

# สมุดบันทึกโครงการ

10

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ยับยั้งความโกรธโดยมอบความคาดหวังของเราให้กับพระเจ้า



การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่



---

---

# ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ยับยั้งความโกรธโดยมอบความคาดหวังของเราให้กับพระเจ้า

โดย เดวิด เบทตี้

สมุดบันทึกโครงการ

ฉบับที่ 1



# ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ยับยั้งความโกรธโดยมอบความคาดหวังของเราให้กับพระเจ้า

สมุดบันทึกโครงการ

โดย เดวิด เบทตี้

ฉบับที่ 1

ข้อพระคัมภีร์ใช้ตามฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย- TH1971 และฉบับปี 2011- THSV11  
คริสตธรรมคัมภีร์ไทย ฉบับอมตธรรมเพื่อชีวิต ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย (TNCV) และฉบับอ่านเข้าใจง่าย  
(ขจง)

เอกสารทั้งหมดได้จดลิขสิทธิ์โดย Copyright © 2018, Teen Challenge USA.

เดิมที วิชานี้ได้ถูกตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษชื่อ *Anger and Personal Rights 5<sup>th</sup> edition*

เอกสารเหล่านี้อนุญาตให้ผลิตและแจกจ่ายเพื่อใช้กับทีนซาลเด็นจ์และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกัน ใน  
คริสตจักรท้องถิ่น ในโรงเรียน องค์กรและกับบุคคล เอกสารเหล่านี้ยังดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตที่  
เว็บไซต์: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) สงวนลิขสิทธิ์ในการผลิตและจำหน่ายนอกจากจะได้รับอนุญาตเป็น  
ลายลักษณ์อักษรจากทีนซาลเด็นจ์สากล

วิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของ *การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่* ซึ่งได้รับการพัฒนาเพื่อใช้ในคริสตจักร  
ในโรงเรียน และพันธกิจเรือนจำ ทีนซาลเด็นจ์ประเทศไทย และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกันที่ทำงานกับ  
คริสเตียนใหม่ ในวิชานี้เรามี คู่มือครู คู่มือผู้เรียน สมุดบันทึกโครงการ การสอบ และใบประกาศนียบัตร  
สำหรับผู้ที่จบการศึกษา หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชานี้สามารถติดต่อได้ที่...

ศจ.ปรีชา แสงคง

ทีนซาลเด็นจ์ประเทศไทย

ตู้ ป.ณ. 2 คลองจั่น กทม.10240

โทรศัพท์ 08-1555-0329

Email. [ps.preecha.s@gmail.com](mailto:ps.preecha.s@gmail.com)

[www.teenchallengethailand.org](http://www.teenchallengethailand.org)

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Web: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org) และ

[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)



แก้ไขครั้งล่าสุดวันที่ 03-2019

ชื่อ \_\_\_\_\_

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 1

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### การแยกแยะความโกรธของเรา

#### ส่วนที่ 1

จุดประสงค์สำหรับโครงการนี้ก็เพื่อให้เรามองดูสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราโกรธ โครงการนี้จะช่วยเราในการเตรียมตัวสำหรับการอภิปรายในชั้นเรียนในคาบเรียนถัดไป ให้คิดย้อนกลับไปในตอนตลอดช่วงไม่กี่วันที่ผ่านมาโดยคิดถึงเวลาที่เรโกรธในสองครั้งล่าสุดนี้ (อารมณ์เสีย ชุนเคืองใจ ตึงเครียด) ตอบคำถามของแต่ละตัวอย่าง

#### ตัวอย่างที่ 1.

1. วันที่ \_\_\_\_\_ เวลา \_\_\_\_\_ สถานที่ \_\_\_\_\_
2. บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง \_\_\_\_\_
3. อะไรคือสิ่งที่เขาหรือเธอกระทำทำให้เราโกรธ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. เราได้แสดงออกถึงความโกรธของเราอย่างไรบ้าง? (เราใช้คำพูดหรือการกระทำอะไร?)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ทำไมสิ่งนี้จึงทำให้เราโกรธ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### ตัวอย่างที่ 1.

1. วันที่ \_\_\_\_\_ เวลา \_\_\_\_\_ สถานที่ \_\_\_\_\_
2. บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง \_\_\_\_\_
3. อะไรคือสิ่งที่เขาหรือเธอกระทำทำให้เราโกรธ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

## โครงการที่ 1 หน้าที่ 2

4. เราได้แสดงออกถึงความโกรธของเราอย่างไรบ้าง? (เราใช้คำพูดหรือการกระทำอะไร?)

---

---

5. ทำไมสิ่งนี้จึงทำให้เราโกรธ?

---

---

## ส่วนที่ 2

ผู้คนต่างกันมักแสดงความโกรธในวิธีทางที่ต่างกันไป และแต่ละบุคคลก็สามารถจะแสดงออกถึงความโกรธของตนด้วยวิธีการที่หลากหลาย ดูรายการที่ให้มาแล้วให้คะแนนตนเองเรื่องความถี่ของการใช้วิธีการนี้ในการแสดงความโกรธของเราในระดับของ “0” ถึง “10” โดย “0” หมายถึงว่าเราไม่เคยใช้วิธีการนี้เลย ในขณะที่ “10” นั้นหมายถึงว่าเราใช้วิธีการนั้นบ่อยมาก สามารถให้คะแนนในระดับเดียวกันสำหรับแต่ละวิธีได้

หากว่ายังมีวิธีการอื่นๆ ที่เราแสดงความโกรธของเรา จงเขียนเพิ่มในช่องว่างที่เตรียมไว้ให้ข้างล่าง แล้วให้คะแนน

- |                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. ถ้อยคำที่กราดกริ้ว.....      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. แววดตาที่กราดกริ้ว.....      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. ให้เรามาสู้กัน! .....        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. ส่งเสียงกรีดร้อง.....        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. ทำการแก้แค้นหรือแก้แค้น..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6. นิ่งเงียบ.....               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. เก็บไว้ในภายใน.....          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. หันเหความโกรธมาที่ตนเอง..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9. พุดตลกแบบเสียดสี .....       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10. _____                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11. _____                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12. _____                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ชื่อ \_\_\_\_\_

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 2

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### สิทธิส่วนบุคคลของเรา

1. จงอ่านข้อพระคัมภีร์ยากอบ 1:19-21 และสังเกตข้อพระธรรมตอนนี้แล้วตอบคำถาม  
คำแนะนำจากข้อพระคัมภีร์นี้แตกต่างมากเพียงใดจากการที่เราได้ใช้ความโกรธของเราในอดีต?  
ส่วนใดของข้อพระธรรมนี้ที่ยากที่สุดในการนำมาปฏิบัติในชีวิตของเรา?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. จงเขียนรายการสิทธิส่วนบุคคลทั้งหมดที่เราสามารถคิดถึงได้ ในที่นี้มีบางด้านโดยทั่วไปในชีวิตของเราซึ่งมักมีสิทธิส่วนบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง (ดูหน้าที่ 19-23 ในคู่มือผู้เรียนเพื่อหาข้อมูลและตัวอย่างเพิ่มเติมในเรื่องนี้)

- |                |                     |                     |
|----------------|---------------------|---------------------|
| 1. ตัวเอง      | 5. ข้าวของทรัพย์สิน | 9. สุขภาพ           |
| 2. การคบหาดูใจ | 6. เพื่อนๆ          | 10. ชื่อเสียง       |
| 3. เสื้อผ้า    | 7. แนวดนตรี         | 11. ตารางเวลา, เวลา |
| 4. เงิน        | 8. อนาคต            |                     |

อีกวิธีการหนึ่งในการแยกแยะสิทธิส่วนบุคคลในชีวิตของเราคือ การมองดูที่สิ่งต่างๆ ที่ทำให้เราโกรธ โดยปกติแล้วมักมีสิทธิส่วนบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

จงเลือกอย่างน้อย 5 กลุ่ม

จงเขียนสิทธิส่วนบุคคลสัก 3 อย่างสำหรับแต่ละกลุ่มที่กล่าวมา

(ให้ตอบต่อเนื่องไปจนถึงหน้าที่ 2)

---

---

---





ชื่อ \_\_\_\_\_

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 3

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### การผูกพันตัวในด้านสิทธิส่วนบุคคลของข้าพเจ้า

หน้านี้ให้ใช้เพื่อเป็นข้อผูกพันของเรากับพระเจ้าเกี่ยวกับสิทธิส่วนบุคคลที่เป็นการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า นี่เป็นการตัดสินใจของเรา ผู้สอนจะไม่เรียกร้องให้เราทำสิ่งนี้ ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับพระเจ้าเท่านั้น

1. ข้าพเจ้า \_\_\_\_\_ ขอมอบสิทธิส่วนบุคคลของข้าพเจ้าแด่พระเจ้าในวันนี้
2. ข้าพเจ้าเลือกที่จะทำสิ่งนี้เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความรักของข้าพเจ้าที่มีต่อพระเจ้า และ ความปรารถนาที่จะให้พระเจ้าทรงเป็นผู้นำอย่างสมบูรณ์ในทุกด้านของชีวิตข้าพเจ้า
3. ข้าพเจ้าเลือกที่จะไว้วางใจในพระเจ้าว่าพระองค์จะทรงสอนวิถีทางใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อปัญหาที่ท้าทายที่ข้าพเจ้าเผชิญอยู่ในแต่ละวัน
4. ในอนาคต ข้าพเจ้าจะใช้ความโกรธของข้าพเจ้าเป็น “นาฬิกาปลุก” เพื่อปลุกข้าพเจ้าว่ามีสิทธิส่วนบุคคลใดที่ข้าพเจ้ายังจำเป็นต้องมอบแด่พระเจ้าอีก
5. ข้าพเจ้าจะแสวงหาที่จะใช้ความโกรธของข้าพเจ้าในทางที่พระทัยพระเจ้า

ลายเซ็น

วันที่

ที่ด้านหลังของโครงการนี้ จงเขียนคำอธิษฐานต่อพระเจ้าเกี่ยวกับการตัดสินใจของเราที่จะมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า จงขอบคุณพระองค์ถึงความกล้าหรือความท้าทายที่เรากำลังเผชิญอยู่ในการตัดสินใจนี้ บอกพระเจ้าเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงนั้นที่เราหวังจะเห็นในชีวิตของเราด้วย



ชื่อ \_\_\_\_\_

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 4

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### บททดสอบแรกที่ปราศจากสิทธิส่วนบุคคลของเรา

ก. จงอ่านข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ และบันทึกข้อความที่ได้จาก 1 โครินธ์ 13:4-8, สดุดี 37:7-9

---

---

---

---

---

---

---

---

ข. เมื่อคนๆ หนึ่งมอบสิทธิส่วนบุคคลของเขาแก่พระเจ้า แน่ใจว่าพระเจ้าจะทดสอบเขาเพื่อดูว่า (1) เขาจริงใจหรือไม่ (2) เขาได้มอบสิทธิส่วนบุคคลของเขาทั้งหมดแก่พระเจ้าหรือไม่ ซาตานจะยังมาหาเราพร้อมกับการทดลองให้เราทำบาปและโกรธคนอื่น มันจะพยายามพิสูจน์ให้เราคิดว่าเราไม่อาจอยู่ได้โดยปราศจากสิทธิส่วนบุคคล

จงคิดถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับเราตั้งแต่ที่เราได้มอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแก่พระเจ้า

จงเขียนสักหนึ่งตัวอย่างที่ใครบางคนได้ละเมิดสิทธิส่วนบุคคลบางอย่างของเรา

1. อะไรคือสิทธิส่วนบุคคลของเราที่อยู่ในเหตุการณ์นี้?

---

---

---

2. เราตอบสนองอย่างไร? เรารู้สึกเหมือนกับว่ากำลังโกรธหรือไม่?

เรายอมให้ตนเองมีอารมณ์โกรธหรือเปล่า?

---

---

---

---



ชื่อ \_\_\_\_\_

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 5

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### ความโกรธในพระคัมภีร์

จุดประสงค์ของโครงการนี้เพื่อดูว่าพระเจ้าตรัสอะไรบ้างเกี่ยวกับความโกรธ จงอ่านแต่ละคำถาม เปิดและอ่านข้อพระธรรมแต่ละข้อที่ให้ไว้ หลังจากนั้นให้ใส่คำตอบของเราลงไป อย่าคัดลอกข้อพระธรรมมาทั้งดุ้น แต่จงเขียนคำตอบด้วยคำพูดตามความเข้าใจของเราเอง

1. เมื่อคนๆ หนึ่งโกรธ เป็นกร่างง่ายที่จะทำอะไร? จงอ่าน เอเฟซัส 4:26-27

---

---

---

2. จงอ่าน ยากอบ 1:20 ในความคิดเห็นของเรา ทำไมความโกรธของคนจึงทำให้คนๆ นั้นห่างเหินจากพระเจ้า?

---

---

---

---

---

3. พระเจ้าได้บอกให้เราทำอะไรกับความโกรธของเราในเอเฟซัส 4:31 และ โคโลสี 3:8?

---

---

---

---

---

4. มีบาปอะไรบ้างที่ถูกเขียนไว้ร่วมกับความโกรธจากพระธรรมเอเฟซัส 4:31 และ โคโลสี 3:8-9?

1. _____	5. _____
2. _____	6. _____
3. _____	7. _____
4. _____	

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

### โครงการที่ 5 หน้าที่ 2

5. พระธรรมสุภาสิต 12:16 บรรยายถึงผู้ชายที่มีความใจร้อนไว้ว่าอย่างไร?

---

---

---

---

6. ความโกรธส่งผลกระทบต่อคนๆ หนึ่งอย่างไรบ้าง? ให้อ่านสุภาสิต 14:29

---

---

---

---

7. เราสามารถช่วยใครบางคนให้สงบความโกรธของเขาลงได้อย่างไร? อ่านสุภาสิต 15:1

---

---

---

---

8. สุภาสิต 19:19 ได้ให้คำเตือนอะไรเกี่ยวกับคนที่มักโกรธ?

---

---

---

---

9. เราสามารถช่วยให้คนที่โกรธนั้นนิ่งสงบได้อย่างไร? อ่านสุภาสิต 21:14

---

---

---

---

---

---

ชื่อ \_\_\_\_\_

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 6

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### พระเยซูกับความโกรธของพระองค์

ในบทที่ 3 ของคู่มือผู้เรียนนั้นได้อภิปรายถึงวิธีการที่พระเยซูคริสต์ทรงแสดงออกถึงความโกรธ ของพระองค์ จงเลือกข้อพระคัมภีร์สองตอนข้างล่างนี้ แล้ววิเคราะห์ถึงวิธีการที่พระเยซูทรงใช้ ความโกรธของพระองค์ ก่อนเริ่มทำงานของเราในโครงการนี้ จงดูว่าครูของเราต้องการมอบหมายเรื่องราวใดให้เราใช้สำหรับทำโครงการนี้

1. มาระโก 3:1-6 (พระเยซูทรงรักษาชายที่มีมือลีบ)
2. มาระโก 10:10-16 (พระเยซูทรงอวยพรเด็กเล็กๆ และพระองค์ทรงโกรธเมื่อพวกเขาพยายามกีดกันเด็กๆ ให้ห่างจากพระองค์)
3. ยอห์น 11--อ่านทั้งบท แต่ดูข้อ 33 และ 38 เป็นพิเศษ (พระเยซูทรงพิโรธในการตายของลาซารัส)
4. มัทธิว 21:12-17 หรือยอห์น 2:12-22 (พระเยซูทรงชำระพระวิหาร)

ตัวอย่างที่ 1: พระคัมภีร์ตอนที่นำมาใช้ \_\_\_\_\_

1. อะไรทำให้พระเยซูทรงโกรธในสถานการณ์นี้?

---

---

---

2. พระเยซูทรงแสดงออกถึงความโกรธของพระองค์อย่างไรบ้าง?

---

---

---

3. พระเยซูทรงกระทำอะไรกับความโกรธของพระองค์?

---

---

---

4. คนอื่นๆ มีปฏิกิริยาต่อความโกรธของพระเยซูอย่างไรบ้าง? (ประเด็นนี้อาจไม่ได้ถูกกล่าวถึง อย่างชัดเจนในบางเรื่องราวของพระคัมภีร์)

---

---

---

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

### โครงการที่ 6 หน้าที่ 2

5. เราได้เรียนรู้อะไรจากการใช้ความโกรธของพระเยซูเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตของเรา?

---

---

---

---

ตัวอย่างที่ 2: พระคัมภีร์ตอนที่น่ามาใช้ \_\_\_\_\_

1. อะไรทำให้พระเยซูทรงโกรธในสถานการณ์นี้?

---

---

---

2. พระเยซูทรงแสดงออกถึงความโกรธของพระองค์อย่างไรบ้าง?

---

---

---

3. พระเยซูทรงกระทำอะไรกับความโกรธของพระองค์?

---

---

---

4. คนอื่นๆ มีปฏิกิริยาต่อความโกรธของพระเยซูอย่างไรบ้าง? (ประเด็นนี้อาจไม่ได้ถูกกล่าวถึง อย่างชัดเจนในบางเรื่องราวของพระคัมภีร์)

---

---

---

5. เราได้เรียนรู้อะไรจากการใช้ความโกรธของพระเยซูเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตของเรา?

---

---

---

---



ชื่อ \_\_\_\_\_

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 7

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### บุคคลที่แสดงความโกรธในพระคัมภีร์

**คำสั่ง:** ในบทที่ 3 ของคู่มือผู้เรียนได้อภิปรายถึงความแตกต่างของผู้คนในพระคัมภีร์ที่แสดงออกถึงความโกรธของตน จงเลือกเรื่องราวหนึ่งจากข้างล่างนี้ และวิเคราะห์วิธีการที่บุคคลนั้นใช้ความโกรธของตน ก่อนเริ่มทำงานของเราในโครงการนี้ จงดูว่าครูของเราต้องการมอบหมายเรื่องราวใดให้เราใช้ สำหรับทำโครงการนี้

1. คาอิน: ปฐมกาล 4:3-15
2. โยเซฟ: ปฐมกาล 37:12-36 และปฐมกาล 50:15-21  
(ในเรื่องราวนี้ไม่ได้บอกเราว่าโยเซฟโกรธพี่น้องของเขา เขาตอบสนองอย่างไรแทนที่จะโกรธ?)
3. โมเสส: กัณฑ์ดารวิถึ 20:1-13
4. ดาวิด: 1 ซามูเอล 25
5. โยนาห์: โยนาห์บทที่ 3 และ 4

ไม่ใช่ทุกเรื่องราวเหล่านี้จะมีคำตอบที่เจาะจงต่อทุกคำถามในข้อพระคัมภีร์

**บุคคลและพระคัมภีร์ตอนที่นำมาใช้** \_\_\_\_\_

1. อะไรทำให้บุคคลนั้นโกรธในสถานการณ์นี้? (ในกรณีของโยเซฟ อะไรอาจเป็นเหตุให้เขาโกรธ?)

---

---

---

---

---

2. มีสิทธิส่วนบุคคลอะไรบ้างที่ถูกละเมิด? โดยผู้ใด? [ในกรณีของโยเซฟมีสิทธิส่วนบุคคลอะไรบ้างที่อาจถูกใช้ให้กระตุ้นความโกรธของเขา?] (เราจำเป็นต้องแสดงความคิดเห็นของตนเองสำหรับคำตอบนี้)

---

---

---

---

---

# ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

## โครงการที่ 7 หน้าที่ 2

3. บุคคลนี้ได้กระทำอะไรบ้างกับความโกรธของตน?

[ในกรณีของโยเซฟ เขาตอบสนองอย่างไรแทนที่จะรู้สึกโกรธ]

---

---

---

---

---

---

---

4. คนอื่นๆ มีปฏิกิริยาต่อความโกรธของเขาอย่างไรบ้าง?

แล้วพระเจ้าตอบสนองต่อความโกรธของเขาอย่างไร?

[ในกรณีของโยเซฟ พี่น้องของเขามีปฏิกิริยาต่อโยเซฟอย่างไรบ้าง?]

(ประเด็นนี้อาจไม่ได้ถูกกล่าวถึงอย่างชัดเจนในเรื่องราวของพระคัมภีร์)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. เราได้รับบทเรียนอะไรบ้างจากเรื่องราวนี้เพื่อนำมาใช้เรื่องวิธีการใช้ความโกรธในชีวิตของเรา?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ชื่อ \_\_\_\_\_

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 8

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### การพัฒนารูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ๆ

ในบทที่ 4 ของคู่มือผู้เรียน ในประเด็นที่ 5 (หน้าที่ 58-59) เราได้อภิปรายถึงความสำคัญของการพัฒนา รูปแบบใหม่ๆ ของการตอบสนองซึ่งเราเคยใช้ความโกรธในอดีต และวิธีการหนึ่งที่เรา สามารถใช้ก็คือการทำรายการสิทธิส่วนบุคคลซึ่งเคยเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อเรา แล้วตั้งเป้าหมายในวิธีการที่เราจะตอบสนอง ในครั้งหน้าเมื่อใครบางคนละเมิดกฎเกณฑ์นั้นของเรา เราอาจอ้างอิงถึงรายการสิทธิส่วนบุคคลนี้ที่อยู่ใน โครงการที่ 3

จงเลือกสิทธิส่วนบุคคล 4 อย่าง แล้วเขียนอย่างน้อยหนึ่งเป้าหมายสำหรับแต่ละอย่างในวิธีการที่เรา สามารถตอบสนองในวิถีทางใหม่ซึ่งในอดีตเราคงจะใช้ความโกรธ

1. สิทธิส่วนบุคคลของเราที่เคยมี

---

---

เป้าหมายของเราเรื่องวิถีทางใหม่ในการตอบสนอง

---

---

---

---

2. สิทธิส่วนบุคคลของเราที่เคยมี

---

---

เป้าหมายของเราเรื่องวิถีทางใหม่ในการตอบสนอง

---

---

---

---

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

### โครงการที่ 8 หน้าที่ 2

3. สิทธิส่วนบุคคลของเราที่เคยมี

---

---

---

เป้าหมายของเราเรื่องวิถีทางใหม่ในการตอบสนอง

---

---

---

---

---

4. สิทธิส่วนบุคคลของเราที่เคยมี

---

---

---

เป้าหมายของเราเรื่องวิถีทางใหม่ในการตอบสนอง

---

---

---

---

---

ชื่อ \_\_\_\_\_

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 9

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### การพัฒนาคุณสมบัติชีวิตภายในทางบวก

1. จงคิดถึงสิทธิส่วนบุคคลหนึ่งอย่างของเราที่ใครบางคนได้ละเมิดในวันนี้ หรือในสองสามวันที่ผ่านมา หลังจากนั้นจงตอบคำถามต่อไปนี้

ก. เขาหรือเธอได้ทำอะไรต่อเรา?

---

---

---

---

---

ข. เขาหรือเธอได้ละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอะไรของเราบ้าง?

---

---

---

---

ค. เราตอบสนองอย่างไรบ้าง?

---

---

---

---

2. จงดูรายการคุณสมบัติชีวิตภายในทางบวกจากโคโลสี 3:12-15 จงให้สักหนึ่งรายการจากคุณสมบัติชีวิตภายในทางบวกนั้นที่เราอาจตอบสนองในยามที่สิทธิส่วนบุคคลของเราถูกละเมิด จงเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์มากที่สุด

---

ท่านยังสามารถเลือกหนึ่งในรายการคุณลักษณะชีวิตจากรายการในคู่มือ *วิชาคุณลักษณะชีวิต* ซึ่งอยู่ในหลักสูตร *การศึกษาส่วนตัวสำหรับคริสเตียนใหม่*

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

### โครงการที่ 9 หน้าที่ 2

3. จงอธิบายว่าเราสามารถแสดงออก (สื่อออกมาหรือใช้) คุณสมบัติชีวิตภายในทางบวกนั้นในการตอบสนองต่อเขาหรือเธอได้อย่างไร? จงตอบอย่างเจาะจง!

---

---

---

---

---

4. จงเขียนสามสิ่งที่เราสามารถทำเพื่อพัฒนาคุณสมบัตชีวิตภายในทางบวกนี้ในชีวิตของเราอธิบายสั้นๆ!

1. \_\_\_\_\_

---

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

---

3. \_\_\_\_\_

---

---

---

ชื่อ \_\_\_\_\_

## ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ชั้น \_\_\_\_\_

โครงการที่ 10

วันกำหนดส่งงาน \_\_\_\_\_

### ความรับผิดชอบส่วนตัวของเรา

1. จงอ่านข้อพระคัมภีร์นี้และทำบันทึกจากข้อพระธรรมตอนนี้ เอเฟซัส 4:26-32

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. จงเขียนความรับผิดชอบส่วนตัวทั้งหมดของเรา อย่าสับสนประเด็นนี้กับประเด็นเรื่องสิทธิส่วนบุคคลของเรา เราอาจเขียนความรับผิดชอบส่วนตัวของเราภายใต้หัวข้อที่แตกต่างกัน ในที่นี้มีบางกลุ่มซึ่งเราสามารถใช้ในการเขียนความรับผิดชอบส่วนตัวของเรา

จงเลือกอย่างน้อย 4 อย่าง และเขียนอย่างน้อย 2 ความรับผิดชอบสำหรับแต่ละกลุ่ม ดูหน้าที่ 63-64 ในคู่มือผู้เรียนเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องนี้

ความรับผิดชอบต่อ:

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. พระเจ้า        | 4. เพื่อนๆ ของเรา |
| 2. ครอบครัวของเรา | 5. งานของเรา      |
| 3. ผู้นำของเรา    | 6. ประเทศของเรา   |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(จงเขียนรายการของเราต่อเนืองไปยังหน้าที่ 2)

# ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

## โครงการที่ 10 หน้าที่ 2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. จงเลือกอย่างน้อยสามความรับผิดชอบ และเขียนเป้าหมายหนึ่งอย่างสำหรับแต่ละข้อในด้านวิธีการที่เราสามารถแสดงให้เห็นว่าเรากำลังนำความรับผิดชอบนี้มาปฏิบัติในชีวิตของเรา

1. ความรับผิดชอบของเรา \_\_\_\_\_

เป้าหมายของเรา \_\_\_\_\_

2. ความรับผิดชอบของเรา \_\_\_\_\_

เป้าหมายของเรา \_\_\_\_\_

3. ความรับผิดชอบของเรา \_\_\_\_\_

เป้าหมายของเรา \_\_\_\_\_

---

---

---



# รายการการบ้าน

ชื่อวิชา \_\_\_\_\_ ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล \_\_\_\_\_

แบบทดสอบย่อย	ข้อที่	วันที่
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

โครงการ	วันกำหนดส่งงาน
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
	_____

การสอบ วันที่ \_\_\_\_\_