ความสัมพันธ์ในการรู้จักตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง

Intrapersonal and Interpersonal Relationships

for Mentors and Mentees

คู่มือเสริมสร้าง
พี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

ดรุณาทร

ความสัมพันธ์ในการรู้จักตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
Intrapersonal and Interpersonal Relationships for Mentors and Mentees

Compassion International 12290 Voyager Parkway, Colorado Springs, CO 80921
www.compassion.com

แปลและจัดทำฉบับภาษาไทย โดย
มูลนิธิดรุณาทร (คอมแพสชั่น ประเทศไทย)
57/7 ถนนทุ่งโฮเต็ล ซอย 3 ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
โทร 0 5326 6426-9
แฟกซ์ 0 5324 0442
www.compassionth.com

ดาวน์โหลดหนังสือได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิดรุณาทร 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 มูลนิธิดรุณาทร คู่มือเสริมสร้างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง 12 เล่มนี้ สำหรับใช้ในพันธกิจของมูลนิธิดรุณาทร และเผยแพร่แก่คริสตจักรในประเทศไทย เพื่อพัฒนาเสริมสร้างชีวิตแก่พี่เลี้ยงน้องเลี้ยงตามแนวทางคริสเตียน ไม่อนุญาตให้คัดลอกหรือนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือไปใช้ในเชิงพาณิชย์หรือเพื่อแสวงผลกำไร

สารบัญ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ 4

บทนำ 5

ตอนที่ 1: คำจำกัดความและความเกี่ยวโยง 6
ความสัมพันธ์ในการรู้จักตนเอง
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
ความฉลาดทางอารมณ์
แผนผังจำลองสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งและยั่งยืน

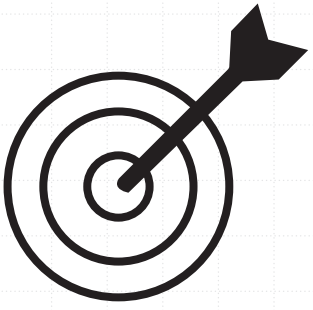
ตอนที่ 2: รากฐานจากพระคัมภีร์ 9
พระคัมภีร์และเรื่องของอารมณ์

ตอนที่ 3 ทักษะความสัมพันธ์ของการรู้จักตนเองในความสัมพันธ์ของพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง 12
การประเมินตนเองอย่างสัตย์ซื่อ
กลไกของการปกป้องตนเอง
ความต้องการด้านอารมณ์ที่ไม่ได้รับการตอบสนอง
การควบคุมตนเอง
เริ่มต้นควบคุมอารมณ์ของคุณ
ความเครียด
การสื่อสาร

ตอนที่ 4: ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง 17
เวลาที่เหมาะสมสำหรับการแสดงออกทางอารมณ์
แรงขับเคลื่อนที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ของเรา
การเข้าใจภาษากาย
การบริหารจัดการความสัมพันธ์
การสังเกต
การฟัง
การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น
วิธีการตอบสนองที่ถูกต้อง

ตอนที่ 5: คำพูดที่ประกอบไปด้วยสติปัญญา 23

ตอนที่ 6: แบบสำรวจการประเมินบุคลิกภาพและตนเอง 27



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบการเรียนในหัวข้อนี้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ:

- ให้คำจำกัดความของความสัมพันธ์ในการรู้จักตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความฉลาดทางอารมณ์ได้ และสามารถอธิบายได้ว่าสิ่งเหล่านี้ทำงานร่วมกันอย่างไรในความสัมพันธ์ระหว่างพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง
- อธิบายรากฐานที่มาจากพระคัมภีร์สำหรับความสัมพันธ์ในการรู้จักตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ และสามารถอธิบายได้ว่าพระคัมภีร์กล่าวไว้อย่างไรเกี่ยวกับเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์

บทนำ

ทักษะในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นของผู้ที่เป็นพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยงนั้นเป็นสิ่งที่มีผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง แม้ว่าความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงนั้นจะสามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ แต่ความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงที่ดีและประสบความสำเร็จนั้นเป็นผลจากความเข้าใจที่ชัดเจนพร้อมกับการตั้งใจปฏิบัติในการจัดการกับอารมณ์ของคุณและการคำนึงถึงอารมณ์ของผู้อื่น ทักษะเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่ทักษะเหล่านี้ควรจะได้รับการไตร่ตรองบ่อย ๆ และควรจะได้รับการประเมินเป็นประจำเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง ด้วยความพยายามอย่างตั้งใจในการควบคุมอารมณ์ของคุณและการแสดงออกถึงความห่วงใยเมื่อกล่าวถึงอารมณ์ของบุคคลอื่น คุณก็จะสามารถขยายประสิทธิภาพของความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงของคุณได้ ซึ่งจะทำให้ทั้งสองฝ่ายต่างได้รับประโยชน์ร่วมกัน

บทที่ 1

คำจำกัดความและความเกี่ยวโยง

ความสัมพันธ์ในการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองนั้นเป็นความสัมพันธ์อย่างหนึ่งที่คุณมีกับตัวของคุณเอง โดยสามารถให้คำนิยามได้จากการที่คุณรู้จักตนเองดีมากน้อยแค่ไหน และในทางกลับกันคือคุณสื่อสารและบริหารจัดการตัวของคุณเองได้ดีมากน้อยแค่ไหน การรู้จักตนเองนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเรียนรู้จักผู้อื่น การที่จะมีความสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพกับบุคคลอื่นหรือกับพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงของคุณได้นั้น เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่คุณจะต้องมีความสัมพันธ์กับตนเองที่ดี เพราะสิ่งนี้เป็นรากฐานสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่น ๆ ที่แตกต่างออกไปอีกมากมายที่จะตามมา การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองนั้นทำให้เกิดรากฐานที่มั่นคงสำหรับการมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคุณกับบุคคลอื่น ๆ

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

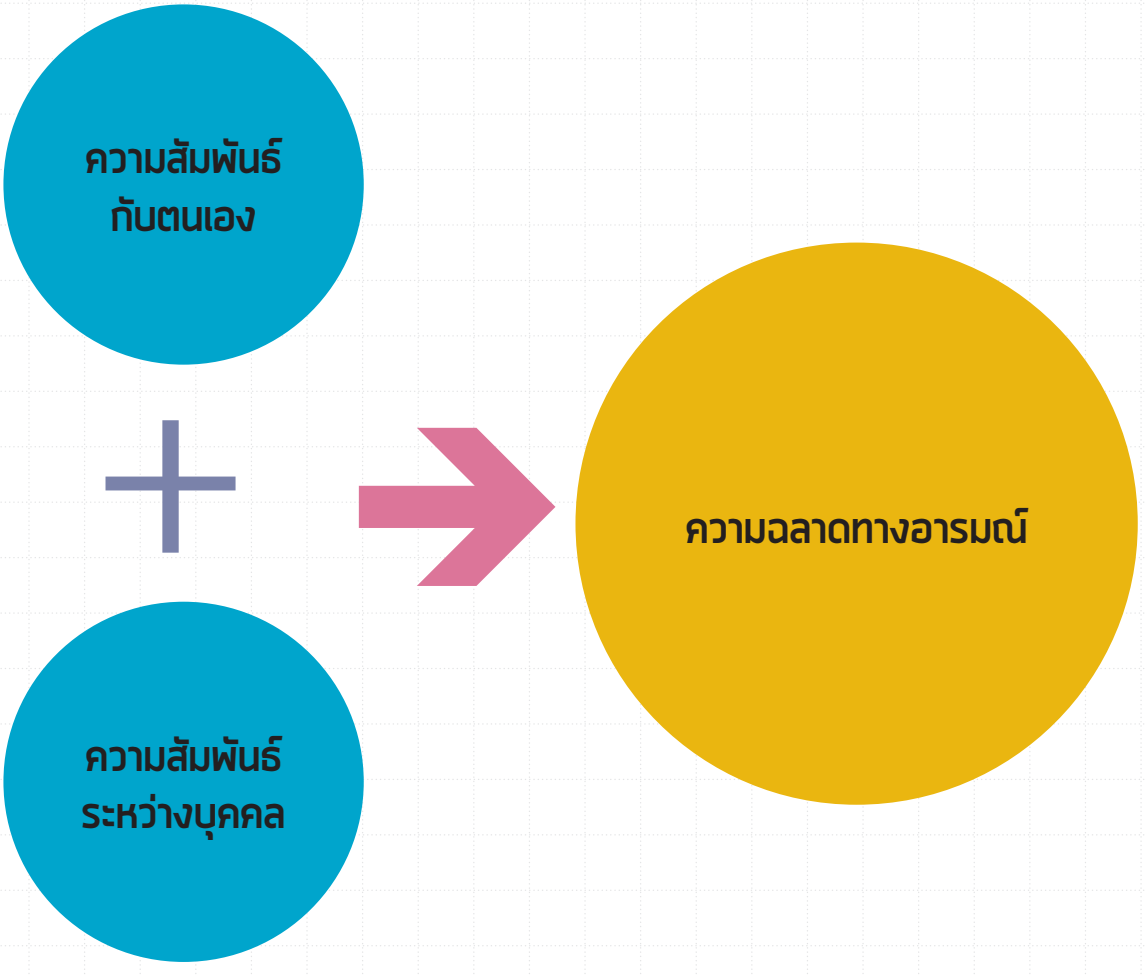
ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น ผู้รับเป็นบุคคลอีกบุคคลหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวเราเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลคือความสัมพันธ์ที่นำเราให้มีความเกี่ยวข้องกับอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งโดยสาระสำคัญนั้นสามารถกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลคือการที่คุณรู้จักผู้อื่นและมีปฏิสัมพันธ์กับพวกเขาได้ดีมากน้อยแค่ไหน

ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นตัวประเมินว่าคุณเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ในตัวคุณอย่างไรและคุณใช้การรู้จักอารมณ์ของคุณในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีอย่างไร ในแก่นแท้แล้วความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของคุณรวมไปถึงการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ประสบความสำเร็จ แต่ก่อนที่คุณจะสามารถเข้าใจและจัดการกับตัวคุณเองและวิธีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้นั้น คุณจะต้องรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตัวคุณเองเป็นลำดับแรก

แผนผังจำลอง สำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งและยั่งยืน

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองจะส่งผลให้มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลมากยิ่งขึ้นไป ครั้นเมื่อคุณได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการเข้าใจและจัดการกับตนเองและอารมณ์ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จากนั้นคุณจึงสามารถนำความฉลาดทางอารมณ์ของคุณมาประยุกต์ใช้ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้ความสัมพันธ์กับตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่นประสบความสำเร็จมากขึ้น แต่ละองค์ประกอบของสิ่งเหล่านี้ถูกบูรณาการเข้าไปร่วมกับองค์ประกอบอื่นและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพขององค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย อย่างไรก็ตามปัจจัยที่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงที่เข้มแข็งและประสบความสำเร็จได้นั้นไม่ได้มีเพียงแค่ปัจจัยเดียวเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกที่จำเป็นต้องพิจารณาถึง เช่น ความฉลาดทางความคิด ความฉลาดทางร่างกาย และความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดในรูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยให้เราค้นพบความเข้าใจ แนวทางการจัดการ และแนวทางการประยุกต์ใช้จากสติปัญญา ร่างกาย และจิตวิญญาณของเรา



กิจกรรม
ใคร่ครวญ
ส่วนตัว

ความสัมพันธ์กับตนเองของคุณ

จากประสบการณ์การเป็นพี่เลี้ยงของคุณ จงพิจารณาใคร่ครวญว่าความสัมพันธ์กับตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความฉลาดทางอารมณ์ของคุณได้ส่งผลกระทบ (ในเชิงบวกหรือเชิงลบ) ต่อความสัมพันธ์ที่คุณมีกับพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณอย่างไร?

จงระบุถึงแง่มุมที่ได้มีการพัฒนาเกิดขึ้นมาสักหนึ่งหรือสองแง่มุม

บทที่ 2
รากฐานจากพระคัมภีร์

พระคัมภีร์พูดถึงเรื่องการเข้าใจและจัดการตนเองและผู้อื่นไว้อย่างไรบ้าง? การจะตอบคำถามนี้นั้นเราควรจะมองหาว่าพระคัมภีร์ได้กล่าวไว้อย่างไรเกี่ยวกับเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ คุณจะสามารถเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ภายในตัวคุณอย่างไร และจะนำการรู้จักอารมณ์ไปสร้างความสัมพันธ์ที่ประสบความสำเร็จได้อย่างไร จิตวิทยาสมัยใหม่พยายามหาทางเข้าใจความคิดจิตใจของมนุษย์ โดยรวมไปถึงการพยายามทำความเข้าใจอารมณ์ของมนุษย์ซึ่งเป็นส่วนที่ยากมากที่จะเข้าใจได้ นักจิตวิทยาได้นำเสนอคำจำกัดความของอารมณ์ไว้อย่างหลากหลาย รวมไปถึงการคิดค้นทฤษฎีที่แตกต่างกันมากมายเพื่อมาอธิบายว่าเพราะเหตุใดมนุษย์จึงมีปฏิกิริยาทางอารมณ์และปฏิกิริยาเหล่านั้นแสดงออกมาอย่างไร ผู้วิจัยค้นคว้ามากมายในปัจจุบันเพ่งความสนใจไปที่การค้นหาคำตอบจากปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพทางอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

การศึกษาปัจจัยเหล่านี้ได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากแก่เรา แต่การที่ได้ละเลยเรื่องของจิตวิญญาณไปนั้น พวกเขาไม่สามารถทำให้เราเห็นภาพที่สมบูรณ์ได้ ปัญหาทางอารมณ์นั้นจำเป็นต้องได้รับคำตอบที่นอกเหนือไปจากคำตอบด้านการแพทย์หรือการฝึกบังคับพฤติกรรม พระคัมภีร์นั้นให้คำตอบที่ทำให้เราได้รับความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับแง่มุมของอารมณ์ทั้งด้านลบและด้านบวก พระเจ้าทรงเป็นผู้สร้างชีวิตของมนุษย์ขึ้นมา พระองค์ทรงเข้าพระทัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเราทั้งหมด และพระองค์ทรงเข้าพระทัยเป็นอย่างดีว่าอารมณ์ของเรานั้นมีอำนาจในการหล่อหลอมทิศทางของความสัมพันธ์ทั้งสองด้านนี้ของเรา เพราะพระองค์ทรงเป็นผู้สร้างเรามาให้เป็นมนุษย์ที่ประกอบไปด้วยลักษณะอารมณ์ที่หลากหลาย เมื่อเราทำการตรวจสอบอารมณ์ของเราโดยใช้กรอบที่พระเจ้าได้ทรงเตรียมไว้ให้เราคือพระวจนะของพระองค์แล้ว เราก็จะสามารถมองเห็นองค์ประกอบในการเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ที่ขาดหายไปนั้นได้อย่างชัดเจนผ่านทางการอธิษฐานและฤทธิ์เดชของพระวิญญาณบริสุทธิ์

พระคัมภีร์และเรื่องของอารมณ์

พระเจ้าทรงปรารถนาที่จะให้เรามีความเจริญก้าวหน้าและมีอนาคตที่ดี (เยเรมีย์ 29:11) โดยการเข้าใจและควบคุมอารมณ์ (การใช้ความฉลาดทางอารมณ์) คุณจะกลายเป็นคนที่เข้มแข็งขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น และเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณตั้งใจที่จะเติมเต็มแผนการของพระเจ้าสำหรับชีวิตของคุณ พระคัมภีร์ได้อธิบายอย่างชัดเจนว่าอารมณ์ของเรานั้นไม่ได้เป็นสิ่งที่เลวร้าย และอารมณ์ของเราไม่จำเป็นต้องควบคุมเรา ในทางกลับกันคุณสามารถพึ่งพาฤทธิ์เดชแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ในการขยายขอบเขตของความสัมพันธ์ของคุณและดำเนินชีวิตอย่างเต็มที่และรู้ทันอารมณ์ของเรา

อารมณ์ด้านบวก	อารมณ์ด้านลบ
ความรัก – มาระโก 1:11; 10:21; 12:30	ความเกลียดชัง – ลูกา 16:13, 1 ยอห์น 2:9
ความอดทน – เนหะมีย์ 9:30, สดุดี 40:1, 1 โครินธ์ 13:4	การขาดความอดทน – กันดารวิถี 21:4, สุภาษิต 14:29
ความอ่อนสุภาพ– 2 โครินธ์ 10:1, ฟีลิปปี 4:5, 1 ทิโมธี 6:11	ความก้าวร้าว (โกรธ)–ผู้วินิจฉัย 2:12, เอเฟซัส 4:26, 31
ความพึงพอใจ – ฟีลิปปี 4:11-12, ฮีบรู 13:5	ความอิจฉา – เฉลยธรรมบัญญัติ 32:16, 2 โครินธ์ 12:20
การขอบคุณ – โคโลสี 3:15, 4:2; 1 เธสะโลนิกา 5:18	ความอกตัญญู– ลูกา 6:35
ความหวัง – โรม 12:12, เอเฟซัส 1:18	ความสิ้นหวัง – อิสยาห์ 61:3, 2 โครินธ์ 4:8
ความเมตตากรุณา – อพยพ 34:6, โคโลสี 3:12	ความโหดร้ายทารุณ – สุภาษิต 11:7

ดังที่เห็นได้จากตาราง พระคัมภีร์นั้นเต็มไปด้วยตัวอย่างของอารมณ์ต่าง ๆ มากมาย ดาวิดผู้เป็น “ชายตามชอบพระทัยพระเจ้า” เป็นผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์สูงสุดของการมีภาวะอารมณ์ในด้านบวกและด้านลบ และเขายังเป็นผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความซื่อตรง โดยสิ่งนี้เราสามารถเห็นได้ว่าอารมณ์ต่าง ๆ ของเรานั้นมีความสำคัญต่อพระเจ้า และอันที่จริงอารมณ์ของเรานั้นเป็นส่วนที่มาจากพระทัยของพระองค์ เราสามารถแบ่งปันอารมณ์ของเราร่วมกับพระองค์ได้ในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต และพระองค์จะเป็นผู้ประทานการทรงนำให้แก่เราเมื่อเราเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ของเราแทนที่จะให้อารมณ์เหล่านั้นมาควบคุมเรา

กิจกรรม

การอภิปราย

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ให้พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณช่วยแบ่งปันเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ไปเกี่ยวกับ เรื่องของอารมณ์ อ่านข้อพระคัมภีร์จากตารางด้านบนด้วยกันและพูดคุยกันว่าจะสามารถนำข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้อย่างเฉพาะเจาะจงในชีวิตของพวกคุณได้อย่างไร ให้ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้มีความหมายเป็นการส่วนตัวสำหรับพวกคุณและอธิษฐานเผื่อความต้องการด้านอารมณ์ซึ่งกันและกัน

บทที่ 3

ทักษะความสัมพันธ์ของการรู้จักตนเอง ในความสัมพันธ์ของพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

ก่อนที่คุณจะประสบความสำเร็จในการเข้าใจอารมณ์ของพี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณนั้น คุณจะต้องสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตัวคุณเองให้ได้ก่อนเป็นลำดับแรก การที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการรู้ว่าตัวคุณเองรู้สึกอย่างไรและอะไรที่เป็นสาเหตุทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น เรามักจะรับรู้สิ่งต่างๆโดยมีพื้นฐานอยู่บนอารมณ์หรือการรับรู้ส่วนตัวของเรา การรับรู้ทางอารมณ์เหล่านี้หล่อหลอมแนวทางที่เราเลือกทำการตัดสินใจและวิธีการที่เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

การประเมินตนเองอย่างสัตย์ซื่อ

การเข้าใจอารมณ์ของตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการรู้ว่าตัวคุณเองรู้สึกอย่างไร และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น เรามักจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ โดยมีพื้นฐานอยู่บนอารมณ์หรือการรับรู้ส่วนตัวของเรา ให้เรียนรู้ที่จะทำการประเมินระดับอารมณ์ของตัวคุณเอง ด้วยความสัตย์ซื่อและให้เลือกใช้คำที่เหมาะสมที่จะสามารถบรรยายความรู้สึกของคุณในเวลานั้นอย่างแม่นยำ การประเมินอารมณ์ของตนเองนั้นต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่ผลลัพธ์ของการประเมินนั้นคุ้มค่า คุณจะเริ่มรู้จักรูปแบบและวงจรของอารมณ์ของคุณและลักษณะที่คุณมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความซื่อสัตย์ต่อตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อการเข้าใจอารมณ์ของตัวคุณเอง

- **อย่าขยายความเกินจริง** หากคุณขยายความความรู้สึกของคุณเกินจริง คุณกำลังไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง นี่เป็นสิ่งที่บ่งชี้ให้เห็นถึงความต้องการได้รับการสนใจหรือการอกเห็นใจ
- **อย่าลดทอนระดับความรู้สึกของคุณ** คุณอาจจะบอกว่าคุณรู้สึกไม่เป็นไร ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วคุณกำลังเจ็บปวดหรือผิดหวังมาก ๆ สิ่งนี้จะทำให้ทั้งตัวคุณและผู้อื่นไม่สามารถระบุถึงสภาพอารมณ์ที่แท้จริงของคุณได้อย่างถูกต้อง

กลไกของการปกป้องตนเอง

บางครั้งเราก็ใช้กลไกของการปกป้องตนเองมาปกปิดความเจ็บปวดด้านอารมณ์ของเรา โดยปกติแล้วเราจะใช้กลไกของการปกป้องตัวเองในรูปแบบ เช่น **การยกเหตุผล การแก้ต่างให้แก่ตนเอง การปฏิเสธ การรุกล้ำ การขู่ การหลบเลี่ยง การโต้แย้ง หรือการพยายามยับยั้งอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม**

รูปแบบของกลไกการปกป้องตนเองต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอุปสรรคที่ทำให้เราไม่สามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ที่แท้จริงของเราได้

ความต้องการด้านอารมณ์ที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

พระเจ้าได้ทรงสร้างเรามาให้ประกอบไปด้วยความต้องการด้านอารมณ์ที่จะต้องได้รับการตอบสนองภายใต้บริบทของความสัมพันธ์ เช่น การได้รับความรัก การได้รับการให้คุณค่า และการได้รับการยอมรับ เมื่อเราเริ่มคิดถึงเกี่ยวกับความต้องการด้านอารมณ์ของเรา เราจึงจะสามารถหาทางที่จะให้ความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองในทางที่ดีและถูกต้อง พระเจ้าทรงรับรู้ถึงคุณค่าอันยิ่งใหญ่ที่เราแต่ละคนมีและพระองค์ทรงสามารถตอบสนองต่อความต้องการทุก ๆ อย่างของเราได้ พี่เลี้ยงหรือน้องเลี้ยงของคุณจะไม่มีทางสามารถเติมเต็มความต้องการด้านอารมณ์ของคุณได้ทั้งหมด เมื่อเรายอมให้ความรักของพระเจ้าเข้ามาเติมเต็มความต้องการด้านอารมณ์ของเรา เราจะได้รับความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับอารมณ์และวิธีการที่เราจะจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น

การควบคุมตนเอง

เราสามารถใช้อารมณ์ของเราให้เป็นไปในด้านลบหรือด้านบวกก็ได้ เราสามารถใช้อารมณ์ของเราเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นหรือเพื่อสร้างความเจ็บปวดให้ผู้อื่นก็ได้ การต่อสู้นี้เกิดขึ้นภายในตัวเราอยู่ทุก ๆ วันในชีวิตของเรา เราจะต้องรับรู้ก่อนว่ามีการต่อสู้อยู่จริงก่อนที่เราจะสามารถชนะการต่อสู้นั้นได้ และเราจะต้องทำการตัดสินใจในทุก ๆ วันว่าเราจะเลือกที่จะบ่มเพาะอารมณ์ที่ดี ในฐานะสาวกของพระคริสต์ เราสามารถมีชัยชนะเหนือการต่อสู้ด้านอารมณ์ได้ผ่านทางฤทธิ์เดชของพระเจ้าและการช่วยเหลือจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ พวกเราหลายคนขาดความรู้เกี่ยวกับทักษะที่เรามีที่จะช่วยให้เราสามารถเป็นนายเหนืออารมณ์ของเราได้ เป็นการง่ายกว่าสำหรับเราที่จะยอมปล่อยให้อารมณ์มาควบคุมเรามากกว่าที่จะลงทุนทำงานหนักเพื่อที่จะทำการควบคุมอารมณ์ของเรา อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่เราจะต้องเข้าใจว่าเราจะสามารถจัดการกับอารมณ์ของเราได้อย่างไรสำหรับการมีความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง เพื่อที่จะให้ความสัมพันธ์นั้นเข้มแข็งและเสริมสร้างชีวิต ขั้นตอนแรกที่สุดของการฝึกวินัยอารมณ์ของเราคือซื่อสัตย์ต่อตนเองในการระบุถึงสภาพอารมณ์ของเรา หลังจากนั้นเราจึงจะสามารถเริ่มควบคุมอารมณ์ของเราได้โดยการปฏิเสธที่จะไม่ยอมให้อารมณ์มาควบคุมเราได้ โดยกำลังของตัวเราเองนั้น เราจะพบว่าการควบคุมอารมณ์ของเรานั้นเป็นสิ่งที่ยากลำบากมาก เมื่อเราวางใจในพระเยซูคริสต์ในฐานะพระผู้ช่วยให้รอดของเรา เราก็ได้รับสิทธิพิเศษที่จะได้รับฤทธิ์เดชอันอัศจรรย์ผ่านทางองค์พระวิญญาณบริสุทธิ์

เริ่มต้นควบคุมอารมณ์ของคุณ

คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมคนอื่น ๆ หรืออารมณ์ของพวกเขาได้ แต่คุณสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวคุณเองได้ ให้ลองคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ยากที่สุดสำหรับคุณในการควบคุมอารมณ์ของคุณ ขอให้คุณพึ่งพาในการช่วยเหลือและพระกำลังของพระเจ้า ที่จะช่วยให้คุณสามารถเป็นนายเหนืออารมณ์ของคุณและกลายเป็นคนที่สามารถเติมเต็มแผนการของพระเจ้าในชีวิตของคุณได้อย่างดีมากขึ้น เป็นการดีที่จะลองใช้กลวิธีที่หลากหลายเมื่อคุณรู้สึกว่าอารมณ์ของคุณเริ่มเป็นฝ่ายควบคุมคุณ ในแต่ละสถานการณ์ก็อาจจะต้องใช้กลวิธีที่แตกต่างกันไป ให้ลองทำตามเคล็ดลับต่อไปนี้:

- **เดินหนี :** การนำตัวคุณออกจากสถานการณ์นั้นจะช่วยให้คุณสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยที่คุณจะไม่ถูกรบกวนด้านอารมณ์จากคนอื่น
- **เงียบ :** อย่ายอมปล่อยให้อารมณ์ของคุณทำให้คุณต้องส่งเสียงออกไป การเงียบยังช่วยให้คุณสามารถคิดและฟังเสียงการทรงนำจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ได้
- **หายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ :** สิ่งนี้จะช่วยให้คุณอารมณ์เย็นลงได้
- **คิดถึงเรื่องอื่น :** พยายามเปลี่ยนเรื่องหรือคิดถึงเรื่องดี ๆ เรื่องอื่น
- **หลีกเลี่ยงการทำให้สถานการณ์แย่ลงจนเกิดความยุ่งเหยิง :** ระบุถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มักจะทำคุณสูญเสียการควบคุมทางอารมณ์ และให้หลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น

- **ฝึกการพูดในแง่บวก :** พูดข้อความด้านบวกให้กับตนเองที่ช่วยยืนยันว่าคุณสามารถควบคุมอารมณ์ของคุณได้ เช่นการย้ำกับตนเองว่า “ฉันทำได้”
- **จดจ่ออยู่กับข้อดีของการควบคุมตนเอง :** เมื่อคุณควบคุมพฤติกรรมของคุณ คุณก็กำลังสำแดงชีวิตแห่งชัยชนะที่มีพระคริสต์อยู่ในตัวคุณ คุณทำให้ผู้อื่นให้เกียรติคุณ และคุณสามารถเป็นแบบอย่างให้แก่ผู้อื่นด้วย
- **อธิษฐานขอกำลัง :** พระเจ้าทรงเป็นแหล่งแห่งความช่วยเหลือที่ดีที่สุดไม่ว่าจะในสถานการณ์ไหนก็ตาม แม้แต่สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

กิจกรรม
การนำมาปรับใช้

ตัวตนของฉัน

เมื่อเราประสบกับความสับสนด้านอารมณ์หรือเมื่อความต้องการด้านอารมณ์ของเราไม่ได้รับการตอบสนอง เราสามารถหันเข้ามาสู่ความจริงได้ มีเพียงแค่พระเจ้าผู้เดียวเท่านั้นที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการที่ลึกที่สุดของเราได้ พระองค์ทรงสัญญาที่จะตอบสนองต่อความต้องการทุกอย่างของเรา “จากความมั่งคั่งอันเลอเลิศของพระองค์ในพระเยซูคริสต์” (ฟิลิปปี 4:19)

อ่านข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้และเขียนว่าพระคัมภีร์แต่ละข้อได้พูดถึงตัวตนของคุณในพระเยซูคริสต์ไว้ว่าอย่างไร อารมณ์ของคุณอาจแตกต่างกันไปในแต่ละวัน แต่ความจริงของพระเจ้าและสิ่งที่พระองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับคุณนั้นมั่นคงอยู่เสมอ

ฉันเป็นที่ยอมรับ	
ยอห์น 15:15	
1 โครินธ์ 6:20	
เอเฟซัส 1:1	
โคโลสี 2:10	
เอเฟซัส 2:18	

ฉันมั่นคง	
โรม 8:28	
โรม 8:35-39	
ฟิลิปปี 1:6	
2 ทิโมธี 1:7	
ฮีบรู 4:16	

ฉันมีความสำคัญ	
มัทธิว 5:13-14	
2 โครินธ์ 5:17-21	
เอเฟซัส 2:6	
เอเฟซัส 3:12	
ฟีลิปปี 4:13	

ความเครียด

ความเครียดนั้นทำให้เรามีอารมณ์ที่หนักอึ้งและมักจะส่งผลทำให้อารมณ์ด้านลบของเรานั้นมีความเลวร้ายลงไปมากขึ้น ความเครียดทำให้เราไม่สามารถไปถึงความฉลาดทางอารมณ์ในขั้นที่สูงขึ้นได้ บ่อยครั้งที่ความเครียดนั้นเป็นผลมาจากการไม่ได้ตั้งขอบเขตหรือไม่ได้รักษาขอบเขตโดยการคอยทำให้คนอื่น ๆ พึงพอใจมากกว่าที่จะทำในสิ่งที่คุณควรจะทำ หรือโดยการพยายามรักษามาตรฐานที่ไม่ได้มีอยู่จริงหรือสามารถทำได้จริง ความเครียดนั้นสามารถหยุดยั้งความสำเร็จในความสัมพันธ์ของพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงได้

การสื่อสาร

องค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของการจัดการกับอารมณ์ของคุณคือการสื่อสารออกไปว่าคุณรู้สึกอย่างไรได้อย่างชัดเจนและซื่อสัตย์ต่อตนเอง ถ้าหากคุณขาดการสื่อสารที่ดี คุณจะพบว่าคุณจะสูญเสียการควบคุมอารมณ์ของคุณได้ง่ายมาก หรือไม่อารมณ์ของคุณได้ถูกละเลยไปอยู่บ่อย ๆ ขอให้จำไว้ว่าผู้อื่นไม่สามารถอ่านความคิดความรู้สึกของคุณได้และก็ไม่ควรคาดหวังว่าพวกเขาจะสามารถทำได้เช่นนั้น เมื่อคุณกำลังสื่อสารความต้องการของคุณนั้น คุณก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ของคุณได้ดีขึ้น และขอให้จำไว้ด้วยว่าการสื่อสารนั้นไม่ได้เป็นตัวรับประกันเสมอไปว่าคุณจะได้รับสิ่งที่คุณได้สื่อสารออกไป คุณไม่สามารถควบคุมสิ่งที่คนอื่นทำได้ แต่คุณสามารถควบคุมอารมณ์ของคุณเองได้ ปัญหาของการสื่อสารอีกประการหนึ่งที่จะต้องพิจารณาคือเรื่องของวัฒนธรรม หากวัฒนธรรมของคุณเป็นวัฒนธรรมที่คนในวัฒนธรรมนั้นปกปิดอารมณ์ แน่นอนว่าการสื่อสารอารมณ์ออกไปในบริบทของวัฒนธรรมเช่นนี้ก็อาจจะสามารถทำได้ลำบาก ขอให้คิดถึงถึงวิธีการต่าง ๆ ที่คุณจะสามารถสื่อสารอารมณ์ของคุณออกไปได้โดยที่จะไม่เป็นการลบหลู่วัฒนธรรมที่คุณอยู่

กิจกรรม

สถานการณ์ตัวอย่าง

สื่อสารอารมณ์ของคุณออกไป

ให้พิจารณาถึงอารมณ์ของคุณและอารมณ์ของผู้อื่นด้วยขณะที่คุณทำการตัดสินใจว่าคุณจะจัดการกับอารมณ์ของคุณอย่างไรและจะสื่อสารมันออกไปอย่างชัดเจนภายใต้สถานการณ์ต่อไปนี้ได้อย่างไร ขอให้คิดถึงสิ่งที่คุณอาจจะจำเป็นต้องทำเพื่อควบคุมความเครียดของคุณ

สมพงศ์เป็นเพื่อนคนหนึ่งของคุณ เขาชอบตำหนิคุณบ่อย ๆ คุณหวังว่าสักวันเขาจะหยุดพฤติกรรมนี้เพราะว่าคำตำหนิของเขามักจะทำให้คุณรู้สึกโกรธ เจ็บปวด และทำลายความมั่นใจของคุณ คุณจะทำอย่างไร?

ภายใต้สถานการณ์ด้านบนนี้ คุณสามารถใช้การควบคุมตนเองเมื่อคุณพูดคุยกับสมพงศ์เกี่ยวกับความเป็นห่วงในเรื่องนี้ของคุณ คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกโกรธเมื่อถูกตำหนิ คุณสามารถอธิบายอย่างนุ่มนวลให้คนอื่นรู้ได้ว่าคุณรู้สึกอย่างไรและคุณไม่ควรเก็บเอาคำตำหนิมาเป็นปัญหาส่วนตัว คุณจะทำอย่างไรเพื่อที่จะสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและสามารถจัดการกับความเครียดของคุณได้?

ธิดาพรได้ลงเรียนในชั้นเรียนเดียวกับคุณเกือบจะทุกวิชาในเทอมนี้ คุณหวังว่าเธอจะลงเรียนในชั้นเรียนอื่นบ้างในเทอมนี้เพราะธิดาพรมักเอาเปรียบคุณโดยการให้คุณจดบันทึกการเรียนให้เขาอยู่เสมอ คุณจะทำอย่างไร?

ตามสถานการณ์ด้านบนนี้ คุณสามารถใช้การควบคุมตนเองโดยเลือกที่จะนั่งข้าง ๆ เพื่อนคนอื่นภายในชั้นเรียน หรือพยายามอธิบายให้เขาเข้าใจด้วยท่าทีที่นิ่มนวลว่าคุณจะจดบันทึกเพียงแค่สำหรับตัวคุณเองเท่านั้น คุณสามารถเลือกได้ว่าคุณจะไม่ยอมโกรธเคืองเพราะคำพูดหรือการกระทำของเขาที่พยายามเอาเปรียบคุณ คุณจะทำอย่างไรเพื่อที่จะสามารถสื่อสารออกไปอย่างชัดเจนและสามารถจัดการกับความเครียดของคุณได้?

บทที่ 4

ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสัมพันธ์แบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยงนั้นล้วนเป็นเรื่องของการมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว เมื่อคุณเริ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ คุณจะเริ่มตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นเหมือนกับของตนเองและการที่จะตอบสนองในสถานการณ์ทางอารมณ์ที่หลากหลายออกไปด้วยเช่นกัน ความสัมพันธ์ของคุณจะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นเมื่อคุณตระหนักได้ว่าคุณไม่สามารถควบคุมผู้อื่นได้ สิ่งเดียวที่คุณสามารถควบคุมได้คือวิธีการที่คุณตอบสนองต่อพวกเขา การจัดการกับความสัมพันธ์นั้นขึ้นอยู่กับว่าคุณเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ดีมากน้อยแค่ไหน

การเข้าใจอารมณ์ของตัวคุณเองและปัจจัยที่มักจะเป็นฉนวนก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบจะช่วยให้คุณประเมินสภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้ โปรดจำไว้ว่าพระเจ้าได้ทรงสร้างพวกเราแต่ละคนขึ้นอย่างพิเศษไม่ซ้ำกัน ดังนั้นอารมณ์ของแต่ละคนจึงแตกต่างกันไป สิ่งที่ทำให้คนหนึ่งรู้สึกเสียอารมณ์อาจจะไม่สามารถทำให้อีกคนหนึ่งรู้สึกแบบเดียวกัน

การมีความรู้จักและตระหนักด้านสังคมนั้นจำเป็นต้องมีการลงทุนด้านเวลาเพื่อที่จะสังเกตและพยายามเข้าใจผู้อื่นและวิธีการที่พระเจ้าสร้างพวกเขาอย่างงดงามและพิเศษไม่เหมือนใคร ผู้คนจะสัมผัสและรู้สึกได้เมื่อมีใครสักคนสนใจและเป็นห่วงเป็นใยความรู้สึกของเขา หรือเมื่อมีใครสักคนปฏิบัติต่อเขาในฐานะของคนที่มีความสำคัญและมีคุณค่า สำหรับคริสเตียนแล้วพระเยซูได้เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเราในการตอบสนองต่อความต้องการระดับลึกด้านอารมณ์ของผู้คน พระองค์ไม่ทรงละเลยความต้องการเหล่านั้น แต่พระองค์ทรงระบุความต้องการเหล่านั้นอย่างชัดเจนและตอบสนองต่อความต้องการเหล่านั้น

เวลาที่เหมาะสมสำหรับการแสดงออกทางอารมณ์

พระคัมภีร์ได้แสดงให้เราเห็นว่ามีช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการมีประสบการณ์กับรูปแบบอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป (ปัญญาจารย์ 3:1-8) การใช้ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้คุณสามารถเข้าใจช่วงเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการแสดงออกถึงอารมณ์ของคุณ และจะช่วยให้คุณตระหนักได้ว่าเพราะเหตุใดคนอื่นจึงรู้สึกในแบบที่พวกเขากำลังตอบสนอง สถานการณ์ที่จะแสดงออกที่สามารถยอมรับได้ในทางสังคมนั้นอาจจะมีความแตกต่างกันไประหว่างวัฒนธรรมต่าง ๆ หรือแม้แต่ระหว่างกลุ่มอายุของผู้คน โดยการตระหนักถึงเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการแสดงออกถึงอารมณ์ของคุณ คุณจะสามารถนำให้ผู้อื่นใช้อารมณ์ของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณยังสามารถใช้นัยเหล่านี้เพื่อการรับรู้ถึงการแสดงออกที่เหมาะสมทางอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย

แรงขับเคลื่อนที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ของเรา

การกระทำส่วนใหญ่ของเรานั้นถูกขับเคลื่อนโดยอารมณ์ของเรา ซึ่งมีสาเหตุเกิดจากความกลัวหรือความปรารถนาที่เรามี ความกลัว เช่น กลัวการถูกปฏิเสธ กลัวความล้มเหลว กลัวการรบกวนผู้อื่น หรือกลัวถูกเข้าใจผิดนั้นสามารถทำให้เราผลักผู้อื่นให้ออกห่างไปจากเราได้ เราอาจจะไม่เคยตระหนักว่าความเจ็บปวดที่เราเคยได้รับเมื่อหลายปีที่แล้วจากสถานการณ์หนึ่งนั้นยังคงมีผลกระทบต่อการกระทำของเราในวันนี้ ความปรารถนา เช่น ปรารถนาความสำเร็จ อำนาจ ความร่ำรวย และความสุขนั้นสามารถทำให้เราเย็นชาต่อความปรารถนาของผู้อื่น ๆ รอบข้างเราได้ บ่อยครั้งที่ในบริบทของที่ทำงานหรือโรงเรียนนั้นเรามักจะไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นมากพอถึงขั้นที่จะช่วยให้พวกเขาเข้าใจถึงรากเหง้าที่แท้จริงของอารมณ์ของพวกเขา อย่างไรก็ตามการที่เรารับรู้ว่าบางสิ่งบางอย่างจากอดีตของใครคนหนึ่งนั้นยังอาจจะสามารถมีอิทธิพลต่อวิธีที่เขาปฏิบัติต่อคุณจะช่วยให้คุณตอบสนองต่อเขาด้วยวิธีที่มีความเข้าอกเข้าใจมากขึ้น ความกลัวและความปรารถนานั้นแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแต่ละวัฒนธรรม เมื่อเราต้องเผชิญกับคนที่มาจากวัฒนธรรมอื่น ขอให้เราไวต่อความแตกต่างด้านวัฒนธรรมในการตอบสนองจากอีกฝ่ายหนึ่งด้วย

กิจกรรม

ใคร่ครวญส่วนตัว

ความกลัวและความปรารถนา

มีอะไรบ้างที่เป็นความกลัวและความปรารถนาที่คุณมีซึ่งส่งผลกระทบต่อการที่คุณมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น?

การเข้าใจภาษากาย

ภาษากายของคนหนึ่ง ๆ นั้นทำให้เราสามารถรู้ได้ถึงเงื่อนงำมากมายที่บ่งบอกได้ว่าเขาคนนั้นกำลังรู้สึกอย่างไร ขณะเมื่อคุณเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงสัญญาณเหล่านี้ คุณจะได้รับความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับสภาวะด้านอารมณ์ส่วนบุคคล

- **มีความสุข**: ยิ้ม เต้นไปมา
- **หมดความอดทน**: เหลียวตาไปมา เคาะนิ้ว
- **ไม่เห็นด้วย**: ทำหน้าบึ้งตึง ไขว้แขนหรือขา
- **กลัว**: ปากสั่น พูดเร็ว กล้ามเนื้อตึง
- **ประหลาดใจ**: คิ้วโก่งขึ้น
- **เศร้า** : เสียงเบาลง เคลื่อนไหวช้า ก้มหน้าก้มตา
- **โกรธ** : ใบหน้าตึงเครียด ตาขวาง เคลื่อนไหวอย่างก้าวร้าว

การบริหารจัดการความสัมพันธ์

การจัดการความสัมพันธ์ไม่ว่าจะในความสัมพันธ์รูปแบบไหนก็แล้วแต่จำเป็นต้องใช้ทักษะด้านสังคม ในความสัมพันธ์เหล่านี้เราจำเป็นต้องใช้ความรู้ของเราเกี่ยวกับการเข้าใจอารมณ์และตอบสนองกลับต่ออารมณ์ของผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ เราจะกลายเป็นคนที่มีความเป็นผู้ใหญ่ด้านอารมณ์มากขึ้นเมื่อเราเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของเราและตอบสนองต่อผู้อื่นด้วยปฏิกิริยาที่นุ่มนวลและสนับสนุนความสัมพันธ์ที่ดี เราต้องการที่จะเป็นผู้ใหญ่ขึ้นและให้ผู้อื่นได้เห็นพระคริสต์ในชีวิตของเรา

เมื่อเราติดตามพระคริสต์และค้นพบสันติสุขในสิ่งที่พระองค์ได้ทรงกระทำเพื่อไถ่เรา เราก็จะสามารถเป็นผู้ที่แบ่งปันพระคุณและความเมตตาให้กับผู้อื่น **มีกุญแจที่สำคัญอยู่ 3 ประการด้วยกันในการจัดการกับความสัมพันธ์คือ การสังเกต การฟัง และการเข้าอกเข้าใจ** เป้าหมายของคุณไม่ใช่การตรวจสอบปัญหาด้านอารมณ์ของใครสักคน แต่เพื่อที่จะเรียนรู้ว่าควรจะตอบสนองต่อเขาอย่างไรเพื่อที่จะเป็นการสะท้อนความรักของพระเจ้าไปยังผู้อื่น

ขอให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงนำความคิด ถ้อยคำ และการกระทำของคุณดังที่พระคัมภีร์ได้บันทึกไว้ในพระธรรมยอห์น 14:26 ว่า “แต่องค์ที่ปรึกษาคือพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งพระบิดาจะทรงส่งมาในนามของเราจะทรงสอนสิ่งทั้งปวงแก่พวกท่าน และจะให้พวกท่านระลึกถึงทุกสิ่งที่เราได้กล่าวกับพวกท่าน”

การสังเกต

การสังเกตมักจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการเริ่มทำความเข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น บางครั้งผู้อื่นก็อาจจะไม่เต็มใจที่จะแบ่งปันอารมณ์ของพวกเขาให้เรารับรู้ แต่ภาษากายของพวกเขาจะแสดงเงื่อนงำที่จะทำให้คุณเข้าใจได้ว่าเขารู้สึกอย่างไร ขอให้สังเกตดูการแสดงออกที่ขัดกับบุคลิกของใครสักคน เช่น ภาวะซึมเศร้าในคนที่ปกติแล้วเป็นคนร่าเริง ความเงียบขรึมในคนที่ปกติแล้วเป็นคนพูดเก่ง หรือการแสดงออกของอารมณ์ที่หลากหลายในคนที่ปกติแล้วเป็นคนรักษาอารมณ์ได้ดี ถ้าหากคุณสามารถสังเกตอารมณ์ของใครสักคนได้อย่างถูกต้องแล้ว คุณก็จะสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในทางที่สามารถทำให้ผู้อื่นรับรู้ได้ว่าพวกเขามีความสำคัญและอารมณ์ที่พวกเขากำลังแสดงออกนั้นมีความสำคัญต่อตัวคุณ

พระคัมภีร์ได้บอกกับเราในโรม 12:15-16 ไว้ว่า “จงชื่นชมยินดีกับผู้ที่มีความชื่นชมยินดี จงร้องไห้กับผู้ที่ร้องไห้ จงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน” โดยการสังเกตและตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสมนั้น คุณจะสามารถดำเนินชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้อื่นได้ตามที่พระเจ้าทรงตั้งพระทัยไว้

การฟัง

บ่อยครั้งที่วิธีที่เรียบง่ายที่สุดที่เราจะตรวจสอบสภาพอารมณ์ของผู้อื่นได้นั้นคือการฟังสิ่งที่พวกเขาบอกให้กับคุณ ผู้คนอาจจะไม่สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนทั้งหมดว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร คุณสามารถช่วยได้โดยการถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งนี้?” คำตอบก็จะช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจได้ว่าคุณจะตอบสนองต่อเขาแบบใด เมื่อคุณฟัง ไม่ควรจะขัดจังหวะด้วยการพยายามให้คำแนะนำหรือเสนอทางแก้ไขให้แก่ผู้ที่กำลังพูด ขอให้ฟังเฉย ๆ เมื่อคนนั้นพูดจบแล้ว ขอให้ทบทวนสิ่งที่คุณเพิ่งได้ฟังมา ตัวอย่างเช่น “เท่าที่ผมฟังมาคือคุณรู้สึกโกรธที่ครูของคุณตำหนิความคิดเห็นของคุณในชั้นเรียน ผมเข้าใจถูกต้องใช่ไหมครับ?” โดยการทวนใจความนั้น คุณได้เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายหนึ่งได้แก้ไขความเข้าใจผิดที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการฟังของคุณและขยายความอารมณ์ที่เขาประสบมาได้อย่างชัดเจนเพื่อคุณจะเข้าใจอย่างถูกต้อง

การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น

เมื่อคุณพยายามทำความเข้าใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งนั้นรู้สึกอย่างไร คุณก็ได้สำแดงการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นโดยการนำตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์ของคน ๆ นั้นและตระหนักถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ของบุคคลนั้น

คุณกำลังเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกร่วมกับเขาและนึกถึงช่วงเวลาที่คุณเองก็เคยรู้สึกเช่นนั้นมาเหมือนกัน ให้ทำการประเมินข้อเท็จจริงว่าคนนั้นรู้สึกตามที่เขารู้สึกอย่างแท้จริงหรือไม่ ให้ยอมรับสภาพอารมณ์ที่ถูกต้อง เช่น “ฉันเข้าใจว่าทำไมเธอถึงกลัวเมื่อเธอได้รู้ว่าพวกเขาได้ออกไปจากโรงเรียนโดยทิ้งเธอไว้” บางครั้งคุณก็สามารถแสดงความเข้าอกเข้าใจได้โดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้คำพูด เช่น การสวมกอด การแตะหลังเบา ๆ หรือการแสดงออกทางกายอื่น ๆ ที่เป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ ว่าเป็นการแสดงความเข้าอกเข้าใจถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งตามพระธรรม 1 เปโตร 3:8 เราจำเป็นต้องเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน *“ในที่สุดนี้ ท่านทั้งหลายจงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เห็นอกเห็นใจกัน รักกันฉันพี่น้อง มีจิตใจอ่อนโยนและอ่อนน้อม”* การเข้าอกเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นเป็นอย่างที่พระเยซูคริสต์ได้ตั้งไว้ให้เรา (ยอห์น 11:1-4) และมันเป็นสิ่งที่ทำให้เราได้มีโอกาสแสดงความรักของเราต่อผู้อื่นด้วย

วิธีการตอบสนองที่ถูกต้อง

- หาโอกาสและลงทุนเวลา พละกำลัง และอารมณ์ของคุณในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ ใช้ถ้อยคำที่ช่วยหนุนใจแก่ผู้อื่น เช่น
  “ฉันรู้สึกขอบคุณความตั้งใจจริงในการมอบความช่วยเหลือของคุณ”
  “ฉันให้คุณค่ากับมิตรภาพที่คุณหยิบยื่นให้มาก”
  “ฉันรู้สึกดีใจมากที่คุณได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนี้”
  “ฉันมีความสุขกับช่วงเวลาที่เราได้ใช้ร่วมกัน”
- ไม่ควรเก็บเอาประสบ การณ์ที่ใครสักคนกำลังเผชิญกับความยากลำบากอยู่นั้นมาเป็นเรื่องส่วนตัว คุณสามารถให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์แก่ผู้อื่นได้โดยที่ไม่จำเป็นต้องรู้สึกเจ็บปวดเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้ให้เวลาหรือความสนใจแก่คุณ
- เมื่อใครสักคนกำลัง อยู่ในสภาวะเจ้าอารมณ์ เขาไม่ได้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้เหตุและผลในการคิด อย่าปกป้องตนเองหรือพ ยายามอธิบายการกระทำของคุณ ความประพฤตินี้อาจจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกปกป้องตนเอง เกิดการต่อล้อต่อเถียง หรือโกรธได้ ขอให้คิดที่จะพูดถึงเรื่องด้านบวกหรือไม่ก็ไม่ต้องพูดอะไรออกมาดีกว่า ให้คนนั้นได้มีโอกาสทำใจให้เย็นลงก่อนที่จะมีการพูดคุยกัน
- เมื่อใครสักคนกำลังอารมณ์เสียอยู่ อย่าแบ่งปันปัญหาของคุณกับเขา ไม่ควรเพิ่มความตึงเครียดหรือความรู้สึกคับข้องใจเข้าไปโดยการกล่าวถึงความเจ็บปวดหรือปัญหาของคุณ ถ้าหากคุณต้องการใครสักคนที่จะรับฟังปัญหาของคุณ ขอให้หาเพื่อนที่มีความสงบเยือกเย็นทางอารมณ์
- ขอให้รักษาสมดุลระหว่ างปฏิสัมพันธ์ของคุณกับความคาดหวังของคุณบนพื้นฐานของความเป็นจริงและความเป็นเหตุเป็นผล มันเป็นเรื่องที่เกินความเป็นจริงที่จะสรุปว่าบุคคลหนึ่งสามารถเปลี่ยนอารมณ์จากหน้ามือมาเป็นหลังมือได้อย่างทันทีทันใด เมื่อใครสักคนกำลังประสบกับอารมณ์ด้านลบอย่างลึกซึ้งนั้น ขอให้เขาได้มีเวลาได้ปรับสภาพจิตใจและเริ่มต้นตอบสนองในทางบวกมากขึ้น
- แม้แต่อารมณ์ในเชิงบวกก็ถูกแสดงออกมาในลักษณะที่ขาดสมดุลได้ ซึ่งทำให้ผู้คนทำการตัดสินใจได้อย่างย่ำแย่ ในสถานการ ณ์ลักษณะนี้ขอให้ย้ำเตือนกับคนนั้นถึงความปรารถนาของเขาที่จะทำการตัดสินใจอย่างถูกต้องและถวายเกียรติแด่พระเจ้า
- ตอบสนองโดยปราศจากการพิพากษาตัดสินอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อบุคคลหนึ่งรู้สึกว่ากำลังถูกตัดสินอยู่นั้น เขาจะกลายเป็นคนที่ปกป้องตนเองและโต้เถียงขึ้นมา

กิจกรรม
การนำมาปรับใช้

การบริหารจัดการความสัมพันธ์ในชีวิตของคุณ

ขอให้คิดถึงความขัดแย้งล่าสุดที่คุณได้ประสบมา ขอให้นึกย้อนกลับไปดูว่าคำพูดใดหรือการกระทำใดที่ได้ทำให้คุณหรืออีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกเสียอารมณ์หรือนำเอาความเจ็บปวดมา คุณได้รับมือกับสถานการณ์นั้นอย่างไร? คุณน่าจะสามารถตอบสนองด้วยท่าทีที่ดีและเป็นการตอบสนองในเชิงบวกมากกว่านั้นได้อย่างไร?

บทที่ 5

คำพูดที่ประกอบไปด้วยสติปัญญา

จาก หนังสือของจอห์น แม็กซ์เวล (John Maxwell) ที่ชื่อว่า “ชนะร่วมกับผู้อื่น”

คนที่มีประโยชน์มากที่สุดในโลกในปัจจุบันนี้ก็คือคนที่รู้ว่าจะ**สามารถเข้ากับผู้อื่น**ได้อย่างไร ความสัมพันธ์ของมนุษย์นั้นเป็นศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต-สแตนลีย์ ซี. แอลลีน (Stanley C.Allyn)

- หลาย ๆ ครั้งที่**อดีตของเรา**คอยขัดขวางไม่ให้เราทำการเริ่มต้นสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งไว้
- การที่คุณ**รู้ว่าคุณเป็นใคร**นั้นจะเป็นตัวกำหนดว่าคุณมองผู้อื่นอย่างไร
- บุคคลแรกที่คุณจำเป็นต้องทำการตรวจสอบคือ**ตัวคุณเอง**
- ไม่ควรตอบสนองต่อสิ่งเล็กน้อยด้วยปฏิกิริยาที่**เกินจริง**
- พยายามมองหาภาพรวมของสถานการณ์ก่อนที่จะตอบสนองต่อมัน **การถามคำถามและการรับฟัง** เป็นการกระทำที่สำคัญมากก่อนที่เราจะตอบสนองอะไรไป

- **จังหวะเวลาที่เหมาะสม**: ขอให้จำไว้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่เราจะพูดสิ่งที่ถูกต้องในช่วงเวลาที่ถูกต้องด้วย มันเป็นเรื่องที่สำคัญพอ ๆ กันในการที่เราอาจจะต้องปล่อยให้เรื่องผิด ๆ บางอย่างเงียบไปก่อนโดยยังไม่พูดถึงมันเมื่อเราถูกทดลองให้พูดมันออกมาในเวลานั้นเลย
- **น้ำเสียง**: น้ำเสียงที่รุนแรงสามารถทำให้เกิดการต่อเถียงกันได้แม้ว่าในคำพูดอาจจะไม่มีอะไรรุนแรงเลย บ่อยครั้งมากที่ผู้คนมีธรรมชาติที่จะตอบสนองต่อน้ำเสียงก่อน
- **บรรยากาศ**: ถ้าหากการตอบสนองนั้นดูเข้มข้นมากเกินกว่าการกระทำ สิ่งนี้มักจะทำให้ปัญหาเลวร้ายลงเสมอ ขอให้จำไว้เสมอว่าขนาดของปัญหาจะถูกตัดสินโดยวิธีการที่คุณรับมือกับมัน
- ในความสัมพันธ์ของเรานั้นเราสามารถยกชูจิตใจคนหนึ่งขึ้นได้และเราก็สามารถกดเขาให้ท้อถอยลงได้ ถ้าหากคุณคือคนหนึ่งที่มีความตั้งใจที่จะยกชูจิตใจผู้อื่นขึ้นและเพิ่มคุณค่าเข้าไปให้กับชีวิตของเขา เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้อง**จดจำสิ่งต่อไปนี้**:
  - ผู้ยกชูจิตใจนั้น**อุทิศตนให้กับการหนุนใจ**ที่กระทำในแต่ละวัน
  - ผู้ยกชูจิตใจนั้น**รู้ความแตกต่างเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แยกการกระทำ**ที่ก่อความเจ็บปวดกับการให้ความช่วยเหลือได้
  - ผู้ยกชูจิตใจนั้นเป็นผู้**ริเริ่มการกระทำเชิงบวก**ในสิ่งแวดล้อมที่ติดลบ
  - ผู้ยกชูจิตใจนั้น**เข้าใจ**ดีว่าหากเปรียบ**ชีวิต**เหมือนการแสดงแล้ว ชีวิตของเราก็คือวันแสดงจริงไม่ใช่รอบฝึกซ้อมที่เราจะสามารถทำผิดพร่ำเพรื่อได้
- ประชากรโลกทั้งหมดนั้นประกอบไปด้วยการมีความสัมพันธ์กับคนกลุ่มอื่น ๆ นี่เป็น**ภาพใหญ่ของความสัมพันธ์** การที่คุณจะออกมาจาก “กะลาใบเล็กของคุณ” การที่คุณจะตรวจสอบอัตตาภายในตัวของคุณ และการที่คุณจะเข้าใจว่าสิ่งที่นำการเติมเต็มมาให้นั้นเป็นสิ่งที่จะนำความถ่อมใจมาด้วยเมื่อคุณก้าวออกไปสร้างความสัมพันธ์ขณะที่คุณตระหนักเห็นภาพใหญ่
- แทนที่เราจะปล่อยให้คนกลุ่มอื่นอยู่ในเขตพื้นที่ของเขาไป เราจะต้อง**ออกไปพบปะพวกเขาในเขตพื้นที่ของเขา** การที่เราล้มเหลวที่จะมองสิ่งต่าง ๆ จากจุดยืนของอีกฝ่ายหนึ่งนั้นย่อมหมายถึงความล้มเหลวในการมีความสัมพันธ์กับคน ๆ นั้น
- ทุกคนที่เรามีโอกาสได้พบเจอนั้นล้วนแต่มีศักยภาพที่จะสอนบทเรียนบางอย่างแก่เรา บางครั้งการเรียนรู้ก็สามารถเกิดขึ้นได้ในสถานที่ที่ไม่น่าจะเกิดการเรียนรู้และกับบุคคลที่มีความเป็นไปได้น้อยที่สุด ดังนั้นจง**เปิดมุมมองให้กว้าง**
- ผู้คนจะมีความสนใจในตัวของคนที่**ให้ความสนใจในตัวของพวกเขา** นี่เป็นกุญแจในการสร้างความสัมพันธ์และสร้างอิทธิพลต่อผู้อื่น
- **การเชื่อมั่นถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวของผู้อื่น**มักจะนำสิ่งที่ดีที่สุดออกมาจากชีวิตของคนเหล่านั้นเสมอ มนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีศักยภาพที่จะเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ นักปราชญ์โยฮัน โวฟกัง วอน กอทเธ (Johann Wolfgang von Goethe) กล่าวไว้ว่า “เมื่อเราปฏิบัติต่อใครสักคนตามสภาพที่เขาเป็น เราได้ทำให้เขาแย่ลงกว่าสภาพที่เขาเป็นอยู่ แต่เมื่อเราปฏิบัติต่อเขาเสมือนว่าเขาได้อยู่ในสภาพที่ศักยภาพของเขาสามารถนำให้ไปถึงได้ เราได้ทำให้เขาเป็นอย่างที่เขาควรจะเป็น”

- **การไว้วางใจเป็นรากฐานสำหรับความสัมพันธ์ในทุก ๆ รูปแบบ** หากคุณปรารถนาที่จะสร้างความน่าเชื่อถือไว้วางใจในชีวิตของคุณและในความสัมพันธ์ของคุณ เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะจดจำไว้ว่า:
  - การไว้วางใจนั้น**เริ่มต้นจากตัวของคุณ**
  - การไว้วางใจนั้น**ไม่สามารถเป็นสิ่งที่ทำได้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ ได้**
  - การไว้วางใจนั้นมีธรรมชาติเหมือนกับสมุดบัญชีธนาคาร คุณจำเป็นต้อง**สะสมเพิ่มหากคุณอยากให้มันเติบโต**
- **อย่าปล่อยให้สถานการณ์มาเป็นใหญ่กว่าความสัมพันธ์**มันเป็นเรื่องคุ้มค่ากว่าเสมอที่เราจะมาแก้ไขสถานการณ์หรือความขัดแย้งแทนที่จะปล่อยให้ตัวความสัมพันธ์เสียหายไป
- หากมีใครสักคนที่มักจะมีปัญหากับทุก ๆ คน นั่นก็หมายความว่าปัญหาที่แท้จริงก็คือตัวของบุคคลนั้น
- การ**ไม่เคร่งเครียดกับตนเอง**จะทำให้ผู้อื่นไม่เคร่งเครียดกับเราด้วย
- ก่อนที่จะทำสิ่งใดที่สำคัญ ขอให้มั่นใจว่า**เพื่อนของคุณมีส่วนร่วม**ด้วย
- ความสัมพันธ์ทุกอย่างนั้นจำเป็นต้อง**ใช้เวลา**ในการบ่มเพาะ เหมือนกับการดูแลดอกไม้หรือพืชผักในสวน คุณไม่สามารถละเลยความสัมพันธ์แล้วคาดหวังให้มันเติบโตขึ้นได้
- ให้ทำการ**หาจุดร่วม**ที่คุณมีเหมือนอีกฝ่ายหนึ่งแม้ว่าจะเป็นเพียงแค่ 1% แต่จงทุ่มเทให้จุดร่วมนั้นอย่าง 100% เต็ม เพราะบางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่เราจะเชื่อมโยงกับอีกฝ่ายหนึ่งและดูเหมือนว่าความสัมพันธ์นั้นขึ้น ๆ ลง ๆ และไม่สม่ำเสมอ เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ลำบากในความสัมพันธ์ คุณจะต้องพยายามหาจุดร่วมที่คุณทั้งสองฝ่ายต่างเห็นพ้องตรงกัน ยิ่งมีช่องโหว่แห่งความแตกต่างมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นเวลาที่การรักษาจุดร่วม 1% นั้นมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น และจงทุ่มเทอย่างเต็มที่กับจุดร่วมเล็ก ๆ นั้นอย่าง 100%
- การเดินร่วมกับผู้อื่นนั้นย่อมไปได้ช้ากว่าการเดินไปคนเดียว แต่การร่วมวิ่งไปกับผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่คุ้มค่า **ความอดทนอดกลั้น**คือสิ่งที่จำเป็นเมื่อคุณร่วมเดินไปกับผู้อื่น
- **บททดสอบแห่งมิตรภาพที่แท้จริง**นั้นไม่ใช่การที่เราภักดีแค่ไหนเมื่อเพื่อนของเราล้มเหลว แต่เราตื่นเต้นมากแค่ไหนเมื่อเพื่อนของเราประสบความสำเร็จ
- ขอให้**สร้างสถานการณ์ที่มีแต่ได้กับได้**เสมอ (a win-win situation) คือเมื่อเราช่วยเหลือผู้อื่นแล้วเราได้ช่วยเหลือตนเองด้วย
- การ**ทำงานร่วมกัน**นั้นจะเพิ่มโอกาสความเป็นไปได้ที่จะชนะร่วมกัน คนที่ใกล้ชิดคุณมากที่สุดจะเป็นผู้ที่ตัดสินระดับความสำเร็จของคุณ เมื่อคุณหว่านร่วมกัน คุณก็จะได้เก็บเกี่ยวร่วมกัน

บทที่ 6

แบบสำรวจการประเมินบุคลิกและตนเอง

เป็นเรื่องที่สำคัญมากที่จะรู้จักตัวเองเพื่อคุณจะสามารถเข้าใจและจัดการกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ การรู้จักตนเองที่ดีจะช่วยเพิ่มศักยภาพในการเข้าใจและจัดการกับความสัมพันธ์ให้เป็นไปด้วยดีได้ มีอุปกรณ์และแหล่งข้อมูลหลายอย่างที่สามารถใช้ในการประเมินบุคลิกภาพและลักษณะเด่นเพื่อที่จะช่วยให้คุณรู้จักบุคลิกภาพและอารมณ์ของตนเองดียิ่งขึ้นและสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สำหรับแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมให้ดูที่แผนผัง“การรู้จักพฤติกรรมและตนเอง” สำหรับการพัฒนาเสริมสร้างผู้นำแบบพี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

Maxwell, John C. **“Winning With People: Discover the People Principles that Work for You Every Time.”** Thomas Nelson: Nashville, TN, 2007.

คู่มือเสริมสร้าง
พี่เลี้ยงน้องเลี้ยง

