ง. วางใจในการเติบโตและการพัฒนาแบบต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการช่วยเหลือตามภารกิจของฉัน

คำนำ

ส่วนสุดท้ายของการอบรมของเราเกี่ยวข้องกับการพัฒนา และการปรับปรุงตนเองอย่างเป็นนิสัย ซึ่งเป็นส่วนที่ครอบคลุมความเป็นผู้รับใช้ตนเอง เคล็ดลับของการปรับปรุงตนเองก็คือ การก้าวเล็กๆทุกวัน การกระทำสิ่งเล็กๆ อย่างสม่ำเสมอจะก่อเกิดผลทบทวี มีอำนาจมากกว่าความพยายามอย่างยิ่งใหญ่เพียงครั้งเดียว

การลับเลื่อยให้คมคือ การมีชัยชนะเหนือตนเอง เป็นนายของตนเอง และช่วยทำให้เราได้ปฏิบัติและฝึกฝนทุกๆ เรื่องที่ผ่านมา ช่วยสร้างความมั่นใจภายใน ทั้งยังเป็นการรักษาความสามารถของเราในการรับใช้และช่วยเหลือ เราจำเป็นต้องเติบโตและพัฒนาตัวเราเองใน 4 เรื่อง คือ ร่างกาย จิตวิญญาณ สติปัญญา สังคมและอารมณ์

<u>ร่างกาย</u>

เราต้องสร้างร่างกายของเราให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนอย่างเพียงพอ และดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกต้อง เพื่อเราจะได้ระมัดระวังจิตใจของเราดังสุภาษิต (ภาษาลาติน) ที่ว่า “mens sana in corpore sano” คือ จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

<u>จิตวิญญาณ</u>

เราเติบโตฝ่ายวิญญาณด้วยการภาวนาและทำสมาธิกับพระคัมภีร์ โดยการมีส่วนร่วมตามปกติในพิธีกรรม การอ่านหนังสือศรัทธา การทบทวนและการเข้าเงียบ

<u>สติปัญญา</u>

เราฝึกฝนความคิดของเราด้วยการเรียนจากการอ่าน การเขียน การใช้เวลาไตร่ตรอง การวางแผน การวิเคราะห์ ฯลฯ

<u>สังคมและอารมณ์</u>

เราพัฒนาทางสังคมและอารมณ์โดยการสร้างความวางใจในความสัมพันธ์ของเราด้วยอย่างต่อเนื่องด้วยความรักและการรับใช้ผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข

การดูแลตัวเองใน 4 เรื่องที่กล่าวนี้เป็นกิจกรรม PC สำหรับส่วนตัวเราเอง คือเป็นการฝึกฝนการรับใช้ตัวเองด้วยการรักษาและเพิ่มพูนความสามารถในการผลิตส่วนตัวเรา

ทำทีละน้อยแต่สม่ำเสมอ

หลักการที่อยู่เบื้องหลังกิจกรรม PC สำหรับบุคคล ก็คือ ความสม่ำเสมอ อย่าวางโครงการยากๆ ยกเว้นว่าบางทีคุณจะทำตามแผนแบบสบายๆ ของคุณ คุณจะต้องทำกิจกรรม PC ทุกๆ วัน

ตลอดชีวิตที่เหลือของคุณ นิสัยจะช่วยให้เกิดความสม่ำเสมออาศัยความคิดที่ว่า การลับเลื่อยให้คม เป็นนิสัยที่สำคัญที่สุดของชีวิตคุณ

กิจกรรม PC ที่เราได้ทำในส่วนบน บรรยายถึงการควบคุมซึ่งเราค้นหา เราไม่ได้ควบคุมตนเองในการตัดสินใจซึ่งเรากระทำในชั่วขณะการแสดง แต่โดยผ่านทางแผนการปรับปรุงประจำวันด้วยการใช้กิจกรรมเล็กประจำวันซึ่งเรากำหนดเนื้อเรื่องทางร่างกาย จิตวิญญาณ สติปัญญา รวมทั้งสังคมและอารมณ์ เพื่อให้การควบคุมของเราดำเนินต่อเนื่องไป และกิจกรรมต่างๆ ที่ต่อเนื่องของเราก็แสดงถึงบุคลิกที่เราสร้างขึ้นผ่านทาง PC ส่วนบุคคล เป็นประจำวันนั่นเอง

เอาใจใส่ร่างกายของเรา

การรับประทานอาหารมีผลต่อสุขภาพของเรา อาจกล่าวง่ายๆ ว่า เราควรหลีกเลี่ยงทุกอย่างที่ทำให้ร่างกายของเราป่วย วิธีการทานอาหารที่ดี คือ ทานผัก ผลไม้ และเมล็ดพืช ให้มากๆ ทานเนื้อ ไขมัน เกลือและน้ำตาลแต่น้อย ธาตุอาหารที่ดีจะช่วยเราพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงขึ้นเพื่อรับใช้ตัวเรา และร่างกายที่ดีก็จะเกิดผลดีต่อความสามารถทางด้านจิตวิญญาณและสติปัญญา

การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย แต่ละคนควรจะมีแผนการออกกำลังกายที่เหมาะกับอายุและร่างกายของตน แผนการออกกำลังกายที่ดีควรจะครอบคลุมมิติต่างๆ คือ ความอดทน ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและทักษะ ความอดทนอาจได้จากการเต้นแอโรบิก ความยืดหยุ่นจากการก้มและเหยียดตัว ความแข็งแรงจากการทำงานยกน้ำหนักหรือเพาะกาย ทักษะจากหลายๆ สิ่ง เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฯลฯ

ผลประโยชน์ยิ่งใหญ่ที่ได้จากการออกกำลังกาย คือความเคารพตนเอง เมื่อเราฝึกฝนวินัยให้ตัวเราและออกกำลังกายปกติ เราได้ทำให้ความรู้สึกถึงคุณค่าภายในและศักดิ์ศรีส่วนตัวมั่นคงขึ้น ความสำนึกถึงความเคารพตนเองแผ่ไปในทุกสิ่งที่เราทำและเป็นปัจจัยหลักในความมีประสิทธิภาพของเรา

เอาใจใส่สติปัญญาของเรา

เราทำให้ปัญญาของเราเพิ่มขึ้นเมื่อเราท้าทายมัน ความคิดของเราก็คล้ายกับกล้ามเนื้อของเราที่จะแข็งแรงขึ้นถ้าเราใช้ การดำเนินตามกิจวัตรประจำวันจะทำให้ความคิดเราทึบได้ เราต้องการคำท้าทายเพื่อลับความคิดให้คม การท้าทายความคิดของเราเป็นปกติจะเป็นประโยชน์แก่เราในทุกเรื่อง

การฝึกฝนความคิดไม่ใช่เรื่องที่น่าเบื่อ เราสามารถทำได้ดังนี้ คือ *อ่าน*ดูวารสารสัก 1 แบบ *เขียน*อย่างสร้างสรรค์ *เริ่ม*งานอดิเรก *มีส่วนร่วม*ในการเรียนรู้สัก 1 เรื่อง *ฟัง*เพลงที่ดี

เอาใจใส่ใจของเรา

ในพระคัมภีร์กล่าวว่าใจเป็นศูนย์กลางของสิ่งมีชีวิต พระเจ้าประทับในใจของคนที่รักพระองค์ และใจนี่เองเป็นที่มาของวิสัยทัศน์และภารกิจของเรา คุณค่าและการตัดสินใจของเรา มิติด้านจิตวิญญาณเกี่ยวข้องกับใจในความหมายทางพระคัมภีร์

เรามีคำแนะนำเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณดังนี้ คือ ภาวนาและทำสมาธิกับพระวาจาของพระเจ้าทุกวัน ร่วมในพิธีมิสซาบูชาขอบพระคุณเป็นปกติ ถ่อมตัวเปิดรับการยกโทษ และการ-บรรเทาใจทางศีลอภัยบาป การอ่านหนังสือส่งเสริมศรัทธา การทบทวนและการเข้าเงียบ (ฟื้นฟูจิตใจ) การกระทำเหล่านี้ช่วยให้เราเติบโตเป็นเสมือนบุตรชายและบุตรสาวของพระเจ้า และเป็นผู้รับใช้ที่ซื่อสัตย์ของพระเยซูคริสตเจ้า

เอาใจใส่ความสัมพันธ์ของเรา

เราเติบโตในเรื่องของสังคมและอารมณ์เมื่อเราอยู่กับคนอื่น หรือกล่าวอีกลักษณะหนึ่งได้ว่าเราสามารถฝึกในมิตินี้ได้ตลอดวัน และเติบโตในเรื่องนี้โดยการเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนคือ ตอบสนองในทุกสถานการณ์ในฐานะผู้กระทำกับคนอื่น ไม่ใช่ผู้ถูกกระทำโดยผู้อื่น โดยอารมณ์ของเราหรือโดยกรณีแวดล้อม แต่กระทำตามที่ควรจะเป็นในสถานการณ์นั้น เราจะเติบโตในความสัมพันธ์ของเราถ้าเรามีความสัมพันธ์แบบไม่มีเงื่อนไข มีความต้องการเห็นประโยชน์มากมายเกิดขึ้นจากเราและโดยการกระทำต่างๆของเราที่ช่วยให้ระดับความวางใจเติบโตสูงขึ้นเรื่อยๆ

สิ่งที่สำคัญคือ ต้องไม่เอาใจใส่ทุกๆ เรื่องเพียงชั่วขณะ เพราะทุกคนก็สามารถทำเช่นนั้นได้ ต้องทำให้เป็นปกติ และต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตร ในชีวิตของเรามีสิ่งที่เป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่งใหญ่อันนำไปสู่ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่เท่าๆ กัน คือชัยชนะส่วนตัวและชัยชนะของส่วนรวม

เราได้รับชัยชนะส่วนตัว โดยการเรียนรู้ที่จะเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนตามแนวทางที่เรามีอิสระและทำในสิ่งที่เราพบว่าเป็นภารกิจแห่งชีวิตของเรา ซึ่งได้รับการสนับสนุนโดยบทบาทและเป้าหมายต่างๆ และเรียนรู้ที่จะทำตามลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ สำหรับชัยชนะส่วนรวมนั้นเราต้องอาศัยกฎทองในการสร้างความสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสาร รวมทั้งการเรียนรู้การนำความแตกต่างมาใช้เพื่อการประสานพลัง เราพึงตระหนักว่าชัยชนะส่วนตัวต้องมาก่อนชัยชนะส่วนรวม เพราะทัศนคติและพฤติกรรมมากมายที่สนับสนุนปฏิสัมพันธ์ระหว่างเรา ต้องมาจากภายในตัวแต่ละคน ชัยชนะส่วนตัวจัดสรรเราให้ดำเนินไปในหลักการที่ถูกตรงตามกฎ ซึ่งถูกจารึกไว้ในธรรมชาติของเราและทำให้เราทำงานอย่างกลมกลืนกับคนอื่นๆ

เราสามารถเติบโตในฐานะของบุตรชายและบุตรสาวของพระเจ้า และมีความสามารถที่จะปฏิบัติความเป็นผู้รับใช้ในชีวิตของเราด้วยความซื่อสัตย์ และการเป็นผู้รับใช้เพียงวันละ 1 ชั่วโมง ก็เป็นการสะสมชัยชนะส่วนตัว ซึ่งได้มาจากการต่อสู้และมีชัยชนะแห่งพระหรรษทานของพระเป็นเจ้าของเราในสงครามที่ยิ่งใหญ่

แบบฝึกหัดประยุกต์

จะใช้เวลาวางแผนพัฒนาส่วนบุคคลของคุณเอง ซึ่งครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตวิญญาณ สติปัญญา สังคมและอารมณ์

<u>แผนสำหรับความสมดุลทางร่างกาย</u>

- เป็นสิ่งที่ง่ายแก่การปฏิบัติ มุ่งให้การเริ่มต้นและมีกำลังต่อเนื่อง
- เน้นความอดทนและความยืดยุ่น
- ประสงค์สิ่งใด ระบุเวลาและความถี่ พิจารณาว่าทำร่วมกับใครบ้างไหม
- คุณควรจะเปลี่ยนแปลงการควบคุมอาหารของคุณหรือไม่ คุณต้องการลดน้ำหนักหรือไม่ คุณควรจะเลิกสูบบุหรี่ไหม คุณกำลังดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์มากไปไหม
- คุณได้ตรวจสุขภาพเป็นปกติไหม

<u>แผนสำหรับความสมดุลทางสติปัญญา</u>

- เป็นสิ่งที่ง่ายแก่การปฏิบัติ
- เลือกบางสิ่งที่สามารถดำเนินไปได้ทีละเล็กละน้อย ทุกๆวัน
- สร้างความหลากหลาย สร้างความเติบโต
- กำหนดสถานที่ และช่วงเวลาเฉพาะสำหรับแผนการเติบโตของสติปัญญาของคุณ

<u>แผนสำหรับความสมดุลทางจิตวิญญาณ</u>

- เป็นสิ่งที่ง่ายแก่การปฏิบัติ มุ่งให้การเริ่มต้นและมีกำลังต่อเนื่อง
- สร้างความหลากหลาย สร้างความเติบโต
- กำหนดสถานที่ และช่วงเวลาเฉพาะสำหรับกิจกรรมฝ่ายจิตวิญญาณของคุณในทุกๆ วัน

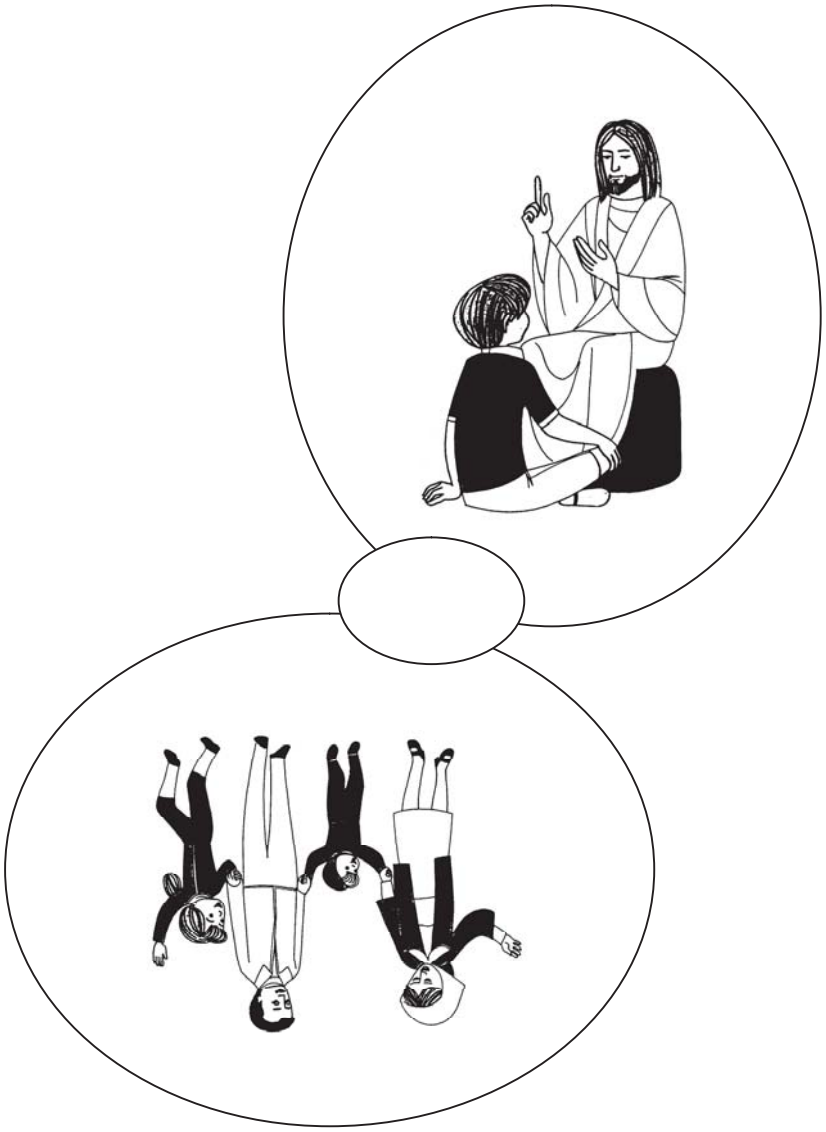
<u>แผนสำหรับความสมดุลทางสังคมและอารมณ์</u>

เราต้องไม่วางแผนพิเศษใดๆ สำหรับมิติทางสังคมและอารมณ์ เพราะเราต้องฝึกปฏิบัติตลอดวันและทุกวัน

จงเขียนแผนกิจกรรม PC สำหรับส่วนตัว จงแบ่งปันแผนนั้นในกลุ่มของคุณและพร้อมรับคำวิจารณ์ด้วย แล้วเราจะสามารถช่วยซึ่งกันและกันให้ยืนอยู่ในความเป็นจริงได้

การทดสอบจิตสำนึกของผู้นำแบบผู้รับใช้

บทสรุป

ในการเติบโตต่อไปภายหน้า คุณได้รับความคาดหวังไว้ว่าจะต้องเป็นผู้เริ่มต้นทำก่อน ดำเนินชีวิตแบบผู้รับใช้ตามที่ได้รับมอบหมายจากพระเจ้า และความสำเร็จที่คุณได้รับนั้นอยู่บนพื้นฐานของการกระทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ส่งเสริมการเติบโตอย่างมั่นคง

1. คุณได้พัฒนาแผนเพื่อสนับสนุนการเติบโตทุกวันในมิติของร่างกาย จิตวิญญาณ และสติปัญญาหรือไม่
2. คุณได้ทำให้กิจกรรมเหล่านั้นเป็นส่วนของแผนประจำสัปดาห์ของคุณหรือไม่
3. คุณได้จัดเวลาประจำวันสำหรับชัยชนะส่วนบุคคลหรือไม่
4. สัปดาห์นี้คุณได้ลับเลื่อยให้คมทุกวันไม่เคยพลาดเลยหรือไม่
5. คุณได้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมของคุณในบางโอกาสเพื่อไม่ให้น่าเบื่อหรือไม่