หน่วยที่ 5 การยืนยัน

การยืนยันคือ สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อคุณและฉันต่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของกันและกัน แล้วสื่อความรู้สึกนี้แก่กัน

การยืนยันเป็นการสื่อสารให้อีกฝ่ายรับรู้อย่างง่ายๆ เช่น คุณคือคนสำคัญ มีคนรักคุณนะ

ข้อความรัก	ชื่อ
• ฉันรักคุณ	.....
• ฉันรู้สึกอยู่ใกล้	.....
• ฉันยกย่องคุณ	.....
• ฉันขอบคุณคุณ	.....
• ฉันอภัยให้คุณ	.....
• ฉันเสียใจ	.....
• ฉันไว้ใจคุณ	.....
• ฉันเชื่อคุณ	.....
• ฉันเต็มใจ	.....
• ฉันหวัง	.....
• ฉันผิดเอง	.....
• ฉันเป็นห่วงคุณ	.....
• ฉันสวดภาวนาให้คุณ	.....

- ฉันนับรวมคุณด้วย .....
- ฉันชอบพูดกับคุณ .....
- ฉันอยากรู้จักคุณให้มากกว่านี้ .....
- ฉันเข้าใจคุณแล้วในตอนนี้ .....
- ฉันอยากเป็นเพื่อนกับคุณ .....
- ฉันเสียใจที่ทะเลาะกับคุณ .....
- ฉันมีความสุขมากที่สุด .....
- ฉันต้องการ .....
- ฉันขอร้อง .....
- ฉันต้องการความช่วยเหลือจากคุณ .....
- ฉันต้องการความเข้าใจจากคุณ .....
- ฉันภูมิใจในตัวคุณ .....

การไตร่ตรอง (Reflections)

- คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อคุณได้รับข้อความรัก

  .....

  .....

- สิ่งใดที่ถูกใจคุณมากที่สุด ข้อความหรือผู้บอกข้อความ เพราะอะไร

  .....

  .....

เพื่อนแท้ของฉัน (MY TRUE FRIENDS)

เขาคือใคร (who are they)

T houghtful (คิดถึงผู้อื่น) .....

R espectful (มีความเคารพผู้อื่น) .....

U nderstanding (เข้าใจผู้อื่น) .....

E xemplary (น่าเอาเป็นแบบอย่าง) .....

F aithful (ซื่อสัตย์) .....

R eliable (เชื่อถือได้) .....

I n-touch (มีมนุษยสัมพันธ์) .....

E ncouraging (คอยให้กำลังใจ) .....

N o-nonsense (ไม่เหลวไหลไร้สาระ) .....

D edicated (เสียสละ) .....

S ympathetic (เห็นอกเห็นใจผู้อื่น) .....

เพื่อนที่ซื่อสัตย์เป็นที่พักพิงอันมั่นคง
ผู้ใดได้พบเจอ เหมือนดั่งพบสมบัติ
เพื่อนแท้รักคุณเสมอไม่ว่าเวลาใด
และพี่น้องสามารถพิสูจน์กันได้ในยามทุกข์ยาก
(สภษ 17:17)

การประยุกต์ใช้ในชีวิต (Realization)

บางสิ่งซึ่งสวยงาม (Something Beautiful)

สิ่งสวยงามไม่มีค่าแต่อย่างใด มันงามเพียงชั่วขณะ แต่การแสดงความรักเป็นของขวัญที่หาค่ามิได้ และผลของการกระทำนั้นก็อาจจะคงอยู่ตลอดกาล เราเป็นจิตที่โดดเดี่ยวอย่างแท้จริง เราต้องการความรักหล่อเลี้ยงวิญญาณของเราเพื่อให้เราดำรงชีวิตอย่างมีความสุขกับตัวเราและคนรอบข้าง การทำให้คนมีความสุขนั้นลงทุนไม่มากเลย แล้วทำไมจึงไม่ทำ ทำไมไม่บอกให้เขารู้ว่าเรารักเขา ทำไมจึงละโอกาสที่จะทำให้โลกของคนๆ หนึ่งสว่างสดใส ความรักถูกขังไว้ในหัวใจของเรา ไม่ได้ส่งให้คนรอบข้าง เป็นเหมือนจดหมายที่เราเขียนขึ้น แต่ไม่ได้ถูกส่งให้คนรับ ทำไมไม่ส่งให้กันล่ะ จงส่งให้กันเดี๋ยวนี้

การแสดงความรัก	ครอบครัว	เพื่อน	ศัตรู
1. จูบ			
2. มองดู			
3. กอด			
4. สัมผัส			
5. ค้อมหัว			
6. ยิ้ม			
7. กระซิบ			
8. จูบอย่างแรง			
9. อ้าแขนรับ			

10. ขยิบตา			
11.พูดเบาๆ			
12. นวด			
13. ลูบเบาๆ			
14. ชำเลืองมอง			
15. เรียก			
16. กรุณา			
17. หยิก			
18. คิดถึง			
19. คำพูด			
20. แตะเบาๆ			
21. สะกิด			
22. เสียงดนตรี			
23. จดหมาย			
24. ข้อความ			
25. พูดแบบถอนใจ			
26. โบกมือ			
27. แสดงท่าที			
28. กุมมือ			
29. ทำบางอย่างให้ประหลาดใจ			
30. ของขวัญ			

แผนภาพการเติบโตของฉัน

(Personal Growth banner)

คำสั่ง

จงเติมสัญลักษณ์ (รูปภาพ) ในพื้นที่ว่างของแผนภาพช่องที่ 1–4 และเติมข้อความหรือวลีสั้นๆ ในช่องที่ 5–10

สุภาษิตหรือคติธรรมประจำใจที่ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

ในช่องที่ 1–4 เป็นสัญลักษณ์ (ภาพ) 4 แบบที่สื่อถึงคุณค่าในชีวิตที่เก็บไว้ในใจลึกๆ โดยเรียงตามลำดับความสำคัญ (ช่องที่ 1 สำคัญที่สุด)

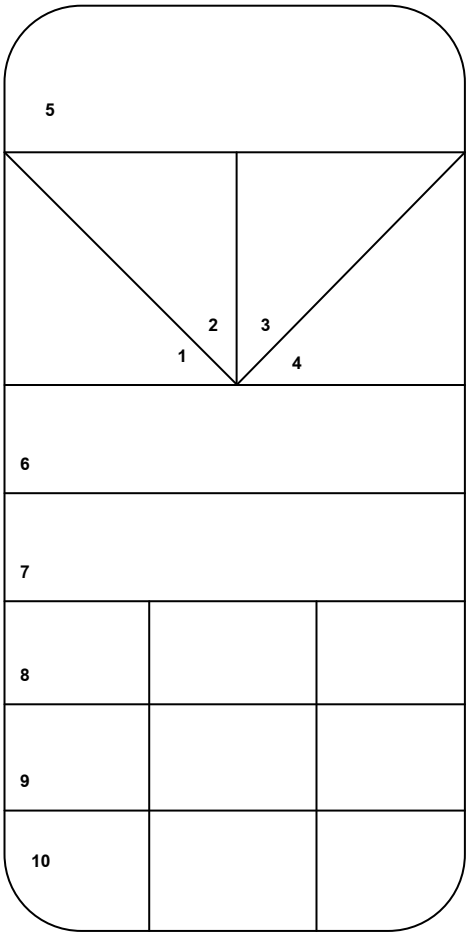
ฉันคือใคร

ช่วงเวลาที่มีความสุขหรือประสบการณ์หรือความสำเร็จที่ฉันรู้สึกว่าดีที่สุด

สามสิ่งที่ฉันสามารถทำได้

ลักษณะหรือทัศนคติที่ฉันต้องการจะปรับปรุง 3 เรื่อง

เป้าหมายสูงสุดในชีวิตฉัน 3 อย่าง



การอธิษฐานขอการประทานพรอย่างอุดม

(The Richly Blest)

- ข้าแต่พระเจ้าโปรดประทานความเข้มแข็ง เพื่อข้าพเจ้าจะได้บรรลุความสำเร็จ
  ข้าพเจ้าถูกสร้างมาให้อ่อนแอ เพื่อข้าพเจ้าจะได้เรียนรู้ถึงความถ่อมตนเชื่อฟัง
- ข้าพเจ้าขอให้มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อข้าพเจ้าจะสามารถทำสิ่งยิ่งใหญ่ได้
  ข้าพเจ้ากลับได้รับความบกพร่อง เพื่อข้าพเจ้าจะได้ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า
- ข้าพเจ้าขอความร่ำรวย เพื่อข้าพเจ้าจะได้มีความสุข
  ข้าพเจ้ากลับยากจน เพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้ฉลาดและรู้จักคิด
- ข้าพเจ้าขออำนาจ เพื่อผู้อื่นจะได้สรรเสริญข้าพเจ้า
  แต่ข้าพเจ้าต้องต่ำต้อย เพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้เห็นความสำคัญของพระองค์
- ข้าพเจ้าขอทุกๆสิ่งที่จะช่วยให้ข้าพเจ้ามีชีวิตที่เบิกบาน
  แต่ข้าพเจ้ามีเพียงชีวิตที่ควรจะเบิกบานกับทุกๆ สิ่ง
- ข้าพเจ้าไม่ได้รับสิ่งใดๆ ที่ข้าพเจ้าวอนขอ แต่ทุกสิ่งที่ข้าพเจ้าหวัง
  และบางอย่างก็เป็นเหมือนว่าไม่ใช่ความหวังของข้าพเจ้า
- หรือแม้แต่คำภาวนาที่ข้าพเจ้ามิได้กล่าวออกมา พระองค์ก็ทรงตอบรับ
  คือ ข้าพเจ้าได้อยู่ท่ามกลางมวลมนุษย์อย่างอุดมสมบูรณ์ที่สุด

ประสบการณ์ในเรือ

(Boat Experience)

จงเขียนชื่อบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของคุณมากที่สุดมา 5 คน

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

- เรือกำลังจะจม มีผู้โดยสารอยู่กับคุณ 5 คน และคุณจำเป็นต้องทิ้งผู้โดยสาร 4 คนออกจากเรือ มิฉะนั้นทุกคนจะต้องตาย ผู้โดยสารที่คุณจะปล่อยเขาในทะเล 4 คน คือใครบ้าง

ใคร	ทำไม

- ใครคือคนสำคัญที่สุด ซึ่งคุณจะให้เขาอยู่บนเรือกับคุณ

.....

.....

.....

การไตร่ตรอง (Reflections)

ก. คู่

1. คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณได้รับเลือก

   .....

   .....

   ทำไมฉันถึงเลือก

   .....

   .....

2. คุณค้นพบสิ่งใดในตัวเขาหรือเธอคนนั้น

   .....

   .....

3. คุณบอกสิ่งใดที่เกี่ยวกับเขาหรือเธอได้บ้าง

   .....

   .....

ข. กิจกรรม

1. คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับประสบการณ์ในเรือ

   .....

2. คุณค้นพบสิ่งใดในตัวคุณ

   .....

3. คุณค้นพบสิ่งใดในบุคคลอื่นๆ

   .....