

ภาคที่ 1 : วิสัยทัศน์

1. วิสัยทัศน์: เสรีภาพเป็นพระพรนำสู่การเปลี่ยนแปลงและการเติบโต

(The Vision: Gifted with freedom we can change and grow)

วิสัยทัศน์ (The Vision)

ภาวะผู้นำแบบผู้รับใช้เริ่มจากความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ โดยเริ่มที่บุคคลแต่ละคนซึ่งถูกสร้างมาให้มีเสรีภาพ เราแต่ละคนสามารถกำหนดทิศทางและรูปแบบชีวิตของเราโดยการเลือกของเราเอง และด้วยความจริงที่ว่าพระเป็นเจ้าทรงมอบหมายให้เราใช้ชีวิตอยู่ในฐานะผู้รับใช้ ดังนั้น เราจึงต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ผู้รับใช้ในชีวิตของเรา และสิ่งที่เราเป็น

พระวาจาของพระเป็นเจ้าในพระคัมภีร์ตั้งแต่ต้นจนจบ แสดงให้เห็นคุณสมบัติพื้นฐานของมนุษย์ในเรื่องเสรีภาพ เช่นใน ฉธภ 30: 15-20 หรือ บสร 15: 14-17 และบรรดาปิศาจร้ายของพระศาสนจักรก็สอนเหมือนกัน เช่น น อีเรเนอุส เขียนไว้ว่า “มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและด้วยเหตุที่เป็นเครื่องหมายประเสริฐคือเป็น พระฉายาลักษณ์ของพระเจ้า” มนุษย์จึงได้รับเสรีภาพและต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (haer 4.4.3)

เอกสารแห่งสภาสังคายนาว่าติกันที่ 2 ในพระธรรมนูญว่าด้วยพระศาสนจักรในโลกสมัยนี้ ข้อ 17 กล่าวไว้เช่นกัน คือ

เสรีภาพที่แท้จริงนั้นเป็น เครื่องหมายประเสริฐที่แสดงพระฉายาลักษณ์ของพระเป็นเจ้าในตัวมนุษย์ เพราะพระองค์ทรงพอพระทัยปล่อยให้มนุษย์คิดพิจารณาไตร่ตรองเอง (บสร 15: 14) จะได้แสวงหาพระเจ้าผู้สร้างด้วยตนเอง แล้วบรรลุถึงความสมบูรณ์พูนสุข โดยสมัครใจจงรักภักดีต่อพระองค์ ฉะนั้น ศักดิ์ศรีของมนุษย์จึงเรียกร้องให้เขาทำตามที่ได้เลือกอย่างรู้สำนึกและสมัครใจ คือทำเพราะแรงกระตุ้นจากภายในตนเอง ไม่ใช่เพราะแรงกระตุ้นที่ไร้เหตุผลในตนเอง หรือเพราะการบีบบังคับจากภายนอก

ข้อเปรียบเทียบระหว่างการเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนและการเป็นฝ่ายถูกกระทำ

(Proactivity and Reactivity Contrasted)

เราจะใช้คำว่า ผู้เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนหรือโปรแอกทีฟ (proactive) กับคนที่ทำสิ่งต่างๆ ตามความสามารถและโดยเสรีภาพของตน ตามเอกสารแห่งสภาสังคายนาว่าติกันที่ 2 ที่ชี้ให้เห็นว่า ผู้เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนจะตอบสนอง “ตามที่เขาได้เลือกอย่างรู้สำนึกและสมัครใจ คือทำเพราะถูกกระตุ้นจากภายในตนเอง” เขามีระบบคุณค่าภายในเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ

คุณค่าเหล่านี้สอดคล้องกับหลักศีลธรรมตามกฎธรรมชาติ อันเป็นสิ่งที่แทนแบบแผนของมนุษยชาติซึ่งพระเจ้าผู้สร้างทรงประทานไว้ แต่ก็ยังเป็นเพียงจุดมุ่งหมายที่ไม่มีบุคคลใดคอยควบคุม เป็นหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพตามพระประสงค์ของพระเจ้าผู้สร้าง

เป็นเสมือนดาวเหนือที่บอกทิศทางดำเนินชีวิตของแต่ละคน เพื่อเขาจะได้กลับไปหาพระเจ้าเป็นเจ้าอย่างปลอดภัย

ในทางตรงกันข้ามผู้เป็นฝ่ายถูกระทำหรือรีแอกทีฟ (reactive) จะตอบสนองตาม “แรงกระตุ้นที่ไร้เหตุผลในตนเองหรือการบีบบังคับจากภายนอก” (พระธรรมนูว่าด้วยพระศาสนจักรในโลกสมัยนี้ ข้อ 17) หรืออาจจะกล่าวได้ว่า ผู้เป็นฝ่ายถูกระทำจะตอบสนองตามความรู้สึก และเปลี่ยนไปตามพฤติกรรมของคนรอบข้างรวมทั้งสถานการณ์ต่างๆ ด้วย นั่นคือ ความรู้สึก บุคคล และสถานการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งควบคุมการตอบสนองของผู้เป็นฝ่ายถูกระทำ เขาจะตอบสนองด้วยความรู้สึกว่า “ ฉันไม่สามารถช่วยตัวเองได้ และฉันไม่มีทางเลือก ”

เรารับผิดชอบเพราะเรามีเสรีภาพ (We are responsible , because we are free)

อิลีเยเนอร์ รูสเวลต์ ได้แสดงความคิดเกี่ยวกับ คำว่า “วิสัยทัศน์” ไว้เป็นอย่างดีดังนี้

“ปรัชญาของบุคคลหนึ่งมิได้แสดงออกอย่างมีคุณค่าในคำพูดของเขา แต่ในการเลือกของเขา เราใช้เวลายาวนานในการปั้นแต่งชีวิตของเราและตัวเรา ทั้งกระบวนการนั้นก็ไม่ใช่เคยหยุดนิ่งจนกว่าจะถึงวันสุดท้ายแห่งชีวิต และที่สุดการเลือกทั้งหลายที่เรากระทำ ก็คือ สิ่งที่เราต้องรับผิดชอบนั่นเอง³”

เราจะเป็นอย่างที่เราเลือก เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับคำสอนที่พระเยซูเจ้าทรงสอนบรรดาสาวกไว้ คือ (มก 7: 17-23) สิ่งต่างๆ จากภายนอกที่เข้าไปในมนุษย์ไม่สามารถทำให้เขามีมลทินได้ เพราะมันไม่ได้เข้าไปในใจ แต่สิ่งที่ออกมาจากใจของเขานั้นเองที่ทำให้เขามีมลทิน นั่นคือใจมนุษย์นั่นเองตัดสินใจสิ่งต่างๆ และกำหนดทิศทางชีวิตของเขา

พฤติกรรมที่เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนและพฤติกรรมที่เป็นฝ่ายถูกระทำให้ผลที่ต่างกัน ฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนก่อให้เกิดการกระทบ ทำให้เกิดความแตกต่างและก่อผลผลิต ในขณะที่ฝ่ายถูกระทำก่อให้เกิดคำแก้ตัว การอธิบาย และความมีเหตุผลต่างๆ

ลักษณะเด่นของผู้เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนก็คือ ไม่เรียกร้องความสนใจ ความมั่นคงของเขา ก่อเกิดจากภายใน เป็นความมั่นคงของความสมบูรณ์แห่งชีวิตที่ดำเนินในหลักศีลธรรมของพระเจ้า และจะไม่มีใครทำให้เขาออกไปจากเส้นทางที่ถูกต้องนี้ได้

การเริ่มต้นทำก่อนหมายถึงการเติบโต (Proactivity implies growth)

ในพระธรรมนูว่าด้วยพระศาสนจักรในโลกสมัยนี้ ข้อ 17 สอนว่า เราแต่ละคนอยู่ในลำดับขั้นการเจริญเติบโตในด้านการดำเนินชีวิตเพื่อกลับไปหาพระเจ้าต่างกัน เราถูกเรียกให้มารู้จักการดำเนินชีวิตที่ตรงตามกฎเกณฑ์ของพระเจ้าด้วยความมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อเราจะได้กลายเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนมากขึ้นด้วย

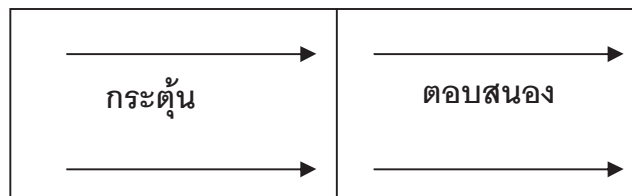
³ Quoted in Seven-Habits Training Course, Participants Manual , p. 45

เสรีภาพก่อเกิดอำนาจซึ่งสามารถแยกการกระตุ้นและการตอบสนองได้

(The gift of freedom separates stimulus and response)

สังคมรอบตัวเราทำให้เราเชื่อว่า พฤติกรรมของเราเป็นผลมาจากลักษณะทางพันธุกรรม การอบรมในวัยเด็กและสิ่งแวดล้อม เราสามารถแสดงแผนภาพพฤติกรรมได้ดังนี้

ฝ่ายถูกกระทำ



V. Frankl รู้ความจริงเกี่ยวกับเสรีภาพซึ่งเขาเรียกว่า “ ที่สุดแห่งเสรีภาพ” ในขณะที่เขาอยู่ในค่ายกักกัน เขาพบว่า เสรีภาพของเราจะอยู่ระหว่างแรงกระตุ้นและการตอบสนอง และความจริงที่ดีจะช่วยแยกแรงกระตุ้นและการตอบสนองออกจากกัน และในคำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 1731 ก็ได้กล่าวถึงความจริงเดียวกันนี้ไว้ว่า

เสรีภาพเป็นอำนาจที่ยังลึกลงในเหตุผลและเจตจำนงของมนุษย์ นำให้เขากระทำหรือไม่กระทำ ทำสิ่งนี้หรือสิ่งนั้น และทำกิจการต่างๆ โดยเจตนาอันพร้อมด้วยความรับผิดชอบของตน และมนุษย์แต่ละคนก็ปั้นแต่งชีวิตของตนด้วยเจตจำนงเสรี เสรีภาพของมนุษย์นั้นเป็นแรงผลักดันประการหนึ่งที่ทำให้เขาเจริญเติบโตและบรรลุวุฒิภาวะในความจริงและความดี และจะเป็นเสรีภาพที่สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อเป็นเสรีภาพที่นำพามนุษย์ไปสู่พระเจ้าผู้เป็นบรมสุขของเรา

พระศาสนจักรสั่งสอนเสมอว่า ความรู้สึกลัวหรือรังเกียจอย่างรุนแรง นิสยก้าวร้าวและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ สามารถครอบงำและลบล้างความรับผิดชอบในพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ดูในคำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 1735

“ชั้นความผิดและความรับผิดชอบต่อการกระทำหนึ่งอาจจะลดน้อยลงหรือหมดไปได้ เพราะความเขลา ความเลินเล่อ การถูกข่มขู่บังคับ ความกลัว นิสัย ความผูกพันเกินประมาณและจากองค์ประกอบอื่นๆ ทางจิตวิทยาหรือสังคม”

แต่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นกรณีพิเศษเช่นนั้น ไม่สามารถลบล้างกฎแห่งเสรีภาพพื้นฐานและความรับผิดชอบต่อชีวิตของเราเฉพาะพระพักตร์พระเจ้าได้ เรายังคงมีอำนาจการเลือกที่มีมาแต่เกิด อีกทั้งจะเป็นความจริงยิ่งขึ้นหากเราจะกล่าวว่าเสรีภาพนั้นเป็นสิ่งที่มิอาจพลมากกว่าเป็นตัวกำหนดการตอบสนอง ดังแผนภาพพฤติกรรมที่ควรจะเป็นนี้

ฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน



เรียนรู้ที่จะอยู่อย่างอิสระและรับผิดชอบ (Learning to live free and responsibly)

1. จงรู้ถึงความรับผิดชอบและผลที่เกิดขึ้น (Becoming aware of responsibility and its abdication)

ถ้อยคำเปิดเผยสภาวะของบุคคลได้อย่างชัดเจน เราสามารถบอกได้ว่า ถ้อยคำใดเป็นถ้อยคำของฝ่ายที่ถูกกระทำได้ เพราะตัวกำหนดถ้อยคำของเขาอยู่ภายนอกบุคคลนั้น เช่น “เธอทำให้ฉันโกรธมาก” ความโกรธเป็นการตอบสนองของบุคคล และมันไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับจากสิ่งภายนอก ส่วน “เพียงเพราะคืนนี้ฉันมาสาย ฉันจึงต้องทำงานนี้ให้เสร็จ” สิ่งที่อยู่ภายนอกอันได้แก่ การงานและหัวหน้าทำให้ฉันต้องทำเช่นนั้น

ถ้อยคำเผยให้รู้ว่า เราอยู่ ณ จุดใด เมื่อเราเปลี่ยนถ้อยคำเพื่อยอมรับการเลือกและการตัดสินใจของเราอย่างชัดเจน เราก็จะสามารถเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมประจำของเราได้ด้วย ถ้อยคำย้ำเตือนเราว่า ธรรมชาติที่แท้จริงของเรานั้นคือ เราเป็นมนุษย์ที่มีเสรีภาพและความรับผิดชอบ แต่จะเป็นการดีกว่าหากเราจะเป็นผู้ย้ำเตือนตัวเราเอง

2. จงใส่ใจในขอบเขตซึ่งเรามีอำนาจบังคับ (Focusing on the circle of influence)

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรากำลังเกี่ยวข้องด้วย แต่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่มีอำนาจบังคับ หรือควบคุมได้เลย อย่างไรก็ตามยังมีขอบเขตหนึ่งซึ่งครอบคลุมถึงเรื่องสิ่งของ ความสัมพันธ์ และสถานการณ์ที่เราสามารถทำบางสิ่งเพื่อให้เกิดผลต่อสิ่งเหล่านี้ได้ และการเพ่งความสนใจและพลังกำลังไปสู่สิ่งที่อยู่ภายใต้อำนาจบังคับของเรา โดยไม่เสียเวลาไปกับสิ่งที่อยู่ภายนอกขอบเขตอำนาจบังคับของเราเองจะเป็นหนทางที่ทำให้เรามีเสรีภาพและความรับผิดชอบมากขึ้น บุคคลที่เป็นฝ่ายถูกกระทำจะใส่ใจเฉพาะขอบเขตที่เขาเกี่ยวข้อง เพราะเขาไม่ได้สนใจทำสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม และมีเพียงคำแก้ตัวสำหรับความเพิกเฉยไม่กระทำสิ่งใหม่

เราเริ่มด้วยลำดับคุณค่าของเรา คือ เราทุกคนรักษาลัทธิแห่งกฎธรรมชาติของเรา ตามคำสอนของ น.อิกญาซีโอ ที่ว่า เราใช้ทุกสิ่งซึ่งจะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทางของเรา และเราจะห่างไกลจากสิ่งที่ขัดขวางเราไม่ให้ไปสู่จุดหมายนั้น (หลักธรรมและข้อกำหนด) เราใช้คุณค่าของเรา

ซึ่งเราได้จัดลำดับไว้เพื่อแต่งเติมทัศนคติและการกระทำของเรา และคุณค่าเดียวกันนี้จะเป็นเครื่องนำทางความสัมพันธ์ของเรากับบุคคลอื่น รวมถึงทางที่เราจะใช้สิ่งต่างๆ ในขอบเขตซึ่งเรามีอำนาจบังคับ

3. การใส่ใจในขอบเขตซึ่งเรามีอำนาจบังคับจะช่วยเพิ่มอำนาจของเรา (Focusing on the circle of influence increases our influence)

น.อิกญาซีโอ เป็นบุคคลตัวอย่างในด้านการทำงานตามแนวทางที่ตนมีความสามารถและอำนาจ ท่านมุ่งทำทุกสิ่งทุกอย่างตลอดชีวิตของท่านเพื่อพระสิริรุ่งโรจน์แห่งพระเป็นเจ้า ดังนั้นอำนาจที่ท่านมีจึงมิได้เกิดผลทางตรงเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลในทางอ้อมด้วย ทั้งยังมีใช้เฉพาะเพียงชั่วอายุของท่านเท่านั้น แต่ยาวนานเกือบ 500 ปีแล้ว

การเรียนรู้นิสัยใหม่แห่งจิตใจ (Learning a new habit of the heart)

นิสัยเกิดจากการผสมผสานประกอบพื้นฐานอันได้แก่ ความรู้และความเข้าใจ หล่อหลอมด้วยความต้องการผลประโยชน์ซึ่งจะเกิดตามมา และคงอยู่ในชีวิตได้ด้วยการฝึกฝนอย่างมีสติครั้งแล้วครั้งเล่า

เราเรียนรู้พฤติกรรมที่อิสระและมีความรับผิดชอบในสภาพการณ์ธรรมดาๆ ในชีวิตของเรา เช่นรู้จักอดทนต่อการจรรยาที่แออัด หรือเมื่อเกิดความล่าช้าที่สนามบิน การข่มใจต่อคำกล่าวที่ไม่สุภาพ เป็นต้น วิกฤตการณ์ที่ยิ่งใหญ่สักครั้งหนึ่งจะทำลายคุณค่ามากมายของเรา เป็นเสมือนบททดสอบจุดยืนและการตัดสินใจอย่างมีสติสัมปชัญญะของเรา ตัวอย่างที่เด่นได้แก่ มรณสักขีชาวคริสต์ในยุคแรกๆ พวกท่านถูกบังคับให้เลือกระหว่างการละทิ้งความเชื่อตามคำสั่งของพวกโรมันกับความตายเพื่อยืนยันความเชื่อ อีกทั้งถูกยึดทุกสิ่งที่มีความสำคัญและมีค่าสำหรับพวกท่านด้วย

ส่วนเหตุการณ์ธรรมดาๆ เล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตดูเหมือนมีอาจคุกคามคุณค่าต่างๆ ของเราได้ คำพูดถากถางทำให้เกิดเพียงความต้องการที่จะตอบสนองในลักษณะเดียวกัน และในเหตุการณ์เช่นนี้เรามักสนใจเฉพาะความรู้สึก นั่นคือความต้องการที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น ไม่มีใครสนใจถามถึงคุณค่าและทำให้ฉันไม่จำเป็นต้องตรวจสอบการตอบสนองของฉันมากนัก ดังนั้นฉันอาจจะตอบเพียงเรื่องความรู้สึกของฉันไม่ใช่เรื่องคุณค่าของฉัน

สิ่งเล็กน้อยอันเป็นสิ่งที่ทำลายเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตของเรานี้จะช่วยให้เรามีโอกาสฝึกฝนการเป็นผู้กระทำก่อน และเพราะว่าพฤติกรรมของเราเปลี่ยนไปตามคุณค่าของเราในเนื้อหาของสิ่งเหล่านี้ ความเข้มแข็งในหลักความประพฤติที่ถูกสร้างขึ้นมาจะช่วยให้เราต้านทานพายุร้ายในชีวิตได้

คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 1733 กล่าวว่า

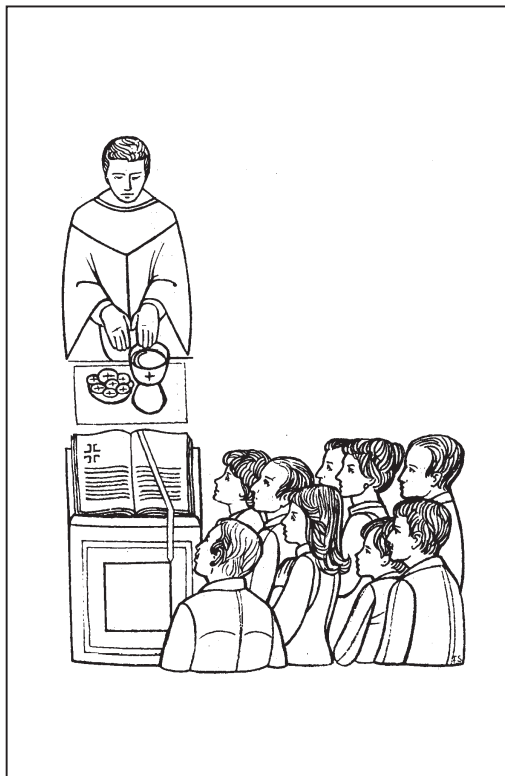
ยิ่งทำความดีมากเท่าไร ยิ่งเป็นอิสระมากขึ้นเท่านั้น ไม่มีเสรีภาพแท้จริงถ้าไม่บริการรับใช้สิ่งที่ดีและยุติธรรม การเลือกไม่เชื่อฟังและทำความชั่วนั้นเป็นการใช้เสรีภาพในทางที่ผิดและนำไปสู่ความเป็นทาสของบาป (เทียบ รม 6: 17)

แบบฝึกปฏิบัติ 1 เดือน

ขอให้ท่านลองปฏิบัติเป็นฝ่ายกระทำก่อนหลายๆ ครั้ง ภายใน 30 วัน โดยอาจจะใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้

1. ทำงานอย่างมีสติในขอบเขตที่เรามีอำนาจ
2. จงเป็นดั่งเช่นแสงสว่าง มิใช่เป็นผู้พิพากษา อย่ายอมรับบาปของผู้อื่นและจงเป็นผู้สนับสนุนในกรณีแวดล้อมในแต่ละวัน
3. อย่าส่งผ่านพฤติกรรมที่ไม่ดี ขอให้พฤติกรรมนั้นหยุดอยู่ในคุณ
4. จงจำไว้ว่า เมื่อใดที่คุณคิด ปัญหาก็เกิดขึ้นแล้ว ความคิดมากนั่นเองเป็นปัญหา

นี่เป็นบททดสอบการกระทำ มิใช่ทดสอบความคิด



การทดสอบจิตสำนึกของผู้นำแบบผู้รับใช้

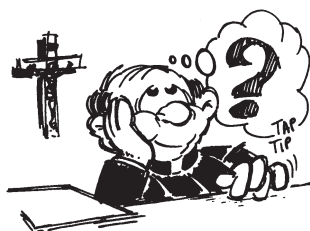
บทสรุป

1. ฉันได้รับเสรีภาพเป็นของขวัญ ทำให้ฉันสามารถเลือกและเติบโต อันที่จริงการที่ฉันมีความรับผิดชอบในความรู้ว่า ฉันมีอิสระจริงๆ นั้นเองทำให้ฉันสามารถเลือก เปลี่ยนแปลงและเติบโต
2. ฉันเลือกหลักเกณฑ์แห่งคุณค่าที่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ซึ่งเป็นเสมือนดาวเหนือ ช่วยชี้ทางเดินอันปลอดภัยในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แทนการเลือกหลักเกณฑ์แห่งอารมณ์
3. เรามุ่งการสร้างผลงานที่แตกต่าง เรามีความรับผิดชอบต่อเมื่อเรามุ่งกระทำผลงาน แต่เราจะเป็นเพียงผู้ถูกกระทำ หากเราปรารถนาจะคอยแก้ตัวแทนการสร้างผลงาน
4. เราจะไม่ตำหนิหรือตัดสินว่า คำแก้ตัวของผู้ถูกกระทำเป็นความผิดหรือบาปของคนอื่น

การดำเนินตามวิสัยทัศน์

1. ฉันยอมรับความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ฉันได้ทำ ได้มี และได้เป็นหรือไม่
2. ฉันพยายามจะมีสติรู้ความรู้สึกของฉันและการตอบโต้ตามสัญญาพันธินให้มากยิ่งขึ้นไหม
ยิ่งเรามีสติรู้ถึงการตอบสนองตามสัญญาพันธินของเรามากเท่าไร เราก็สามารถทำให้การตอบสนองช้าลง เพื่อจะได้มีเวลาตระหนักถึงทางเลือกที่ดีกว่า
3. ฉันได้ทุ่มเทพลังงานของฉันให้กับงานในขอบเขตอำนาจของฉันหรือยัง
4. ฉันมีความชัดเจนในคุณค่าของฉันไหม
ฉันตัดสินใจหนึ่งด้วยสำนึกแห่งใจ หากไม่ตัดสินใจเช่นนั้นฉันอาจจะเป็นคนที่ขาดจุดหมายหรือความเอาจริงเอจัง
5. ฉันได้ใช้คุณค่าของฉันเป็นหลักตัดสินใจในทุกๆ งานที่ฉันมีอำนาจหรือไม่
6. ฉันหลีกเลี่ยงการประเมินตัวเองตามการตอบสนองที่คนอื่นมีต่อฉันหรือไม่ เพราะถ้าฉันไม่ทำเช่นนั้น ฉันอาจจะกลายเป็นคนที่ตอบโต้ตามอารมณ์ มากกว่าการตอบสนองตามหลักเกณฑ์แห่งคุณค่าของฉัน

ข้อควรจำ : ทบทวนแบบทดสอบนี้ทุกสัปดาห์ และเมื่อคุณพิจารณาสิ่งที่คุณทำตามแบบทดสอบจิตสำนึกทุกวัน จงถือเสมือนว่าคุณอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้า ทำต่อไปจนพฤติกรรมใหม่กลายเป็นนิสัยแห่งจิตใจ (มโนธรรม)



แบบฝึกหัดประยุกต์

แบบฝึกหัดเหล่านี้เป็นเครื่องช่วยให้คุณได้ไตร่ตรอง โดยที่เราจะใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการฝึกอบรม เพื่อเป็นการเริ่มต้นให้คุณได้กระทำ แต่เป็นหน้าที่ที่คุณจะต้องทำให้สำเร็จภายหลังการฝึกอบรมนี้

จงเลือกประสบการณ์ที่เพิ่งผ่านไปโดยที่คุณเป็นผู้ถูกกระทำ

1. คุณได้พูดอะไรและพูดอย่างไร

2. การตอบสนองของคุณเป็นอย่างไร

3. คุณอาจเปลี่ยนเป็นการตอบสนองแบบฝ่ายของผู้กระทำก่อนได้อย่างไร

จงบอกเหตุการณ์ในอนาคตที่การเป็นฝ่ายกระทำก่อนจะช่วยให้เกิดผลดีได้

1. เหตุการณ์นั้นจะเกิดที่ไหน และเมื่อไร

2. คุณจะเป็นฝ่ายกระทำก่อนอย่างไร

3. จงอธิษฐานเพื่อให้คุณกล้าหาญและมีความรอบคอบที่จะทำอย่างถูกต้อง

การทดลอง (การอภิปรายกลุ่มย่อย)

จุดประสงค์ของแบบฝึกหัดคือ ให้เราได้มีประสบการณ์กับความจริงของประโยคที่ว่า “จงต่อสู้กับความอ่อนแอของคุณด้วยเหตุผลและที่สุดคุณจะเป็นผู้ชนะ” ให้คุณเลือกความอ่อนแอที่คุณพยายามจะชนะ โดยเลือกแบบที่เป็นความตั้งใจสำหรับปีใหม่ เช่น จะเลิกบุหรี่ ลดน้ำหนัก เป็นต้น

1. อธิบายถึงสาเหตุของความอ่อนแอของคุณให้กับเพื่อนฟังตามหลักของพันธุกรรม ชี้อำหนดทางจิตวิญญาณและจากสิ่งแวดล้อม
2. หลังจากที่คุณและเพื่อนของคุณได้อธิบายในลักษณะแรกแล้ว ให้หันมาอธิบายตามหลักแห่งเสรีภาพและความรับผิดชอบ
3. เมื่อคุณได้แบ่งปันแล้ว ให้คุณพิจารณาว่าคุณได้เรียนรู้สิ่งใดจากแบบฝึกหัดนี้

แบบฝึกหัดประยุกต์

1. จงแสดงถึงสิ่งกระตุ้นที่มีการตอบสนองแบบถูกกระทำอย่างรวดเร็วมาก

2. คุณจะทำอะไรเพื่อที่จะมีสติแยกสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองออกจากกัน

กิจกรรมกลุ่มย่อย

กรณีศึกษาต่อไปนี้เป็นเหตุการณ์ซึ่งคุณอาจจะแสดงเป็นฝ่ายถูกกระทำ เพื่อให้คุณเห็นปัญหาซึ่งจะเกิดขึ้นภายในขอบเขตที่คุณมีอำนาจ และมองเห็นความแตกต่างความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในความสามารถที่จะพบกับความท้าทาย

กรณีศึกษา :

ปกติแล้วดูเหมือนว่า คุณกับหัวหน้าของคุณจะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ต่อมาคุณสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง เช่นเมื่อก่อนเขามีเวลาพูดคุย หรือคุยกันฉันเพื่อน แต่ตอนนี้ดูยุ่งวุ่นวายจนไม่ทันสังเกตเห็นคุณ เมื่อก่อนคุณมักจะรู้การตัดสินใจที่จะมีผลกระทบต่อแผนของคุณล่วงหน้าอย่างเป็นส่วนตัว (กันเอง) ตอนนี้คุณจะรู้การตัดสินใจของหัวหน้าจากบันทึกเท่านั้น คุณได้ข่าวลือมาบ้างว่า ผู้ช่วยหัวหน้าคนใหม่ไม่ชอบคุณ บ่ายวันศุกร์ที่ผ่านมาคุณจัดงานฉลองเล็กๆ สำหรับวันคล้ายวันเกิดของคุณ ที่ผ่านมามีหัวหน้าจะมาด้วยสักพักหนึ่ง แต่คราวนี้เป็นครั้งแรกที่เขาไม่ได้ปรากฏตัว เรื่องนี้ทำให้คุณหวาดกลัวว่า นี่อาจจะเป็นครั้งแรกที่จะปลดคุณออกจากงาน

1. จงเขียนประโยคที่แสดงถึงความคาดหวังว่าจะเป็นจริงจากสถานการณ์นี้ซึ่งเกิดขึ้นในใจคุณ

(ในรูปประโยค ถ้า.....ฉันจะ.....)

2. จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณยังคงปล่อยให้ความคิดเหล่านี้ดำเนินต่อไป

3. จงประเมินสถานการณ์และให้คำแนะนำแก่ตัวคุณเอง ว่าควรจะทำเช่นไรภายใต้อำนาจของคุณหรือขอบเขตที่คุณเกี่ยวข้องได้

แบบฝึกหัดประยุกต์

จุดประสงค์ 1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งคุณอาจจะมีความคิดแบบคาดหวัง
(ถ้า.....ฉันจะ.....)

2. เพื่อเริ่มต้นเปลี่ยนขอบเขตของอำนาจ
จงเขียนปัญหาที่ทำให้คุณวุ่นวายใจในที่ที่กำหนดนี้

1. จงแสดงความคิดคาดหวัง (ถ้า.....ฉันจะ.....) หรือความคิดในขอบเขตที่เกี่ยวข้องซึ่งคุณ
อาจใช้เพื่อหลบเลี่ยงความรับผิดชอบในปัญหานี้

2. ถ้าคุณต้องทำตามความคิดเหล่านี้ สุดท้ายคุณจะพบกับสิ่งใด

3. ในสถานการณ์เช่นนี้ควรจะทำอย่างไรภายในขอบเขตอำนาจของคุณ

แบบฝึกหัดประยุกต์

เรายื่นคำท้าทายคุณ 30 วัน และสมมติว่าคุณรับคำท้าทายนี้ คุณคิดว่าจะเกิดประโยชน์หรืออุปสรรคใดกับคุณบ้างระหว่างเดือนนี้

จงเขียนประโยชน์ที่จะได้รับ

จงเขียนอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น

