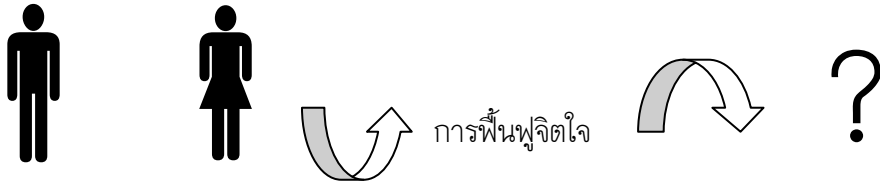


1. ความคิดพื้นฐาน

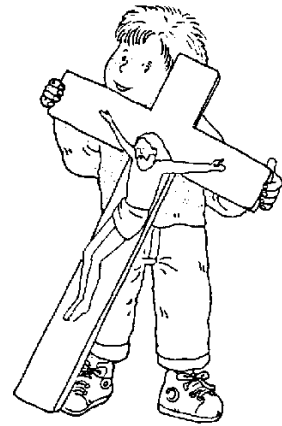


เขียนจดหมายถึงพระเจ้าว่าทำไมเราจึงมาร่วมฟื้นฟูจิตใจในครั้งนี้ และรู้สึกอย่างไร
ที่มาอยู่ที่นี้ หวังอะไร? กลัวอะไร?

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

จากที่นี่เราจะไปไหน?

การฟื้นฟูจิตใจเป็นการเดินทางด้านชีวิตฝ่ายจิต เส้นทาง
ของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน และเราต้องค้นให้พบด้วยความเสรี
ในที่สุดเราต้องพบวิธีการของเราเอง และรับผิดชอบการเดินทางนี้
ด้วยตนเอง



1. เราหวังจะได้รับอะไรจากการฟื้นฟูจิตใจครั้งนี้?

.....

.....

.....

.....

2. เรามีความกลัวหรือกังวลในสิ่งใด?

.....

.....

.....

.....

3. เราสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อทำให้การฟื้นฟูจิตใจครั้งนี้เป็นไปด้วยดี?

.....

.....

.....

.....

บทภาวนาขออำนาจ

ในพระนามของพระเยซูคริสต์เจ้า ข้าพเจ้าได้รับอำนาจ และผูกมัดอำนาจทั้งปวง พลังในอากาศ บนพื้นดิน ในท้องน้ำ ใต้ผืนแผ่นดิน ในธรรมชาติ และไฟ

พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าผู้ทรงครอบครองจักรวาล ข้าพเจ้าขอถวายสรรเสริญในสิ่งสร้างของพระองค์ ในพระนามของพระองค์ โปรดช่วยให้ข้าพเจ้าและทุกคนในครอบครัวรอดพ้นจากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ในชีวิต และโปรดประทับตราป้องกันข้าพเจ้าด้วยพระโลหิตอันศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์ ที่ได้หลั่งลงบนกางเขนเพื่อข้าพเจ้า

ข้าแต่พระนางมารีย์ พระมารดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย โปรดปกป้องรักษาและวอนขอพระหฤทัยอันศักดิ์สิทธิ์ของพระเยซูเจ้า เพื่อข้าพเจ้า สมาชิกทุกคนในครอบครัว และผู้ที่อยู่รอบข้างข้าพเจ้าด้วยความรักที่มีอำนาจเหนือศัตรู

ข้าแต่อัครทูตเปาโล และบรรดาอัครทูตทั้งหลาย โปรดปกป้องคุ้มครองข้าพเจ้า และสมาชิกครอบครัวให้สามารถต่อสู้กับความชั่วร้ายต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ด้วยเถิด

ในพระนามของพระเยซูเจ้า ข้าพเจ้าขอผูกมัดและขออำนาจทั้งปวงให้ขับไล่ความชั่วร้ายต่างๆ ออกจากข้าพเจ้า ครอบครัว และประเทศชาติ ข้าพเจ้าขอขอบคุณในความรักร่มนึ่งและพระเมตตาขององค์พระเยซูเจ้า พระเจ้าของข้าพเจ้า อาแมน

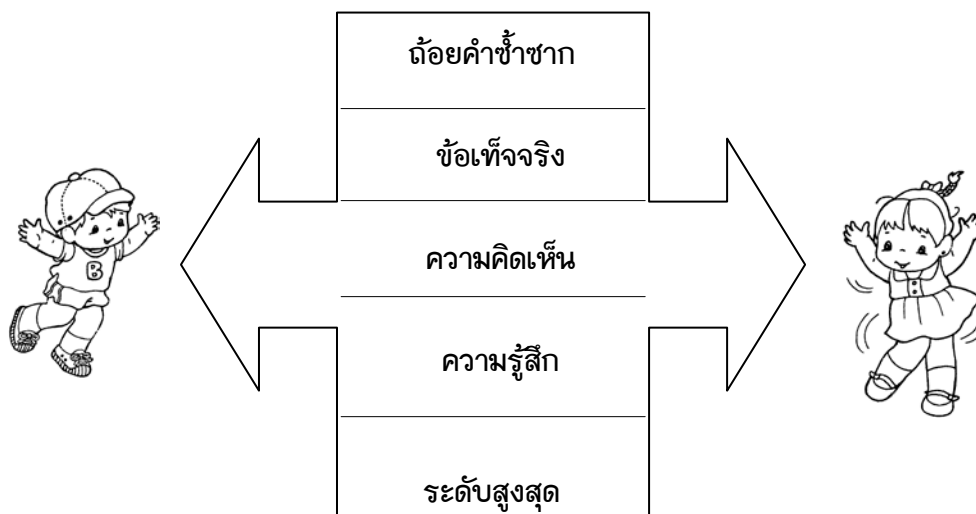
เพื่อการไถ่กู้

(รื้อฟื้นความเชื่อในพระเยซูคริสต์เจ้า)

ข้าแต่พระเยซูคริสต์เจ้า โปรดเสด็จมาประทับในดวงใจของข้าพเจ้าด้วยเถิด ขอพระองค์โปรดนำทางชีวิตเพื่อข้าพเจ้าจะได้เป็นบุตรแห่งความสว่างที่รู้จักว่า พระองค์คือพระผู้ไถ่กู้ ข้าพเจ้าเชื่อว่าพระองค์ทรงสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน ทรงกลับคืนพระชนม์ชีพในวันที่สาม และจะเสด็จกลับมาด้วยพระสิริรุ่งโรจน์

ข้าพเจ้าเชื่อในการให้อภัย และปรารถนาความช่วยเหลือจากพระองค์ ขอพระองค์โปรดช่วยข้าพเจ้าให้พ้นจากการประณตที่จะทำให้ข้าพเจ้าต้องแยกจากความรักมั่นคงของพระองค์ด้วยเถิด

ระดับของการสื่อสาร



การสื่อสารมี 5 ระดับคือ

- ระดับที่ 5 **การสนทนาด้วยถ้อยคำซ้ำซาก** การสนทนาแบบนี้ปลอดภัย ประโยคต่างๆ ที่ใช้ เช่น คุณสบายดีหรือ? สุนัขของคุณเป็นอย่างไร? คุณเคยอยู่ที่ไหนบ้าง? ฉันชอบเสื้อผ้าของคุณ? การสนทนาแบบนี้ไม่มีการแบ่งปันข้อมูลส่วนตัว แต่ละบุคคลป้องกันตนเองให้ปลอดภัย
- ระดับที่ 4 **รายงานความจริงเกี่ยวกับผู้อื่น** การสนทนาแบบนี้มีเนื้อหาคือ เล่าเรื่องที่ผู้อื่นพูด แต่จะไม่มีคำแนะนำเสนอข้อมูลส่วนตัวในข้อเท็จจริงเหล่านี้ เป็นการรายงานความจริงเหมือนกับการอ่านข่าว เล่าเรื่องซุบซิบนินทา เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ไม่มีการแสดงความคิดเห็นของผู้เล่าว่ารู้สึกอย่างไร
- ระดับที่ 3 **ความคิดเห็นและการตัดสินใจ** การสื่อสารที่แท้จริงตีแผ่ในระดับนี้ บุคคลในกลุ่มเต็มใจที่จะก้าวออกจากตนเอง กล้าเสี่ยงที่จะแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจ แต่ยังคงมีความระมัดระวัง ถ้ารู้สึกว่าสิ่งที่พูดออกไปไม่ได้รับการยอมรับ เขาจะถอยห่างออกไป
- ระดับที่ 2 **ความรู้สึกหรืออารมณ์** ในระดับนี้บุคคลในกลุ่มจะแบ่งปันความรู้สึกที่เกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น และการตัดสินใจ ความรู้สึกต่างๆ จะเปิดเผยในส่วนนี้ สำหรับบุคคลที่ปรารถนาจะแบ่งปันตนเองกับผู้อื่นอย่างแท้จริงในระดับส่วนตัว จะต้องก้าวต่อไปในระดับของการแบ่งปันความรู้สึก
- ระดับที่ 1 **อารมณ์ที่สมบูรณ์แบบและการสื่อสารส่วนบุคคล** สัมพันธภาพที่ลึกซึ้งต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเปิดเผยและสื่อสารด้วยความจริงใจ เป็นการเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธ แต่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งถ้าต้องการให้สัมพันธภาพนั้นเติบโตขึ้น ต้องใช้เวลาในการสื่อสารชนิดนี้

คำที่แสดงความรู้สึก

คำสนทนาเหล่านี้เป็นเพียงคำแนะนำที่มาจากปรีชาญาณขององค์พระเยซูเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในพระวรสารนักบุญมัทธิว 7:1 “อย่าตัดสินเขา” การหลีกเลี่ยงที่จะตัดสินผู้อื่นในการสนทนากันโดยส่วนบุคคลนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย มีวิธีหนึ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้คือ พยายามใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันรู้สึก” ตัวอย่าง “ฉันรู้สึกสบาย” (เสียใจ, สับสน, ผ่อนคลาย) คำที่แสดงความรู้สึก

เราสามารถใช้คำที่แสดงความรู้สึกเหล่านี้ได้ หรืออาจจะเพิ่มคำอื่นๆ ขึ้นอีกก็ได้

รัก เ็นดู	กล้า	รู้สึกมั่นคง	อิจฉา
กลัว	ไร้ความสามารถ	โง่	ระทึทใจ
ก้าวร้าว	เขี้ยววนใจ	คล้อยตาม	สยของขวัญ
หวาดกลัว	ถูกบีบคั้น	ท้อแท้	มีไฟ
โกรธ	พ่ายแพ้	บรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ	มุ่งมั่น
รำคาญ	นอบน้อม	ไม่เอาจริงเอางัง	โดดเดี่ยว
เห็นใจ	ต่อต้าน	มีความสุข	สำนึกในบุญคุณ
อับอาย	ยินดี	สะท้อนใจ	สูญเสีย
ถูกทอดทิ้ง	หมดกำลังใจ	รู้สึกผิด	รัก
หลอก	ผิดหวัง	ไม่เกรงกลัว	ไม่สนใจ
ถูกทำลาย	ถูกรบกวน	ประหลาดใจ	อยากได้
พ่ายแพ้	ไม่มีอิสระ	ไม่พอใจ	ถูกขู่เข็ญ
สับสน	ถูกเข้าใจผิด	มีความสุข	บ้าคลั่ง
สุขสำราญใจ	ถูกตัดสิน	ลำบาก	หดหู่
หยาบคาย	ถูกทำให้ตะลึง	มีความหวัง	เป็นทุกข์
เปื้อนหนาย	ไม่ซื่อสัตย์	ยากลำบาก	สับสน
เป็นการระ	เมินเฉย	ไร้ความหวัง	ขมลูก
วุ่นวาย	ถูกรบกวน	ถ่อมตน	ถูกหลอกใช้
ถูกควบคุม	ซึมเศร้า	ถูกประจาน	รู้สึกสะอิดสะเอียน
สงบ	เข้มงวดกวดขัน	ช่วยเหลือตนเองไม่ได้	รู้สึกเป็นมิตร
หมดหวัง	ถูกกดขี่	มีความเห็นใจผู้อื่น	มึนงง
รอบคอบ	กระตือรือร้น	เสียใจ	ซึบลาด
จับใจ	มีกำลัง มีพลัง	ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	ประหม่า
ถูกโกง	ดีใจ	หยุดนิ่ง	เปิดรับ เปิดเผย
ปิดกั้นตนเอง	นุ่มนวล	ถูกสัมผัส	ตกลง เห็นด้วย
ถูกปลอบโยน	เคร่งเครียด	ไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่	ถูกทำลาย
สงสารอยากช่วยเหลือ	รู้สึกขายหน้า	มีอิสระ	เหนื่อย
รู้สึกเชื่อมั่น	ถูกยั่วโมโห	ทำตัวไม่เหมาะสม	หวาดกลัว
ตื่นตระหนก	อ่อนแอ	ตึงเครียด	มีสันติ
รู้สึกสับสน	รู้สึกริษยา	ตกอยู่ในความรัก	ไม่มีกำลัง
หยิ่ง ตูฏคน	หลบหนีอะไรบางอย่าง	ไม่ปลอดภัย	ภูมิใจ
พอใจ	ตื่นเต้น	มีอารมณ์ฉุนเฉียว	ตกอยู่ในความยุ่งยาก
ถูกล่อลวง	แข็งแกร่ง	อ่อนหวาน	อดทน
มีส่วนร่วม	ทำให้โกรธ	ถูกแยกให้อยู่คนเดียว	ไม่จริงใจ

วิธีควบคุมความรู้สึก

ตัวอย่างการระดมพลังความคิด

โกรธ ตระหนก ต้องการชนะ
ต่อสู้ ยืนหยัดด้วยตนเอง สูญเสีย
ไม่ลงรอยกัน กลัว อึดอัด
การคัดค้าน แค้นใจ ล้มเหลว
กระทบกระเทียบบ ตื่นเต้นมาก ถูกหลอก

ความรู้สึกสามารถเป็นสิ่งสร้างสรรค์ และเป็นไปในทางบวกได้ถ้าเราใช้สติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว
มิตรภาพ แทนที่จะทำลายมิตรภาพนั้น ให้เราพิจารณาวิธีควบคุมความรู้สึกทั้ง 3 วิธีคือ

1. การยินยอม พฤติกรรมการยินยอมให้กับผู้อื่น ไม่เรียกร้องสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือแสดง
ความรู้สึกของตนเองออกมา เพราะกลัวจะทำให้ผู้อื่นเสียใจ คาดหวังให้ผู้อื่นรับรู้ความต้องการของ
ตนเอง และไม่พอใจเมื่อเขาไม่รับรู้

2. การยืนยัน พฤติกรรมการยืนยันเป็นการพูดอย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมาว่าตนเองคิด
และรู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์นั้นๆ เป็นการยืนหยัดเพื่อตนเอง แต่ก็มิได้ละเลยสิทธิของผู้อื่น เป็นการ
แสดงออกถึงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ ในขณะเดียวกันก็ยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นที่แตกต่าง
ออกไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้ได้รับผลสำเร็จในการแก้ปัญหาของทั้งสองฝ่าย นั่นคือ อยู่ในสภาพ ชนะ/ชนะ
ซึ่งดีกว่า ชนะ/แพ้

3. การก้าวร้าว พฤติกรรมก้าวร้าวคือพยายามกระทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ
โดยไม่สนใจผู้อื่น ใช้คำพูดกระทบกระเทียบบ ใช้อุบายล่อลวง ข่มขู่ และดูถูกผู้อื่น เห็นว่าเป็นสิ่งถูกต้อง
เพื่อให้ทุกอย่างจบลง : ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ชัยชนะ

การยินยอม การยืนยัน การก้าวร้าว

ปลอบโยน กล่าวถึงเรื่องราวของตนเอง ตะโกน
บ่นพึมพำ ฟัง กระดิกนิ้ว
ยอมรับ แนะนำทางเลือก ขู่ขวัณ
ผงกศีรษะ ทำทางผ่านคล้าย ข่มขู่

การยินยอม	การยืนยัน	การก้าวร้าว
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....
3.....	3.....	3.....
4.....	4.....	4.....
5.....	5.....	5.....
6.....	6.....	6.....
7.....	7.....	7.....
8.....	8.....	8.....
9.....	9.....	9.....
10.....	10.....	10.....

แบบสอบถามเพื่อประเมินความมั่นใจในตนเอง

ใส่เครื่องหมาย ✓ ในสถานการณ์ที่พูดออกมาแล้วเรารู้สึกไม่มีความมั่นใจหรือพูดยากที่สุด หรือใช้อักษรย่อต่อไปนี้ เพื่อบอกระดับความยากง่ายในการพูดของเธอ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ

เช่น VE = VERY EASY (ง่ายมาก) คือรู้สึกมั่นใจ
 QE = QUITE EASY (ค่อนข้างง่าย)
 D = DIFFICULT (ค่อนข้างยาก ลำบากใจในการพูด)
 I = IMPOSSIBLE (เป็นไปไม่ได้ยากหรืออาจไม่พูดเลย)

พฤติกรรม	บุคคล					
การแสดงความรู้สึกในทางบวก	เพื่อนเพศเดียวกัน	เพื่อนต่างเพศ	คนใกล้ชิด เช่น แฟน	พ่อแม่ ลุงป้า	พี่น้อง ชายหญิง	คุณครู บุคคลอื่น
- กล่าวคำชมเชย						
- ได้รับคำชมเชย						
- ขอความช่วยเหลือต่างๆ						
- แสดงความชอบ						
- เริ่มต้นและคงไว้ซึ่งการสนทนา						
ยืนยันด้วยตนเอง						
- ยืนยันในสิทธิของตน						
- ปฏิเสธคำขอร้อง						
- แสดงความคิดเห็นรวมทั้งการแสดงความไม่เห็นด้วย						
การแสดงความรู้สึกในทางลบ						
- แสดงความรำคาญหรือไม่พอใจ						
- แสดงความโกรธ						

วิธีเพิ่มทักษะความเชื่อมั่น

1. ความเชื่อมั่นเป็นทักษะที่มีค่า แต่ต้องใช้อย่างเหมาะสม เพราะบ่อยครั้งเป็นการเพิกเฉยที่ก่อให้เกิดผล และเพิ่มความโกรธ ตัดสินใจเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลังของปัญหาต่างๆ ก่อนที่จะเลือกกระทำ
2. ต้องรู้ว่าตนเองต้องการอะไร หรือไม่ต้องการอะไร และต้องชัดเจนในเรื่องนี้ ถ้าภาษากายไม่เข้ากับคำที่พูดออกมา ต้องแสดงสัญญาณบางอย่าง เช่น ยืนขึ้น ใช้การประสานสายตาดูไม่แสดงท่าทางประหม่า แต่อยู่ในความสงบ
3. พยายามเลือกเวลาที่เหมาะสมในการนำเสนอประเด็นต่างๆ
4. พูดในสิ่งที่ชอบ และมีคุณค่าเกี่ยวกับบุคคล หรือสถานการณ์ต่างๆ ก่อนที่จะพูดถึงสิ่งที่ไม่ชอบ และต้องการเปลี่ยนแปลง
5. ต้องชี้ชัด ไม่ใช่ถ้อยคำคลุมเครือ ตัวอย่างเช่น : “คุณคาดหวังในตัวฉันมากเกินไป ” ต้องอธิบายถึงสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น : “ถ้าฉันออกไปกับคุณทุกๆ คืน ฉันสอบตกแน่”
6. ต้องเตรียมพร้อมที่จะยอมรับความคิด และความรู้สึกของตน ใช้คำว่า “ฉัน” ไม่ใช่คำว่า “คุณ” ในถ้อยคำที่พูด
7. รับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
8. อย่าคาดหวังว่าต้องใช้แต่วิธีการของตนเองทั้งหมด แต่ค้นหาทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุดที่เป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย
9. อย่าเสแสร้งทำเป็นเข้าใจทั้งที่ไม่เข้าใจ ให้ถามเพื่อความกระจ่าง ตัวอย่างเช่น “คุณหมายความว่า...” “ฉันพูดอะไรที่ทำให้คุณสับสนหรือ?”
10. อย่ากลัวการสัมผัสทางกายถ้าอยู่ในลักษณะที่เหมาะสม การสัมผัสมีความหมายมากในการสื่อสาร สามารถทำให้เกิดความมั่นใจใหม่ และความอบอุ่นใจเมื่อคำพูดไม่เพียงพอ

คุณเป็นคนมั่นคงเพียงใด

คิดถึงความเห็นที่ไม่ลงรอยในอดีต และตอบคำถามตามความเป็นจริง เลือกตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

1. เรามีแนวโน้มที่จะพูดคำว่า “ไม่เคย” “เสมอ” “ทุกคน” เมื่อถกเถียงกัน? ()ใช่ ()ไม่ใช่
2. เธอคิดว่า “ถ้าเขา เธอ พวกเขา รักฉัน เขาควรรู้ความรู้สึกของฉัน”? ()ใช่ ()ไม่ใช่
3. เธอจะปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองบ่อยๆ โดยการพูดว่า “ไม่เป็นไร” “ฉันสบายดี” แม้ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น? ()ใช่ ()ไม่ใช่
4. บางครั้งเธอจะแก้ตัว หรือแก้ข้อกล่าวหา โดยใช้คำว่า “คุณเป็นคนเริ่มก่อน” หรือ “มันเป็นความผิดของคุณ”? ()ใช่ ()ไม่ใช่
5. เธอประเมินคุณค่าคนอื่นด้วยถ้อยคำ เช่น “คุณไม่สามารถทำได้หรอก”? ()ใช่ ()ไม่ใช่
6. เธอทำให้ผู้อื่นรู้สึกเจ็บกับคำพูดของเธอ เช่น “เชื่อคุณนะหรือ ไม่เข้าท่า”? ()ใช่ ()ไม่ใช่
7. เธอแสดงความคิดเห็นของเธอราวกับว่าเรื่องนั้นๆ ถูกพิสูจน์แล้ว เช่น “คนกินแต่ผัก เป็น คนโง่”? ()ใช่ ()ไม่ใช่
8. เธอมักจะอารมณ์เสียในเรื่องเดิมๆ ()ใช่ ()ไม่ใช่
9. เธอจะตอบโต้การวิพากษ์วิจารณ์อย่างแรง ถึงแม้ว่าเรื่องนั้นๆจะเป็นจริง? เธอรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะขอโทษ ()ใช่ ()ไม่ใช่
10. เมื่อเธออารมณ์เสียเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่าง โดยปรกติแล้วเธอจะนำเรื่องนี้ไปเล่าให้คนอื่นฟัง มากกว่าคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนั้นๆ ? ()ใช่ ()ไม่ใช่

เมื่อเลือกเสร็จแล้วให้นับจำนวนข้อที่ตอบว่า “ใช่” แล้วถามตัวเองว่า

“เธอเป็นผู้แก้ปัญหาการขัดแย้งที่ดี หรือต้องเปลี่ยนแปลงวิธีแก้ปัญหาของคุณ?”

การสื่อสารคือ

- ▣ พูดอย่างไรเพื่อให้ผู้อื่นฟัง
- ▣ ฟังอย่างไรเพื่อให้ผู้อื่นพูด
- ▣ เข้าใจอย่างไรเพื่อให้ความรักชนะ
- ▣ ไม่มีความซื่อสัตย์ก็ไม่มีความจริง
- ▣ ไม่มีความจริงก็ไม่มีใจ
- ▣ ไม่มีความเข้าใจก็ไม่มีความรัก
- ▣ ไม่มีความรักก็ไม่มีอะไรเลย

การสื่อสาร หมายถึง การดำเนินชีวิตที่เปิดความสัมพันธ์กับอดีต ปัจจุบัน อนาคต สิ่งนี้เรียกร้องให้เปิดรับผู้คนโดยทาง :

1. การฟัง เป็นการฝึกฝนความสามารถในการได้ยิน ด้วยความคาดหวังเพื่อการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มความรู้ ทำให้คุณค่าของตนมากขึ้น กว้างขึ้น และเสริมพลังความมั่นใจ

การฟังที่ถูกต้องจำเป็นต้องมีการตอบกลับ :

“คุณหมายถึงสิ่งนี้ใช่ไหม?”

“ฉันได้ยินคุณพูดว่า... คุณหมายความว่าอย่างไร?”

“ฉันได้ยินคุณพูดว่าเช่นนั้นถูกต้องไหม?”

2. การพูด เป็นการเรียนรู้เพื่อรายงานให้ผู้อื่นรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเอง

คำพูดของฉันเป็นจริงตามความรู้สึกของฉันหรือไม่?

คำพูดของฉันเหมาะสมกับสถานการณ์หรือไม่?

คำพูดของฉันคำนึงถึงผู้อื่นที่ฟังฉันหรือไม่?

3. การเข้าใจ เป็นการเปิดตนเพื่อยอมรับผู้อื่น เมื่อบุคคลหนึ่งสามารถรู้สึกและสื่อสารในการยอมรับผู้อื่นอย่างแท้จริง ก็จะเป็นพลังที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ยอมรับผู้อื่นในแบบที่เขาเป็น เป็นปัจจัยที่มีพลังเป็นอิสระในการทำให้ผู้ที่ได้รับการยอมรับนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของเขา

การฟังที่ดีช่วยอะไรได้บ้าง?

1. ช่วยบุคคลให้เป็นอิสระจากความรู้สึกที่ยากลำบาก ด้วยการแสดงความรู้สึกออกมา
2. ช่วยบุคคลให้กลัวความรู้สึกในด้านลบน้อยลง
3. ช่วยส่งเสริมความเข้าใจระหว่างบุคคลและภายในกลุ่ม
4. ช่วยให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น

5. ช่วยจำกัดขอบเขตของปัญหาให้อยู่ภายในกลุ่มบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
6. ช่วยให้เกิดความพยายามที่จะเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดรู้สึก และต้องการที่จะแสดงออกแม้มิได้กล่าวออกมาเป็นคำพูดก็ตาม

“ช่วงเป็นประสบการณ์ทั้งดงาม ยิ่งใหญ่ และเป็นอิสระจริงๆ เมื่อคนเราเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นไปไม่ได้เลยที่ความต้องการอันมากมายของมนุษย์จะได้รับการรับฟังอย่างจริงจัง และด้วยความเข้าใจ แต่จิตวิทยาสมัยใหม่ทำให้เราเอาใจใส่มากขึ้น จุดสำคัญของจิตบำบัดของความสัมพันธ์ทุกชนิดคือ บุคคลนั้นสามารถเล่าทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเด็กเล็กๆ ที่เล่าทุกอย่างให้แม่ฟัง ไม่มีใครในโลกนี้ที่สามารถพัฒนาได้อย่างอิสระ และเติมเต็มชีวิตของตนโดยปราศจากความรู้สึกว่าอย่างน้อยมีใครสักคนที่เข้าใจ... เขาจะรู้จักตนเองมากขึ้น ถ้าเขาเปิดเผยตนเองให้มากที่สุด กับคนสนิทที่เขาเลือกอย่างอิสระและไว้วางใจ”

ปอล เทอร์เนอร์

หลักในการนับถือตนเอง

(The self-esteem Creed)

พระเจ้าทรงสร้างฉัน ไม่ใช่เพราะเหตุบังเอิญ

ฉันอยู่ในแผนการของพระองค์

และพระองค์ไม่เคยสร้างสิ่งไร้สาระ

ฉันเกิดมาเพื่อเป็น

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเป็นมนุษย์

เป็นบุคคลพิเศษ ไม่เหมือนใคร

มีคนเดียวอย่างแน่ชัด

และฉันรักตัวฉัน

ที่จำเป็นที่สุดคือ

ฉันสามารถรักคุณด้วย

ฉันมีความสามารถต่างๆ มีศักยภาพ

มีสิ่งยิ่งใหญ่ในตัวฉัน และ

ถ้าฉันนำสิ่งพิเศษนี้มาใช้

แล้วฉันจะบันทึกชื่อของฉัน

ด้วยการกระทำ...

ฉันเกิดมาในภาพลักษณ์ของพระเจ้า

และในความคล้ายคลึงกันนี้

ฉันจะเพียรพยายามปฏิบัติตาม

พระประสงค์ของพระเจ้า