยเหลือจากพระวิญญาณบริสุทธิ์

โรม 8: 5-8

⁵ เพราะว่าคนที่อยู่ฝ่ายเนื้อหนัง ก็ปักใจในสิ่งซึ่งเป็นของเนื้อหนัง แต่คนที่อยู่ฝ่ายพระวิญญาณ ก็สนใจในสิ่งซึ่งเป็นของพระวิญญาณ ⁶ ด้วยว่าซึ่งปักใจอยู่กับเนื้อหนังก็ถึงความตาย และซึ่งปักใจอยู่กับพระวิญญาณก็ต่อชีวิต และสันติสุข ⁷ เหตุว่าซึ่งปักใจอยู่กับเนื้อหนังนั้นก็เป็ศัตรูต่อพระเจ้าหาได้อยู่ใต้อำนาจธรรมบัญญัติของพระเจ้าไม่ และที่จริงจะอยู่ใต้อำนาจธรรมบัญญัตินั้นไม่ได้ ⁸ และคนที่อยู่ฝ่ายเนื้อหนัง จะเป็นที่ยอมรับพระเจ้าก็หาได้

การ จัดการตัวเอง

เราต้องรู้จักอารมณ์ทางบวกและทางลบของเราก่อนที่จะเราจะควบคุมมันได้ พวกเราจำนวนมากไม่รู้จักรักที่จะช่วยเราในการควบคุมให้อารมณ์อยู่ใต้บังคับบัญชาของเรา มักจะเป็นการง่ายกว่าสำหรับเราที่จะปล่อยให้อารมณ์ปกครองและควบคุมอยู่เหนือเรา แทนที่จะพยายามอย่างหนักที่จะจัดการอารมณ์ของเรา

การควบคุมตัวเอง

ขั้นตอนแรกที่สุดในการฝึกวินัยอารมณ์ของเราก็คือการที่เราสามารถจะแบ่งอารมณ์ของเราได้อย่างซื่อสัตย์ เมื่อเราแบ่งบอกอารมณ์ของเราได้ เราก็สามารถเริ่มควบคุมมันได้โดยปฏิเสธที่จะยอมให้อารมณ์นั้นแพ้ผลาญเราหรือท่วมท้นใจเรา โดยลำพังตัวเราเอง ยากที่จะควบคุมอารมณ์ของตัวเอง เมื่อเราวางใจในพระเยซูคริสต์ในฐานะพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เราก็มีช่องทางติดต่อกับฤทธิ์อำนาจอันอัศจรรย์โดยผ่านทางพระวิญญาณบริสุทธิ์



คุณไม่สามารถควบคุมคนอื่นและการกระทำของเขาได้ แต่คุณสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมการตอบสนองของคุณได้ เมื่อคุณตอบสนองด้วยการควบคุมอารมณ์อย่างสงบ คุณก็สามารถช่วยระงับสถานการณ์และนำสันติภาพมาแทนที่จะมีส่วนทำให้เกิดความวุ่นวายขึ้น ด้วยการปล่อยให้อารมณ์ของคุณควบคุมการตอบสนองของคุณ

การควบคุมตนเองง่ายที่สุดเมื่อเราดำเนินชีวิตตามความจริงจากพระคัมภีร์โดยการศึกษาพระคำของพระเจ้า เราสามารถเรียนรู้วิธีที่พระเจ้าปรารถนาเพื่อจะมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ

ตัวอย่าง : ความจริงจากพระคัมภีร์
: จงพอใจในสิ่งที่มีอยู่

(ฟิลิปปี 4:11-12) หากคุณมีความพอใจ คุณก็ไม่ต้องอิจฉา ไม่ต้องเครียดกับการทำงานให้หนักขึ้นเพื่อจะได้เงินมากขึ้น ไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น และมองตัวเองว่ามีคุณค่าต่ำ เมื่อรู้สึกว่าคุณไม่เท่าเทียมกับคนอื่น ฯลฯ



อย่าถูกรอบงำ ด้วยอารมณ์

คุณคงเคยเห็นคนที่สูญเสียการควบคุมตนเองและแสดงความเกรี้ยวกราดต่อคนหรือต่อเรื่องบางอย่าง คุณอาจจะเคยพบเห็นคนที่ท่วมท้นด้วยความสุขยินดีและแสดงปฏิกิริยาที่เกินพอดี บางทีคุณอาจคิดได้ถึงตอนที่คุณกระทำตามอารมณ์ของคุณมากกว่าการใช้เหตุผลหรือใช้การควบคุมตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในส่วนตัวหรือสาธารณะ การแสดงออกเช่นนี้แสดงถึงการขาดความควบคุมตนเอง คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะพยายามเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง

ทุก ๆ วันให้เราทดสอบอารมณ์ของเรา อย่างกลั้วสถานการณ์ที่อาจทำให้คุณรู้สึกหดหู่หรือทำให้คุณเกิดมีอารมณ์อ่อนไหว คุณสามารถควบคุมอารมณ์ของคุณได้ คุณไม่ต้องเป็นทาสอารมณ์เหล่านั้น ขณะที่คุณเรียนรู้จักอารมณ์เหล่านั้นของคุณและสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้อารมณ์ของคุณระเบิด คุณก็ตระหนักว่าคุณไม่จำเป็นต้องยอมให้มันมีอำนาจเหนือคุณ

กาลาเทีย 5:1

เพื่อเสรีภาพนั้นเอง พระคริสต์จึงได้ทรงโปรดให้เราเป็นไท เหตุฉะนั้นจงตั้งมั่น และอย่าเข้าเทียมแอกเป็นทาสอีกเลย

ยุทธวิธีควบคุมอารมณ์

ขณะที่คุณพยายามรักษาอารมณ์ของคุณไม่ให้มันควบคุมคุณได้ อย่าลืมนว่าคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมผู้อื่นหรืออารมณ์ของเขาได้เลย ลองคิดถึงสถานการณ์เมื่อคุณรู้สึกว่ายากที่สุดที่จะควบคุมอารมณ์ของคุณ ตัดสินใจว่าตัวเลือกที่มีอยู่ในแต่ละสถานการณ์คืออะไร แต่ละสถานการณ์อาจต้องการยุทธวิธีที่แตกต่างกันออกไป อย่ายอมแพ้ จงพึ่งพาความช่วยเหลือและกำลังใจจากพระเจ้าที่จะควบคุมอารมณ์ของคุณและซึ่งสามารถมากยิ่งขึ้นกว่าตัวคุณที่จะทำให้แผนการของพระองค์สำเร็จในชีวิตของคุณได้

เป็นการฉลาดที่จะมียุทธวิธีไว้อย่างหลากหลายเพื่อจะลองใช้ดู ลองใช้วิธีหนึ่งหรือหลายวิธีจากที่ให้ตัวอย่างไว้:

เดินหนี – การนำตัวเองออกไปจะเปิดโอกาสให้คุณมีการควบคุมตนเองได้โดยไม่มีใครมามีส่วนทำให้คุณรู้สึกไม่ดี

เจียบไว้ – อย่าปล่อยให้อารมณ์ของคุณมีเสียง ความเจ็บปวดจะช่วยให้คุณคิดและได้ยินคำแนะนำจากพระวิญญาณบริสุทธิ์

ฝึกหายใจเข้าและลึก – ซึ่งจะช่วยให้คุณสงบลง

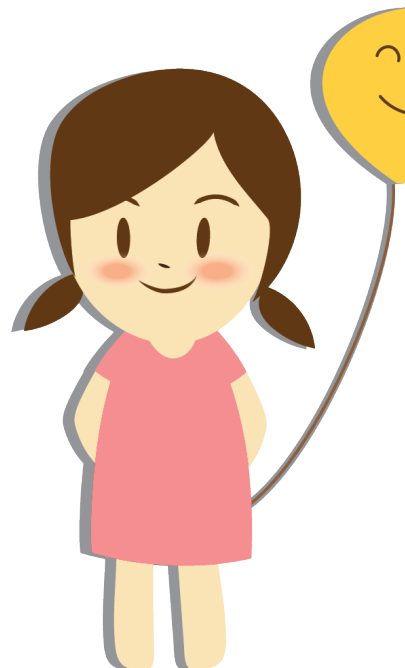
คิดถึงเรื่องอื่น – พยายามเปลี่ยนเรื่องหรือคิดเรื่องที่เป็นแง่บวก

หลีกเลี่ยง – การทำสถานการณ์ซ้ำกับแบบเดิมที่ก่อให้เกิดความวุ่นวาย บ่งชี้ปัจจัยที่ทำให้เกิดสถานการณ์ที่อาจทำให้คุณสูญเสียการควบคุมอารมณ์ และหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านั้น

พูดกับตัวเองในแง่บวกบ่อย ๆ – เพื่อช่วยยืนยันว่าเรามีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ (ประโยคจำพวก “ฉันทำ...ได้”)

จดจ่อที่ข้อดีของการควบคุมตนเอง – เมื่อเราควบคุมพฤติกรรมของเรา เราก็ได้แสดงให้เห็นว่า พระคริสต์ทรงอยู่ชีวิตในเราอย่างมีชัยชนะ เราจะได้รับการยอมรับ จะได้ช่วยให้ผู้อื่นเห็นตัวอย่างและประพฤติตาม ฯลฯ

อธิษฐานขอกำลังใจ – พระเจ้าเป็นแหล่งช่วยเหลือที่ดีที่สุดในทุก ๆ สถานการณ์ แม้แต่สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับทางอารมณ์



ความเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องที่หนักสำหรับเรา และนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ด้วย เมื่อเราต้องการเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ความเครียดก็เป็นตัวที่จะทำให้เราพลาดจากเป้าหมายนั้น ความเครียดนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยการสร้างขึ้นเอง แต่เกิดเพราะเราพยายามทำให้คนอื่นพึงพอใจมากกว่าจะทำในสิ่งที่เราควรทำ หรือเพราะพยายามจะรักษามาตรฐานที่จอมปลอม



ให้เราลองคิดตามเหตุการณ์ต่อไปนี้:

คุณกำลังแบกกระเป๋าที่บรรจุแน่นไปด้วยความเครียด คุณเลยวางกระเป๋านั้น แล้วมีใครบางคนมาหยิบกระเป๋านั้นแทนคุณ คุณรู้สึกโล่งสบายใจ แต่คน ๆ นั้นต้องทนแบกรับกระเป๋านั้นแทน เหตุการณ์นี้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่นี่เป็นสิ่งที่พระเยซูเสนอตัวที่จะทำให้กับเรา พระองค์เตือนเราถึงมัทธิว 11: 30 ว่า “...และภาระของเรา ก็เบา”

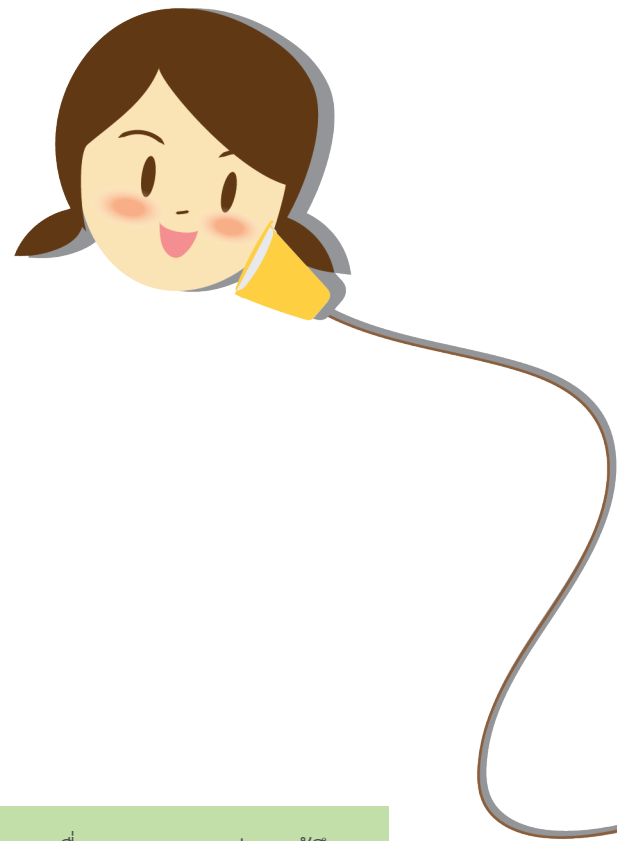
คุณสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยการหลีกเลี่ยงการปะทุอารมณ์ การปะทุอาจจะแสดงออกมาด้วยการระเบิดทางอารมณ์ หรืออาจเป็นการเก็บ อดกลั้นอารมณ์ไว้ข้างใน ต่อไปนี้คือคำแนะนำให้ลองปฏิบัติดู:

- นึกภาพว่าตัวเองดูแลสถานการณ์ด้วยความสุขุม และอยู่ในการควบคุม อย่าสูญเสียการควบคุมสถานการณ์ เวลาที่จินตนาการ หรือฝึกจิตใจ ให้คิดในแง่บวกและเชื่อเสมอว่า คุณสามารถพอที่จะควบคุมตนเองได้
- หยุดและอธิษฐานขอกำลังและสติปัญญาเพื่อจะควบคุมสถานการณ์นั้น
- หากเป็นไปได้ให้เอาตัวเองออกห่างจากสถานการณ์ไปอยู่ในที่สงบ บรรยากาศเงียบๆ ให้ร่างกายเราได้ผ่อนคลายโดยการหายใจเข้า ออก ซ้ำ ๆ จดจ่ออยู่ที่ความคิดอย่างสงบ เช่น โดยการอ่านพระคัมภีร์ ให้เวลาผ่านไปสัก 2-3 นาทีก่อนที่จะเราจะกลับไปสู่สถานการณ์นั้นๆ อีก
- คิดถึงเรื่องที่จะขอบคุณพระเจ้ามาสัก 3 เรื่องเพื่อคุณจะไม่ต้องจดจ่ออยู่กับความเครียด วิญญาณแห่งการขอบพระคุณจะทำให้เรามองสถานการณ์อย่างสมดุลและเข้าใจว่า สถานการณ์นี้จริง ๆ แล้วไม่ได้แย่อย่างที่มันควรจะเป็น

การสื่อสาร

หากวัฒนธรรมของคุณส่งเสริมการอดกลั้นทางอารมณ์ หรือการแสดงออกทางอารมณ์อย่างชัดเจนเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ให้ตระหนักถึงวิธีที่จะสื่ออารมณ์ของคุณออกมา โดยไม่แสดงถึงการไม่เคารพ หรือก่อให้เกิดปัญหาอย่างอื่น

ขั้นตอนแรกของการจัดการกับอารมณ์ของคุณ คือการสื่อความรู้สึกของคุณออกมาอย่างชัดเจนและสัตย์ซื่อ ถ้าคุณสื่อออกมาไม่ดี คุณจะพบว่าอารมณ์ของคุณนั้นจะเสียการควบคุมได้ง่ายมาก จำไว้ว่าคนอื่น ๆ ไม่สามารถจะเข้าใจหรืออ่านใจเราได้ และคุณไม่ควรคาดหวังให้คนอื่นอ่านใจของคุณได้ แต่เมื่อคุณสื่อความต้องการหรือแสดงความจำเป็นของคุณออกมาอย่างถูกต้อง คุณจะควบคุมอารมณ์ได้ดีมากขึ้น จำไว้เสมอว่าการสื่อสารนั้นไม่ได้เป็นเครื่องการันตีว่าคุณจะได้รับสิ่งที่คุณขอเสนอไป คุณไม่สามารถบังคับให้คนอื่นทำสิ่งที่คุณต้องการ แต่คุณสามารถบังคับหรือควบคุมอารมณ์ของคุณเองได้



ตัวอย่าง ชายหนุ่มคนหนึ่งไม่เคยบอกเพื่อนของตนเลยว่าเขารู้สึกเหงา ต่อมา เขาจึงระเบิดความโกรธใส่เพื่อนเพราะเล่นฟุตบอลแล้วไม่ยอมชวน ถ้าหากชายคนนี้แสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาตั้งแต่ว่างแรก เขาก็คงควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีกว่านี้

อย่าใช้ภาษาที่ขัดกับความรู้สึกของคุณเวลาที่สื่อสารออกมา ถ้าคุณพูดว่าคุณเป็นกันเอง หรือผ่อนคลาย อย่ากอดอก หรือกำหมัดแน่น คุณอาจจะพยายามควบคุมอารมณ์ของตัวเองอยู่ แต่ภาษากายทำในสิ่งตรงข้ามได้ เมื่อคุณพยายามจะควบคุมความวิตกกังวลจริงๆ ร่างกายของคุณจะไม่แสดงความกังวลออกมาให้ลองฝึกฝนตัวเองหน้ากระจกเพื่อดูว่าร่างกายของเราเป็นอย่างไรเวลาที่เรแสดงอารมณ์ออกมา เช่น กลัว โกรธ อิจฉา กังวล ตื่นเต้น เป็นกันเอง ฯลฯ

ผู้คนส่วนใหญ่ปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เพราะไม่ต้องการให้คนอื่นมองออกว่าตนเป็นคนขี้ดสน ก้าวร้าว บกพร่อง ฯลฯ ให้เราเรียนรู้ที่จะแยกแยะความจริงที่ซ่อนเร้นนี้ เพื่อเราจะสามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์เช่นนี้ได้

ตัวอย่าง :

ประโยคที่ใช้เพื่อปกปิดความรู้สึก:

ฉันอยากให้เขาหยุดตำหนิฉันเสียที

ความจริงที่ซ่อนเร้น:

ฉันรู้สึกเจ็บและบกพร่อง และเพราะสิ่งที่เขาทำกับฉันฉันจึงไม่กล้าเผชิญหน้ากับเขา

การควบคุมตนเอง:

ไม่จำเป็นที่ฉันจะต้องโกรธเวลาถูกตำหนิ ฉันสามารถอธิบายความรู้สึกของฉันอย่างสุชุม และไม่อารมณ์เสียกับคำวิจารณ์นั้น

ตัวอย่าง :

ประโยคที่ใช้เพื่อปกปิดความรู้สึก:

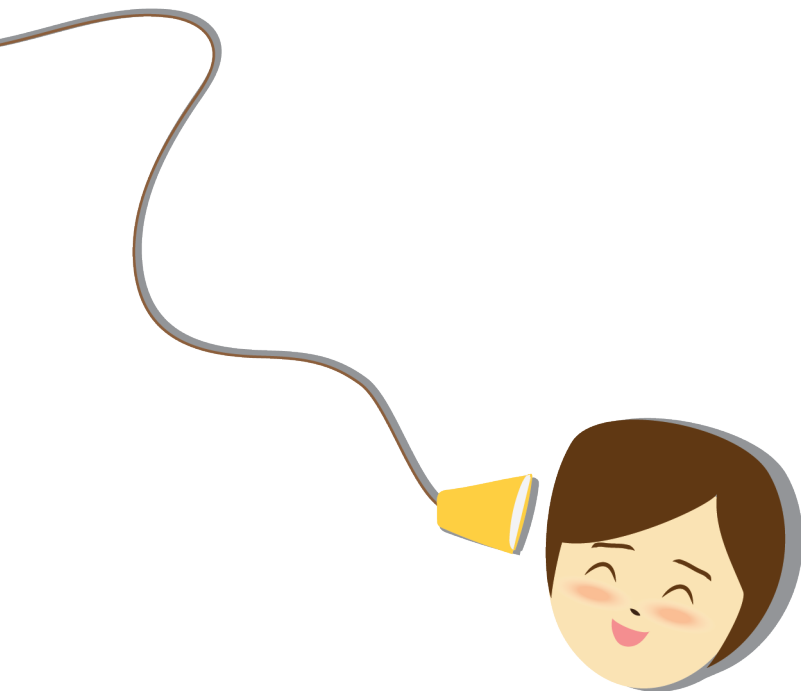
ฉันหวังว่าจะได้เรียนคนละชั้นกับเธอคนนี้นะ

ความจริงที่ซ่อนเร้น:

ฉันไม่อยากเรียนห้องเดียวกับเธอ เพราะเธอมักจะใช้ฉันให้จัดงานให้เธอและฉันเองก็ไม่กล้าพอที่จะพูดว่า “ไม่”

การควบคุมตนเอง:

ฉันเลือกที่จะนั่งกับคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนก็ได้ หรือไม่ก็อธิบายกับเธออย่างใจเย็นว่า ฉันจะจดบันทึกเพื่อเอาไว้อ้างอิงเท่านั้น ฉันจะไม่อารมณ์เสียไม่ว่าเธอจะพูดหรือจะพยายามหวานล่อฉันอย่างไร



การอภิปราย และ การนำไปใช้

คำถามเพื่อการใคร่ครวญส่วนตัว

ในแต่ละวัน คุณมักจะเผชิญกับอารมณ์แบบใดมากที่สุด? แล้วอารมณ์แบบใดที่เผชิญน้อยที่สุด? มีใครไหมที่คุณรู้จัก แล้วคิดว่าเขามีความฉลาดทางอารมณ์สูง? คุณได้เรียนรู้อะไรจากคน ๆ นั้น? ให้นัดหมายกับคน ๆ นั้นเพื่อถามเขาหรือเธอ เพื่อที่คุณจะเรียนรู้ที่จะเข้าใจและตอบสนองอารมณ์ของตัวเองได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สถานการณ์แบบไหนที่ทำให้คุณรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ? ให้ฝึกแสดงความรู้สึกของคุณตามสถานการณ์ต่าง ๆ กัน

ตัวอย่าง

- ถ้าฉันเรียนห้องนี้ ฉันจะรู้สึก.....เพราะว่า.....
- ถ้าฉันไม่เรียนห้องนี้ ฉันจะรู้สึก.....เพราะว่า.....

เพื่อที่จะบอกอารมณ์ของคุณได้ คุณควรเตรียมตัวเองในการที่จะจัดการกับอารมณ์ของคุณในสถานการณ์เหล่านี้ ให้ฝึกฝนเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยเพิ่มประโยคขึ้นต้นเหล่านี้ลงไปด้วย:

- ฉันจำเป็นต้อง.....
- ฉันไม่อยาก.....
- ฉันสนุกกับการ.....
- ฉันรู้สึกโกรธถ้าจะต้อง.....
- ฉันควร.....

มีสิ่งใดที่ช่วยคลายอารมณ์คุณ หลังจากที่คุณได้แสดงอารมณ์หรือความคิดในด้านลบออกมา? ถ้าในรายการต่อไปนี้มีวิธีคลายอารมณ์ที่คุณใช้อยู่ ให้ลองใช้ตัวช่วยเหล่านี้ดู:

- สรรเสริญพระเจ้า
- จดสิ่งที่คุณอยากขอพระคุณพระเจ้า
- อ่านพระคัมภีร์, อธิษฐาน และใช้เวลานมัสการพระเจ้า

การนำไปใช้ส่วนตัว

คุณพูดและคิดเกี่ยวกับตัวคุณเองอย่างไร ในสุภาษิต 18: 21 กล่าวว่า “ความตาย ความเป็นอยู่ที่อำนาจของลิ้น...” เขียนข้อความและข้อพระคัมภีร์ที่แสดงให้เห็นว่าคุณเป็นที่รัก มีค่าและเป็นที่ยอมรับ อ่านข้อความเหล่านั้นออกเสียงดังๆ ทุกวัน แล้วสังเกตตนเองว่าคุณรู้สึกอย่างไรเมื่ออ่านข้อความเหล่านั้นด้วยน้ำเสียงชื่นอาย น้ำเสียงทรงพลัง หรือด้วยความเชื่อแท้จริงในข้อความนั้น

ท่องจำข้อพระคัมภีร์ที่ใช้ซ้ำได้ในเวลาที่คุณรู้สึกกังวลใจ หรือกลัว

จดบันทึกของคุณต่อไป

- จดบันทึกสิ่งที่คุณรู้สึก ที่คุณสังเกตเห็นในตัวของคุณตลอดวัน ในอารมณ์เหล่านั้นที่เป็นด้านบวกมากเท่าไร? และด้านลบมากเท่าไร? มีส่วนใดบ้างที่คุณอยากจะฝึกให้ควบคุมตนเองได้ดีกว่านี้?
- บันทึกวิธีการที่คุณใช้ในการสื่อสารอารมณ์ของตนออกมาอย่างชัดเจน รวมทั้งจดบันทึกการสื่อสารที่ไม่ชัดเจนเอาไว้ด้วย เพื่อช่วยในการสื่อสารที่ชัดเจนมากขึ้นในครั้งต่อไป
- อธิษฐานเจาะจงเพื่อที่จะสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบที่ปรากฏในชีวิตของคุณ หาข้อพระคัมภีร์ที่อาจช่วยคุณ ให้ความหวังใจ และกำลังที่จะเอาชนะและควบคุมอารมณ์ของคุณได้ ขอสติปัญญาจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ในการเข้าใจถึงสาเหตุที่เกิดกับอารมณ์ของคุณ และเปลี่ยนอารมณ์นั้นให้กลายเป็นสิ่งดีที่จะถวายเกียรติแด่พระเจ้าได้
- ขอบพระคุณพระเจ้าถึงส่วนที่เรา กำลังพัฒนา ปรับปรุงเพื่อจะควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- ลองทำการรายการคำเกี่ยวกับอารมณ์ที่อธิบายความรู้สึกของคุณ
ตัวอย่าง เป็นที่ยอมรับ กล้า มีความคิดสร้างสรรค์ หดหู่ใจ ฯลฯ
- ลองอธิบายความรู้สึกเหล่านี้ ด้วยข้อความที่มี 3 คำ :
เช่น ฉันรู้สึกที่จะแสดงออกถึงอารมณ์หรือความรู้สึกของคุณ คุณจะสื่อสารได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมากับคนอื่น
- ลองหาบททดสอบความฉลาดทางอารมณ์จากอินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของคุณ

หมายเหตุ : การทำแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่บนพื้นฐานของวัฒนธรรมที่แตกต่างกันจะไม่แสดงผลที่แท้จริงให้คุณได้ เพราะบางวัฒนธรรมมีทัศนคติหรือมาตรฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

การอภิปรายเพื่อการเรียนรู้

- ขอให้พี่เลี้ยงแบ่งปันบทเรียนที่เขาคได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์ อภิปรายถึงอารมณ์ต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อคุณ
- วางเป้าหมายการปรับปรุงอารมณ์ร่วมกับพี่เลี้ยงของคุณ ขอให้เขาแสดงความคิดเห็นตอบสนองอย่างตรงไปตรงมา เช่น คุณได้สังเกตเห็นฉันทปกป้องตัวเองเมื่อไหร่ หรือแสดงความไม่มั่นคง หรือ โกรธ หรือแสดงอารมณ์มากเกินไป จงตอบสนองการบอกของเขาโดยไม่รู้สึกลังเลหรือพยายามปกป้องตนเอง เพราะการที่เขาบอกอย่างตรงไปตรงมาจะช่วยชี้ให้คุณเห็นส่วนที่ต้องแก้ไข
- อภิปรายถึงเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงอย่างตรงไปตรงมาที่คุณรู้สึกวิตกกังวลหรือรู้สึกกลัว แล้วร่วมกันเขียนวิธีที่จะเอาชนะความรู้สึกเหล่านั้นมาเป็นข้อ ๆ เช่น นอนพัก หลีกเลี้ยงการพบปะคนบางคนหรือไปที่บางแห่ง จดข้อพระคัมภีร์เพื่อจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น ฯลฯ

การอภิปรายในกลุ่มเซา

- หนุนใจสมาชิกในกลุ่มที่จะพูดคุยถึงเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่เราเกิดกับเรามากที่สุดในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ให้โอกาสคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์เหล่านั้น และให้บอกด้วยว่าถ้าเป็นเขา เขาจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร ย้าเตือนสมาชิกในกลุ่มไม่ให้ปกป้องตัวเอง แต่ให้สร้างบรรยากาศแบบเปิดเผยและจริงใจเพื่อคนอื่น ๆ จะสามารถแบ่งปันความรู้สึกลึก ๆ ข้างในใจของเขาได้ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
- อารมณ์แบบใดที่จะช่วยคุณเมื่ออยู่ที่บ้าน ที่โรงเรียน และที่ทำงาน? อารมณ์แบบใดที่จะเป็นตัวขัดขวางความสัมพันธ์ของคุณ?
- บอกอารมณ์ ความรู้สึกที่คุณนึกออกมาเป็นข้อ ๆ อย่างกว้าง ๆ จับคู่อารมณ์ที่เป็นด้านบวกกับอารมณ์ด้านลบที่เป็นไปในทางเดียวกัน แล้วเขียนลงบนกระดานหรือกระดาน (อาจเขียนอารมณ์ที่เหมือนกันได้มากกว่า 2 อารมณ์)
ตัวอย่าง : ความพึงพอใจ – ความผิดหวัง
ตัวอย่าง : ความสุข ความชื่นชมยินดี – โกรธ, เศร้าใจ, เจ็บปวด ฯลฯ
- หากคุณเพิ่งความสนใจไปที่การเงิน ฐานะ อารมณ์ที่ได้คืออารมณ์ใด? ถ้าสนใจแต่ตัวเอง ? แล้วถ้าสนใจแต่ความสำเร็จจากที่โรงเรียน ? คุณจะควบคุมความคิดของคุณได้อย่างไร? คุณเคยมีประสบการณ์อย่างไรเมื่อคุณควบคุมความคิดของตนเอง? เวลาที่ง่ายที่สุดในการควบคุมความคิดของคุณคือเวลาไหน? แล้วช่วงเวลาที่ยากที่สุดล่ะ?

การนำไปใช้ในกลุ่มเซอ

- สรุปความคิดรวบยอดที่อาจจะช่วยในการสอนบทเรียนเกี่ยวกับอารมณ์นี้กับเด็กเล็ก ๆ คุณอาจต้องการคุยกับศิษยาภิบาล ผู้นำโครงการพัฒนาเด็กเกี่ยวกับการสอนเด็ก ๆ เรื่องอารมณ์ความรู้สึก และการควบคุมอารมณ์
- ฝึกที่จะแสดงความรู้สึกของคุณออกมาโดยใช้ถ้อยคำ “ฉัน...” ใช้หัวข้อตามนี้แล้วให้สมาชิกในกลุ่มเสนอแนะข้อความเพื่อเติมเต็มประโยคนี้
 - ◆ ฉันรู้สึกกลัวเมื่อ.....
 - ◆ ฉันรู้สึกหตู่เมื่อ.....
 - ◆ ฉันรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อ.....
 - ◆ ฉันรู้สึกขาดเมื่อ.....
 - ◆ ฉันรู้สึกว่าเป็นที่รักเมื่อ.....
 - ◆ ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อ.....
 - ◆ ฉันรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับเมื่อ.....
- การฝึกฝนนั้นถือเป็นความรับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง ให้เชิญใครสักคนที่จะอ่านประโยคแรกซึ่งเป็นประโยคที่ไม่ถือว่าเป็นการสื่ออารมณ์ออกมา จากนั้นให้อาสาสมัครในกลุ่มแสดงท่าทีการตอบสนองที่ดีที่ถือว่าเป็นการสื่ออารมณ์ออกมา
 - ◆ อย่าพูดว่า “เธอไม่ควรตะคอกใส่ฉันนะ” แต่ให้พูดว่า “ฉันรู้สึก.....”
 - ◆ อย่าพูดว่า “เธอต้องขอโทษฉันนะ” แต่ให้พูดว่า “ฉันรู้สึก.....”
 - ◆ อย่าพูดว่า “เธอไม่เคยอยากใช้เวลากับฉันเลย” แต่ให้พูดว่า “ฉันรู้สึก.....”
 - ◆ อย่าพูดว่า “เธอไม่ยุติธรรมเลยที่ทำกับฉันอย่างนี้” แต่ให้พูดว่า “ฉันรู้สึก.....”
- หนุนใจสมาชิกในกลุ่มให้นึกถึงถ้อยคำที่เป็นหน้าาก่อนอารมณ์ที่แท้จริงเอาไว้ และไม่ได้สื่ออารมณ์ความรู้สึกที่ชัดเจนออกมา

ความ ฉลาด ทางอารมณ์ และ คนอื่น

ความฉลาดทางอารมณ์และคนอื่น

การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นเรื่องที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อคุณกลายเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ คุณจะรู้สึกถึงอารมณ์ของคนอื่น ๆ มากขึ้นในสังคม และรู้ว่าควรจะตอบสนองอย่างไรในสถานการณ์ทางอารมณ์แบบต่าง ๆ ทักษะของคุณในการจัดการกับความสัมพันธ์ต่าง ๆ จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อคุณตระหนักว่าคุณไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้ แต่ตรงข้าม คุณตระหนักว่าคุณควบคุมได้เฉพาะวิธีที่คุณปฏิบัติต่อคนอื่นเท่านั้น การจัดการความสัมพันธ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับว่าคุณสามารถเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ดีเพียงใดด้วย

บทเรียนนี้ให้คำแนะนำที่จะช่วยให้คุณแยกแยะอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้อื่นแสดงออก คุณจะเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณตอบสนองต่ออารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่ง และประสบความสำเร็จในความสัมพันธ์



ความ ตระหนัก รู้ทางสังคม

การเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและรู้ว่าปัจจัยใดที่ทำให้อารมณ์ของคุณไม่มั่นคง จะช่วยให้คุณพยายามประเมินความรู้สึกทางอารมณ์ของคนอื่น ๆ ได้ จำไว้ว่า พระเจ้าได้ทรงสร้างแต่ละคนอย่างมีเอกลักษณ์พิเศษ และอารมณ์ของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป สิ่งที่ทำให้คนหนึ่งรู้สึกไม่พอใจ อาจไม่มีผลอะไรกับอีกคนหนึ่ง การรับรู้ทางสังคมต้องอาศัยการลงทุนเวลาเพื่อสังเกตและเพื่อพยายามเข้าใจคนอื่น

การหมกมุ่นกับตัวเองโดยมุ่งเน้นอยู่ที่อารมณ์ของตัวเองจะไม่ใช่ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของคุณ การจะมีความสมดุลทางอารมณ์อย่างแท้จริง คุณจะต้องสามารถจับได้ ประเมินได้ และตอบสนองได้ต่ออารมณ์ของคนอื่น ๆ ได้

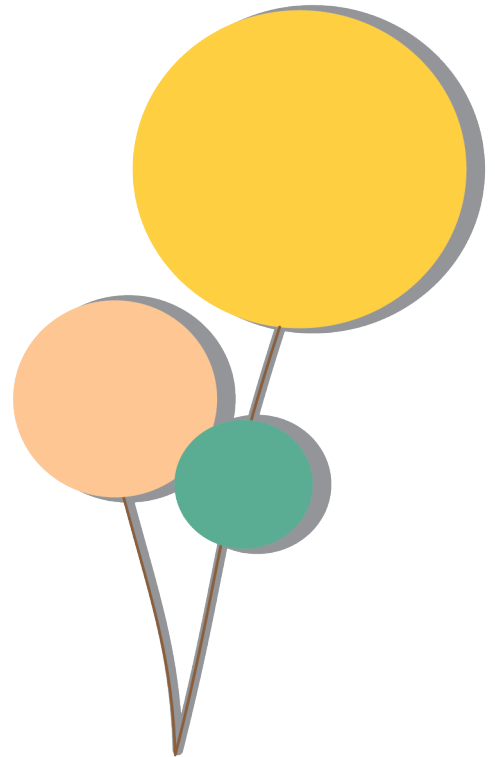


การรับรู้ทางอารมณ์

ผู้คนสังเกตได้เมื่อมีใครสักคนเอาใจใส่ว่าเขาารู้สึกอย่างไรหรือปฏิบัติต่อเขาอย่างที่ทำให้เขารู้สึกว่าได้รับความรู้สึกชื่นชมและมีคุณค่า สำหรับคริสเตียน พระเยซูทรงเป็นต้นแบบสำหรับการสังเกตและตอบสนองต่อความจำเป็นของประชากรของพระองค์

2 โครินธ์ 1:4

พระองค์ผู้ทรงฟูใจเราในการทุกข์ยากทั้งสินของเราเพื่อเราจะสามารถฟูใจคนเหล่านั้นที่มีความทุกข์ยากอย่างใดอย่างหนึ่งได้ด้วยความฟูใจซึ่งตัวเราเองได้รับจากพระเจ้า



รับรู้ภาษากาย

ภาษากายของคนหนึ่งบ่งบอกความหมายที่ซ่อนอยู่มากมายว่าเขาหรือเธอรู้สึกอย่างไร ขณะที่คุณเรียนรู้ถึงสัญลักษณ์ทางกายเหล่านี้ คุณจะได้รับความเข้าใจที่ลึกซึ้งในอารมณ์ความรู้สึกของคนนั้น

- **ความสุข** : รอยยิ้ม เต้นรำไปรอบ ๆ
- **ความไม่อดทน** : กรอกตาไปมาอย่างรวดเร็ว หักนิ้ว
- **ความไม่เห็นด้วย** : ทำหน้าบึ้งตึง กอดอก หรือไขว่ห้าง
- **ความกลัว** : ปากสั่น พุดรัว กล้ามเนื้อเกร็ง
- **ประหลาดใจ** : เลิกคิ้ว
- **โศกเศร้า** : เสียงเบา เคลื่อนไหวช้า
- **ความโกรธ** : กล้ามเนื้อใบหน้าตึง ตาขาว การเคลื่อนไหวก้าวร้าว

เวลาที่เหมาะสม สำหรับอารมณ์ต่าง ๆ

การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คุณเข้าใจเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับอารมณ์ต่าง ๆ แต่คุณต้องรับรู้ด้วยว่าสถานการณ์ทางอารมณ์ที่เป็นที่ยอมรับทางสังคมอาจจะแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมและแม้แต่ตามอายุ โดยการรู้จักเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับอารมณ์ต่าง ๆ คุณก็อาจช่วยเป็นแบบอย่างในการควบคุมตนเอง และนำคนอื่นให้ใช้อารมณ์ต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพในเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม

ตัวอย่าง

เด็กคนหนึ่งอาจกระโดดโลดเต้น ประบมือดีใจอย่างตื่นเต้นเมื่อสอบได้เกรดดี ๆ ที่โรงเรียน นักศึกษามหาวิทยาลัยอาจรู้สึกอยากแสดงอาการอย่างเดียวกันด้วยความสุขยินดี แต่ก็ต้องยั้งการปล่อยอารมณ์เช่นนั้นออกมาในชั้นเรียน

ตัวอย่างจากพระคัมภีร์

พระคัมภีร์แสดงให้เห็นว่ามีเวลาที่เหมาะสมที่จะแสดงอารมณ์เศร้า อารมณ์สุข ฯลฯ

ปัญญาจารย์ 3:18

มีฤดูกาลสำหรับทุกสิ่งและมีวาระสำหรับเรื่องราวทุกอย่าง ภายใต้ฟ้าสวรรค์มีวาระเกิดและวาระตาย มีวาระปลูกและวาระถอนสิ่งที่ปลูกทิ้ง มีวาระฆ่าและวาระรักษาให้หาย มีวาระร้องกลายลงและวาระก่อสร้างขึ้น มีวาระร้องไห้และวาระหัวเราะ มีวาระไวทุกข์และวาระเต้นรำ มีวาระโยนหินทิ้งและวาระเก็บรวบรวมหิน มีวาระสวมกอดและวาระงัดวันการสวมกอด มีวาระแสวงหาและวาระทำลาย วาระเก็บรักษาไว้และวาระโยนทิ้งไป มีวาระลึกลงและวาระเย็บ วาระนั่งเฉยและวาระพูด มีวาระรักและวาระเกลียด วาระสงครามและวาระสันติ

• จังหวะเวลาและการตอบสนองที่เหมาะสม –

พระเยซูทรงตอบสนองต่อประชาชนด้วยพระทัยเมตตา สงสาร พระองค์ทรงสอนฝูงชน เพราะพระองค์สงสารเขาที่มีความต้องการให้ใครสักคนนำพวกเขาไปถึงความจริงฝ่ายวิญญาณ พวกเขาเป็นผู้นำทางศาสนา ที่ทำให้เขาถูกผูกมัดติดกับธรรมเนียมปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ แต่พระเยซูเสด็จมาเพื่อสร้างหนทางให้เขามีความสัมพันธ์กับพระเจ้า

มัทธิว 14:14

ดรินพระเยซูเสด็จขึ้นจากเรือแล้วก็ทรงเห็นประชาชนหมู่ใหญ่พระองค์ทรงสงสารเขาจึงได้ทรงรักษาคนป่วยของเขาคือ

• การตอบสนองอย่างไม่ปกติ –

ในกิจการ 16:22-34 เปาโลและสิลาสเลือกที่จะตอบสนองในทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นลบ เมื่อพวกเขาถูกเขียนและถูกจำเข้าคุก พวกเขาเลือกที่จะร้องเพลงและสรรเสริญพระเจ้า แม้ว่าการตอบสนองดูเป็นเรื่องไม่ปกติสำหรับคนอื่น ๆ แต่ก็เป็น การตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติของผู้ติดตามพระคริสต์ที่จะทำเช่นนั้นในทุกสถานการณ์ คือพระเจ้าสมควรได้รับการสรรเสริญ นายคุกตอบสนองโดยการมาเป็นผู้เชื่อในพระคริสต์ ช่วยรักษาบาดแผลและให้อาหารแก่ท่านทั้งสอง

• การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม ใน 1 ซามูเอล

1:9-18 ผู้เผยพระวจนะเอลีเข้าใจความทุกข์และการร้องไห้อย่างจริงใจของฮันนาผิดไป ความทุกข์ของเธอนั้นมากจนเธอพูดไม่ได้ได้แต่ขยับริมฝีปาก ท่านเอลีกลับเข้าใจว่าเธอเมาเหล้าและตำหนิเธอ เมื่อเขาตระหนักว่าเธอมีความทุกข์หนักเพราะไม่สามารถมีบุตรได้ ท่านก็ตอบสนองอย่างอ่อนโยนลงและอวยพรเธออย่างอ่อนโยน

แรงขับเคลื่อนเบื้องหลัง การกระทำต่าง ๆ

การกระทำส่วนมากของเราถูกขับเคลื่อนโดยอารมณ์ที่มีต้นกำเนิดจากความกลัวหรือความปรารถนา เราอาจไม่รู้ว่าความเจ็บปวดที่ได้รับเมื่อหลายปีก่อนจากสถานการณ์หนึ่งนั้นยังคงมีผลกระทบต่อการกระทำของเราจนถึงทุกวันนี้ บ่อยครั้ง ในโรงเรียนหรือที่ทำงาน เราไม่ได้มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับใครมากพอที่จะช่วยให้เขาเข้าใจหรือค้นพบรากเหง้าอารมณ์ของเขา อย่างไรก็ตาม การรับรู้ว่ามีบางสิ่งจากอดีตที่เจ็บปวดของคนนั้นอาจจะกำลังมีอิทธิพลต่อการกระทำของคนนั้นต่อคุณ ก็จะช่วยให้คุณตอบสนองด้วยความเข้าใจที่มากขึ้นและไม่รู้สึกเจ็บปวด

- **ความกลัว**: การถูกปฏิเสธ ความล้มเหลว ความเจ็บปวด การทำให้คนอื่นโกรธ การถูกเข้าใจผิด ฯลฯ
- **ความปรารถนา**: ความสำเร็จ อำนาจ ความร่ำรวย ความสุข สบให้ผ่าน ฯลฯ

จำไว้ว่า: ความกลัวและความปรารถนาจะแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม เมื่อเราเกี่ยวข้องกับคนที่มาจากวัฒนธรรมอื่น จงไวต่อการตอบสนองทางอารมณ์ที่แตกต่างไปตามวัฒนธรรมที่คนนั้นอาจจะแสดงออกมา

เราล้วนได้รับการขับเคลื่อนให้แสดงกริยาโดยขึ้นอยู่กับระดับความกลัวหรือความปรารถนาของเรา ถ้าเรากลัวบางอย่างเพียงเล็กน้อย เราก็ไม่ถูกขับเคลื่อนให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ อย่างรุนแรง แต่ถ้าเรารู้สึกกลัวมาก ความกลัวนั้นมีอยู่จริง เราจะรู้สึกถูกขับเคลื่อนอย่างแรงให้อยู่ห่างจากสิ่งนั้น ที่จริง หากใครพยายามบังคับให้เราทำอะไรบางอย่างที่เรากลัวมาก เราอาจรู้สึกเป็นศัตรูกับคนนั้นไปเลย

ตัวอย่าง

หากคุณอยากจะประสบความสำเร็จในการเรียน คุณจะต้องขยันดูหนังสือเพื่อจะไปถึงความสำเร็จ คุณอาจจะเกิดความกลัวในความล้มเหลว และกดดันตนเองให้ทำงานที่ได้รับมอบหมาย จะอ่านหนังสือแม้ไม่รู้สึกอยากอ่าน และจะเข้าเรียนทุกครั้ง แม้เมื่อมีความรู้สึกไม่อยากเข้าเรียนก็ตาม



การจัดการกับ

ความ สัมพันธ์



การจัดการความสัมพันธ์ต้องอาศัยทักษะทางสังคม ในความสัมพันธ์ต่าง ๆ เราอาจตอบสนองต่อการระเบิดอารมณ์โกรธของบางคนโดยการออกจากสถานการณ์นั้นหรือไม่ก็ได้เกี่ยวกับเขา แต่หากเรามีความฉลาดทางอารมณ์สูง เราก็จะใช้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ทำความเข้าใจและตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เพิ่มความตึงเครียดให้กับการระเบิดอารมณ์โกรธนั้น

เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เราเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของเรา โดยการตอบสนองต่อคนอื่นในทางที่ส่งเสริมให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีและสันติ เราอยากจะเป็นผู้ใหญ่และให้คนอื่นได้เห็นพระคริสต์ในชีวิตของเรา เมื่อเราติดตามพระคริสต์และพบสันติสุขในสิ่งที่พระองค์ได้ทรงกระทำเพื่อไถ่เรา เราก็ยังสามารถสำแดงพระคุณและความกรุณาที่เราได้รับต่อคนอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น การปฏิสัมพันธ์แบบผู้ใหญ่(ฝ่ายวิญญาณ)ในความสัมพันธ์จะเป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ทุกรูปแบบของเรา

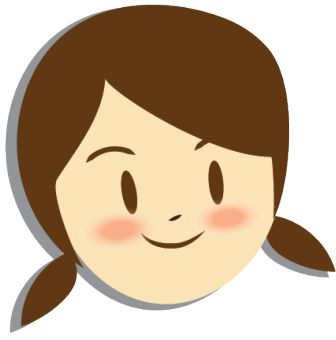
การประเมิน

อย่าพยายามวิเคราะห์ปัญหาทางอารมณ์ของใคร แต่ตรงข้าม ให้มอบเรื่องนั้นเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาและผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งสามารถช่วยเขาคนนั้นได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณจับอารมณ์ของคนหนึ่งได้ คุณก็ได้ประโยชน์ในการที่รู้ว่าจะตอบสนองด้วยวิธีใดที่ไม่ทำให้คนนั้นรู้สึกแย่เพิ่มขึ้นอีก

คริสเตียนสามารถทูลขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าเพื่อให้เข้าใจสถานการณ์หรือรู้ถึงอารมณ์ของผู้คนที่เราพบได้ เป้าหมายที่อยากจะเข้าใจอารมณ์นั้นก็คือเพื่อจะสามารถตอบสนองอย่างพระคริสต์ได้ พระเจ้าได้ประทานผู้ช่วยที่น่าอัศจรรย์ให้แก่คริสเตียน คือองค์พระวิญญาณบริสุทธิ์ หากเป้าหมายของคุณคือเพื่อจะถวายพระสิริแด่พระเจ้า โดยปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง จงให้พระวิญญาณบริสุทธิ์นำความคิดและคำพูดของคุณ

ยอห์น 14:26

²⁶ แต่องค์ผู้ช่วยคือพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งพระบิดาจะทรงใ้มาในนามของเรานั้น จะทรงสอนท่านถึงหลายทุกสิ่ง และจะทำให้ท่านระลึกถึงทุกสิ่งที่เราได้กล่าวไว้แก่ท่านแล้ว



สังเกตการณ์

การสังเกตภาษากาย เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดที่เราจะรู้ว่าคน ๆ นั้นมีความรู้สึกอย่างไร ถ้าหากคุณพบใครเดินมาทางคุณ ด้วยสีหน้าที่บึ้งตึง คุณก็อาจจะเดาได้ว่าคน ๆ นั้นกำลังอารมณ์เสีย หรือโกรธอยู่ ให้ถามคน ๆ นั้นว่า **“คุณกำลังอารมณ์เสียเรื่องอะไรอยู่หรือเปล่า?”** ซึ่งก็อาจจะทำให้คุณพบว่าคนนั้น ๆ แท้จริง แล้ว เขาแค่กำลังใช้ความคิดกับอะไรบางอย่าง หรืออาจจะแค่กินอะไรผิดๆ เข้าไปก็เลยรู้สึกไม่สบายกระเพาะอาหารเท่านั้น

ลองมองหาใครสักคนที่แสดงบุคลิกลักษณะตัวเองออกมา เช่น ดูหุดหู่ เครียด ทั้ง ๆ ที่ปกติเป็นคนร่าเริง คนที่ดูเฉยไปทั้ง ๆ ที่ปกติเป็นคนขี้สงสัย หรือคนที่แสดงอารมณ์ออกมามากเกินไป ทั้งที่ปกติเป็นคนควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี ฯลฯ

ถ้าหากคุณสามารถสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นได้ถูกต้อง คุณก็จะตอบสนองต่ออารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม เมื่อใครมีความสุข ตอบสนองด้วยความยินดีต่อข่าวดีของเขา เมื่อใครเศร้าก็แสดงความโศกเศร้าต่อสถานการณ์นั้น เป้าหมายของคุณคือการตอบสนองด้วยท่าทีที่จะทำให้คนอื่นรู้ว่าเขาเหล่านั้นมีคุณค่า และรู้ว่าเขากำลังเผชิญกับอะไรอยู่

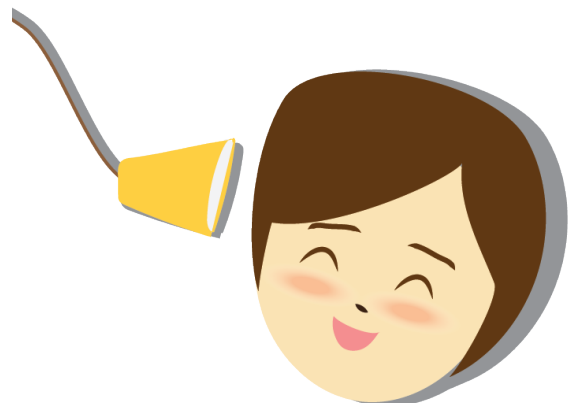
โสม 12:15-18

¹⁵จงชื่นชมยินดีกับผู้ที่มีความชื่นชมยินดี จงร้องไห้กับผู้ที่ร้องไห้ ¹⁶จงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน อย่าใฝ่สูงแข่งงัดอวดใจลงยอมทำการต่ำ อย่าถือว่าตัวเองฉลาด ¹⁷อย่าทำชั่วตอบแทนชั่วแก่ผู้หนึ่งผู้ใดเลย แต่จงมุ่งกระทำสิ่งที่ดีๆ เห็นว่าดี ¹⁸ถ้าเป็นไปได้ คือเท่าที่เรื่องขึ้นอยู่กับการทน จงอยู่อย่างสงบสุขกับทุกคน

การฟัง

วิธีที่ง่ายที่สุดในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคน ๆ หนึ่งได้ ก็คือการฟังในสิ่งที่เขาคนนั้นกำลังพูดอยู่ คนทั่วไปอาจจะสามารถหรือไม่สามารถสื่อความรู้สึกของตัวเองออกมาได้ชัดเจนนัก คุณสามารถช่วยแก้ไขสถานการณ์นี้ได้ด้วยการถามคำถามว่า **“คุณรู้สึกกับเรื่องนี้อย่างไร?”** แล้วคำตอบนั้นจะเป็นตัวช่วยให้คุณรู้ว่าต้องตอบสนองอย่างไร

เวลาที่คุณเป็นผู้ฟังนั้น อย่าให้คำแนะนำหรือพยายามหาทางแก้ปัญห ฟังเฉย ๆ เมื่อคน ๆ นั้นพูดจบแล้ว คุณควรกล่าวทบทวนในสิ่งที่ได้ฟังมา เช่น **“เพราะอย่างนี้คุณก็เลยโกรธที่ครูตำหนิความคิดเห็นของคุณหน้าชั้นเรียน ถูกต้องไหมครับ?”** การกล่าวทบทวนนั้น คุณจะช่วยให้เข้าใจข้อข้องใจของการสื่อสารแบบผิด ๆ ด้วย



ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

เวลาที่คุณพยายามจะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คุณก็ได้แสดงความรู้สึกมีอารมณ์ร่วมโดยการเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกับคน ๆ นั้น และโดยการรู้ว่าเรามีปัจจัยใดที่ส่งผลให้คน ๆ นั้นรู้สึกเช่นนั้น คุณบอกได้ว่าคนนั้นรู้สึกอย่างไร และคิดเปรียบเทียบว่าหากตัวเองรู้สึกเช่นนั้นจะเป็นอย่างไร

ให้หาสาเหตุข้อเท็จจริงที่ทำให้คนนั้นมีความรู้สึกเช่นนั้น และยอมรับอารมณ์ที่ถูกต้อง “ฉันเข้าใจนะว่าทำไมคุณถึงรู้สึกกลัว เวลาที่คนอื่นย้ายโรงเรียนไปโดยคุณอยู่ที่นั่นคนเดียว”

บางทีคุณอาจแสดงความรู้สึกเห็นใจผู้อื่นโดยไม่ต้องใช้คำพูดเลยก็ได้ แต่ใช้การกอด ตบเบา ๆ ที่หลัง หรือวิธีการแสดงออกอื่น ๆ ที่เป็นที่ยอมรับในวัฒนธรรม เพื่อแสดงว่าคุณเข้าใจความรู้สึกของคน ๆ นั้น

1 เปโตร 3:8

ในที่สุดนี้ ท่านทั้งหลายจงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เห็นอกเห็นใจกัน รักกันล้นพียง มีจิตใจอ่อนโยนและอ่อนน้อม

พระเยซูทรงประเมินสถานการณ์จากข้างนอกโมเสสผู้ศพของลาซารัส สหายของพระองค์ ผู้คนต่างก็ร้องไห้คร่ำครวญ ถึงแม้ว่าพระองค์จะรู้อยู่แล้วว่าพระองค์จะให้ลาซารัสฟื้นจากความตาย แต่พระองค์ก็ไม่ได้ว่ากล่าวประชาชนเหล่านั้นที่เสียใจ หรือสงสัยในฤทธิ์อำนาจของพระองค์ที่ทำการอัศจรรย์ได้ พระองค์กลับร่วมโศกเศร้าและร้องไห้ไปกับพวกเขา จากนั้นพระองค์จึงปลุกลาซารัสให้ฟื้นจากความตาย (ยอห์น 11: 1-44)

วิธีการตอบสนองที่ดี

- ให้กล้าลงเวลา กำลัง และความรู้สึกของคุณเพื่อช่วยเหลือคนอื่นให้รู้สึกว่าคุณมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับ ให้ใช้คำพูดที่หนุนใจผู้อื่นเช่น ฉันรู้สึกขอบคุณสำหรับความพยายามที่จะ.....ของคุณจริงๆ ฉันเห็นคุณค่าในมิตรภาพของคุณ ฉันดีใจที่มีคุณเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม, ฉันรู้สึกขอบคุณที่คุณได้เข้าร่วมชั้นเรียนกับเรา ฉันเห็นคุณค่าของเวลาที่เรามีร่วมกัน ฯลฯ
- เวลาที่คนอื่นมีปัญหา อย่าเก็บเอาเรื่องนั้นมาเป็นเรื่องของตัวเอง คุณอาจหยิบยื่นอารมณ์ที่มีส่วนในการช่วยสนับสนุน แต่ต้องไม่มีความรู้สึกขมขื่น เจ็บปวดเวลาที่คนอื่นไม่มีเวลาให้ หรือไม่ดูแลเอาใจใส่มาผสมปนอยู่ด้วย



- เวลาที่คนเรารู้สึกอึดอัดหรือเป็นใหญ่ ก็ไม่พร้อมที่จะคิดอย่างมีเหตุผลและมีตรรกะ เพราะคอยแต่ปกป้องตัวเองและหาข้อแก้ตัวให้ตนเอง พฤติกรรมของคนที่ชอบปกป้องตัวเอง มักจะชอบโต้แย้ง และชี้โมโหเวลาจะพูดให้คิดถึงเรื่องแง่บวก หรือไม่ก็ไม่ต้องพูดอะไรเลย แล้วให้คนๆ นั้นอารมณ์เย็นลงก่อนแล้วค่อยกลับไปคิดก่อนที่จะให้เหตุผล หรืออธิบายเรื่องราวอย่างที่เหมาะสม
- เวลาที่คนหนึ่งอารมณ์เสีย หงุดหงิด อย่าเล่าปัญหาของเราให้เขาฟัง อย่าเพิ่มความตึงเครียด หรืออารมณ์ขุ่นเคืองใจโดยการกล่าวถึงประเด็นที่เกี่ยวกับความขมขื่นของเรา ถ้าหากคุณต้องการใครสักคนที่จะรับฟังปัญหาของคุณ ให้หาเพื่อนที่เป็นคนใจเย็น
- ให้การตอบสนองและความคาดหวังของคุณตั้งอยู่บนหลักความเป็นจริงและต้องสมเหตุสมผล ไม่ใช่ว่าหากเราพูดหนุนใจในแง่บวกไปประโยคหนึ่งจะทำให้คนๆ นั้นเปลี่ยนอารมณ์จากโศกเศร้าเป็นสดใสร่าเริงได้ทันที เมื่อมีคนเศร้าเสียใจอยู่ อย่าไปคาดหวังให้คนๆ นั้นกลับมาร่าเริงได้ทันที
- ถ้าหากว่ามีบางคนรู้สึกติดใจกับการมีแฟน ทำให้คนๆ นั้นอาจจะรู้สึกอยากใช้เวลาตลอดทั้งวันกับแฟนของตัวเองจนไม่อยากทำอย่างอื่น พฤติกรรมอย่างนี้ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง หรือไม่ทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้น ให้เราบอกกับคนๆ นั้นโดยใช้เหตุผลประกอบ เตือนเขาว่าการขาดเรียน หรือขาดงานจะทำลายอนาคตของตัวเอง
- อย่าตัดสินคนอื่น เมื่อคนเรารู้สึกว่าตนเองถูกตัดสิน คนๆ นั้นจะกลายเป็นพวกปกป้องตัวเองและชอบโต้แย้ง

• ตัวอย่างคำพูดเป็นการตัดสิน :

คุณควรจะทำ....., คุณไม่ควรจะทำ....., คุณจำเป็นต้อง....., คุณต้อง....., คุณทำอย่างนี้ไม่ได้, คุณ.....เกินไป, คุณต้องหยุดการ.....

• คำพูดที่ไม่เป็นการตัดสิน :

ฉันเข้าใจว่าคุณอาจจะรู้สึก....., ฉันคงรู้สึกเช่นเดียวกับคุณถ้าหาก....., ฉันเข้าใจว่าคุณรู้สึกเช่นนี้, บอกได้เลยว่าเรื่องนี้มันสำคัญจริง ๆ... ฯลฯ

จำไว้ว่า : บางครั้งคุณอาจจะเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเยซูคริสต์ คนนั้นอาจจะรู้สึกโกรธ หวาดกลัว สิ้นหวัง หรือมีความคิดแง่ลบ เพราะว่าคนๆ นั้นตกเป็นทาสของความบาปให้อิทธิฐานและขอพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นผู้ชี้ทางคุณและจัดเตรียมผู้ที่มาฟังถ้อยคำแห่งความหวังโดยการร้องออกพระนามขององค์พระผู้เป็นเจ้า เพื่อคนนั้นจะรอด (โรม 10: 13) คุณอาจจะอยากให้ศิษยาภิบาลไปคุยกับคนนั้นกับคุณด้วย



การอภิปราย และ การนำไปใช้

คำถามเพื่อการอภิปรายส่วนตัว

- คุณรู้สึกอย่างไรหากมีใครรับฟังและเห็นคุณค่าความรู้สึกของเรา? ให้บรรยายเหตุการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกว่ามีคนรับฟังและเห็นคุณค่าในตัวคุณ แล้วคุณรู้สึกอย่างไรหากมีใครที่ไม่ได้สังเกต หรือตอบสนองความรู้สึกของคุณ? ให้บรรยายเหตุการณ์ที่คุณไม่ได้รับการตอบสนองดีเท่าที่ควร
- ให้นึกถึงใครสักคนที่ปฏิบัติตัวในแบบที่ไม่เป็นที่ยอมรับในวงสังคม คุณจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อคนๆ นั้นอย่างไร โดยอยู่บนพื้นฐานตามสิ่งที่คุณได้เรียนมา?
- มีประโยคใดบ้างที่มีคนเคยบอกกับคุณและทำให้คุณรู้สึกว่าคนนั้นไม่เห็นคุณค่าความรู้สึกของคุณเลย? ให้ยกตัวอย่างว่ามีครั้งไหนที่มีคนบอกคุณว่าความรู้สึกของคุณนั้นไม่ถูกต้อง หรือบอกว่าคุณไม่ควรจะมีความรู้สึกแบบนี้ แล้วคุณมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการไม่เห็นคุณค่านี้อย่างไร? แล้วเดี๋ยวนี้คุณจะมีการตอบสนองที่แตกต่างไปอย่างไร?
- มีความขัดแย้งด้านใดที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดในโรงเรียน ที่ทำงาน หรือที่บ้านของคุณ? แล้วในความขัดแย้งนั้นมีอารมณ์หรือปัจจัยอื่นใดที่เป็นตัวนำสู่ความขัดแย้งนั้น? คุณมีวิธีการอย่างไรที่จะรักษาทัศนคติที่ดีและแสดงอารมณ์ที่อำนวยการต่อสถานการณ์มากกว่าจะเป็นตัวทำลายสถานการณ์?

การนำไปใช้ส่วนตัว

1. เขียนบันทึกของคุณต่อไป จดจ่ออยู่ที่การประเมินตนเองว่า คุณมีความเข้าใจและตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นอย่างไร
 - คุณได้เห็นแบบอย่างที่ดีและวิธีการนำไปใช้แล้ว คุณจะนำพฤติกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในความสัมพันธ์แบบอื่นอย่างไร
 - ขอบพระคุณและสรรเสริญพระเจ้าสำหรับสติปัญญาที่พระองค์ทรงประทานให้เพื่อช่วยให้คุณเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น
2. จดรายการของคำหรือวลีที่บ่งบอกว่าเรากำลังตัดสินคนๆ นั้น ไม่มีการผ่อนปรน (การใช้คำที่เด็ดขาดเช่น ต้อง..., ห้าม..) ทำให้คนนั้นเจ็บปวด ฯลฯ เก็บรายชื่อคำนั้นและจดเพิ่มเรื่อย ๆ
3. คุณมีการตอบสนองอย่างไรเมื่อมีคนใช้คำอย่างเช่น “คุณควร...”, “คุณจำเป็นต้อง...” หรือ “คุณต้อง...” กับคุณ? คุณจะตอบสนองแตกต่างออกไปอย่างไร? ให้สั้อยู่กับอารมณ์ของคุณเอง ลองคิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้คุณใช้คำเหล่านั้นกับผู้อื่น เขียนวิธีที่คุณสามารถพูดสิ่งเหล่านั้นได้โดยไม่ทำตัวให้เป็นเหมือนผู้ปกครอง หรือทำตัวจู้จี้ ขอบสังการ

ตัวอย่างประโยคทั่วไป – “เธอต้องเลิกขาดเรียนนะ” คือ “ฉันรู้สึกเสียใจที่เธอเลือกที่จะใช้เวลาอยู่กับแฟนแทนการเข้าเรียนวิชาสำคัญ”

4. ลองสังเกตคนอื่นๆและวิธีการแสดงอารมณ์ของพวกเขา ลองไปที่สาธารณะที่ผู้คนมีการติดต่อสัมพันธ์กัน (ห้าง, ที่กลางแจ้ง, ร้านอาหาร, สวนสาธารณะ ฯลฯ) เขียนสิ่งที่ได้สังเกตเห็นลงไป ไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง, ภาษากาย ฯลฯ ระบุอารมณ์ความรู้สึกที่คุณสังเกตเห็นและจดลงไปว่าคุณจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ที่แสดงออกมานั้นอย่างไร
5. ให้คิดถึงความขัดแย้งที่คุณได้ประสบมาหรือได้สังเกตเห็นเมื่อเร็ว ๆ นี้ ลองนึกถึงประโยค หรือข้อความที่อาจทำให้คน ๆ นั้น อารมณ์เสีย หรืออาจนำความเจ็บปวดมา หรือความรู้สึกขาดมาให้แก่คน ๆ นั้น ประโยคเหล่านี้มักจะเป็นตัวจุดชนวนระเบิดอารมณ์ของเขา เช่น “ไม่มีใครฟังฉันสักคน”, “ทุกคนเอาแต่พูดว่าฉันก็เหมือนลุงขี้เมาของฉันทันทีแหละ”, “ฉันไม่มีทางประสบความสำเร็จหรอก”, ฯลฯ ข้อความเหล่านี้เป็นสัญญาณบ่งบอกของคน ๆ นั้นที่คุณสามารถจะรู้ได้ว่าเขารู้สึกอย่างไร

การปรึกษาผู้ให้คำปรึกษา

ขอผู้ให้คำปรึกษาช่วยคุณในการประเมินการตอบสนองที่มีต่ออารมณ์ของผู้อื่นของคุณ พูดถึงเหตุการณ์เมื่อเร็ว ๆ นี้และบอกด้วยว่าคุณมีปฏิกิริยาอย่างไร ให้ที่ปรึกษาให้คำแนะนำแก่คุณอย่างสัตย์จริง

เขียนมาว่ามีความสัมพันธ์แบบใดบ้างที่คุณสามารถสำแดงถึงพระคุณและความเมตตาเพื่อช่วยให้สถานการณ์นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ค้นหาข้อพระคัมภีร์ที่สำแดงว่าพระเยซูทรงเข้าใจในบุคคลนั้น (รวมถึงความรู้สึกของเขาด้วย) และพันธกิจอย่างเหมาะสม

การอภิปรายในกลุ่มเซอ

- มีคำพูด คำตำหนิอะไรบ้างที่คนมักจะใช้เพื่อมองข้ามความรู้สึกของคนอื่น? (ยกตัวอย่างเช่น: สัมมันไปได้เลย, หยุดบ่นได้แล้ว, ร่าเริงหน่อย มันไม่เลวร้ายขนาดนั้นหรอก)
- ลองคิดว่าทำไมลักษณะนิสัยเหล่านี้ถึงได้บ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีความรับผิดชอบต่อสังคมต่ำ: ชอบขัดจังหวะ, ชอบตัดสิน, ชอบหัวเราะล้อม, ขี้อายมาก, ก้าวร้าวมาก, สนใจแต่ตัวเอง, ไม่เคยพอใจในสิ่งใดเลย ให้สมาชิกในกลุ่มบอกลักษณะอื่น ๆ ที่บ่งบอกว่าลักษณะนั้นขาดความรับผิดชอบต่อสังคม และลักษณะแบบใดที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมดี?
- เคยมีใครมาพูดความจริงกับคุณด้วยความรักหรือไม่? คนอื่น ๆ ตอบสนองต่อคุณอย่างไรเมื่อคุณพูดความจริงกับเขาด้วยความรัก? การพูดความจริงเป็นเรื่องเสี่ยงที่คุ้มค่าหรือเปล่า?
- มีสถานการณ์แบบใดบ้างที่ทำให้เรามีความสุข และชื่นชมยินดี? มีสถานการณ์แบบใดบ้างที่ทำให้เราต้องจริงจังและสงบเงียบ? ให้บอกอารมณ์อื่น ๆ ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับอารมณ์นั้น ๆ

การนำไปใช้กับกลุ่มเซลล์

1. ขออาสาสมัครที่จะสื่ออารมณ์ออกมาโดยใช้ภาษากาย แล้วให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มทายว่านั่นคืออารมณ์อะไร **ตัวอย่างเช่น** : ปากสั่น (กลัว), เคาะนิ้วหรือเคาะเท้า (กังวลใจ) ฯลฯ
2. ฝึกทำที่การตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของคนอื่นๆ แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มเล็กๆ กลุ่มละ 2-3 คน ให้แสดงเหตุการณ์จำลอง หรือแต่ง บทสนทนาที่สามารถสะท้อนภาพนั้นออกมาได้ จากนั้นให้อภิปรายกันในกลุ่มถึงวิธีที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้แต่ละคนตอบสนองด้วยท่าทีที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ แล้วจากนั้นจึงตอบสนองด้วยท่าทีที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ซึ่งเป็นท่าทีที่แสดงให้เห็นว่าเรามีความฉลาดทางอารมณ์
 - ◆ คุณกำลังพูดคุยกันกับใครสักคนถึงการสอบที่กำลังจะมาถึง และคนๆ นั้นก็มีความกลัวมากด้วย
 - ◆ คุณกำลังคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องศาสนา และเพื่อนคนนั้นก็ต่อต้านมาก
 - ◆ คุณกำลังพูดคุยถึงเรื่องมิตรภาพใหม่ที่คุณได้รับกับเพื่อนคนหนึ่งและเพื่อนคนนั้นก็เกิดความรู้สึกอิจฉาขึ้นมา
 - ◆ คุณกำลังพูดถึงความต้องการที่จะย้ายไปอยู่ที่อื่น แต่พ่อแม่ของคุณกลับไม่พอใจอย่างมาก
3. ขออาสาสมัครที่จะบรรยายเหตุการณ์ความขัดแย้งที่เพิ่งประสบมาให้คนอื่นฟัง แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยสวมบทบาทแทนถึงวิธีการตอบสนองในแง่บวกต่อเหตุการณ์นั้นๆ เช่น ใช้สันติสุข, ความสุภาพ, ความหวังใจ, ความเมตตา ฯลฯ คุณอาจอยากใช้ผลของพระวิญญาณ (กาลาเทีย 5: 22-23) เป็นตัวอย่างแล้วมอบให้แต่ละคนแสดงผลของพระวิญญาณตามที่ตนได้รับ



