

ชื่อ _____

ความกระตือรือร้น

วันที่เริ่มเรียน _____

โรม 12:11

วันที่เรียนจบ _____

โครงการ 206

ลองนึกภาพตัวเองในเกมฟุตบอล หรือ เกมบาสเกตบอล แล้วมองดูไปที่ผู้คน คุณเห็นว่าอะไรเกิดขึ้น เมื่อมีทีมหนึ่งเก็บคะแนน มีการร้องเชียร์ ตะโกน และตบมือ นี่คือภาพที่แสดงให้เห็นโดยรวมถึงความกระตือรือร้น ผู้คนตื่นเต้นและมีความสุขที่ทีมของพวกเขาทำประตู ทุกคนสนใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น แต่ช่างน่าเบื่อที่จะไปร่วมดูการเกมที่ไม่มีใครเชียร์เลย คุณจินตนาการได้ไหมว่าคนนับพันๆ นั่งเฝ้าบกริบ และมองดูสองทีมเล่นได้กัน

ความกระตือรือร้นเป็นคุณลักษณะที่ดี ซึ่งทำให้ชีวิตมีความสุขสนาน มันน่าสนุกที่จะอยู่ล้อมรอบด้วยผู้คนที่มีความกระตือรือร้น คริสเตียนมีเหตุผลยิ่งกว่าคนที่ไม่ใช่คริสเตียนอย่างมากในด้านของความกระตือรือร้น ถ้าคุณต้องการที่จะเพลิดเพลินกับชีวิตคริสเตียนมากขึ้นแล้ว จงมุ่งพัฒนาคุณลักษณะเฉพาะอันนี้ในชีวิตของคุณ

“อย่าขาดความกระตือรือร้น แต่จงรักษาความร้อนรนฝ่ายจิตวิญญาณของท่านไว้ และรับใช้ องค์พระผู้เป็นเจ้า” โรม 12:11 TNCV

การแปลฉบับหนึ่งของข้อพระธรรมข้อนี้กล่าวว่า “อย่าอ่อนระอา จงมีจิตใจกระตือรือร้นด้วยพระวิญญาณ จงปรนนิบัติองค์พระผู้เป็นเจ้า” (THSV11) ดังนั้นอะไรคือความกระตือรือร้น บางคนเกิดมาด้วยความกระตือรือร้น ใหม คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าคนๆ หนึ่งมีความกระตือรือร้นอย่างแท้จริง มันคืออารมณ์หรือไม่ เราทุกคนแสดงความรู้สึกในวิถีทางที่แตกต่างกัน เด็กเล็กๆ ตื่นเต้นในความคิดเรื่องการมีไอศกรีมโคน ผู้ใหญ่ก็ตื่นเต้นเหมือนกันเกี่ยวกับของขวัญมูลค่า 500 บาท ซึ่งไม่ได้คาดคิดที่ส่งมาจากไปรษณีย์ การตื่นเต้นนั้นเป็นของแน่แท้ แต่มันคืออย่างเดียวกันกับความกระตือรือร้นหรือไม่ ความกระตือรือร้นแค่อารมณ์ความตื่นเต้นหรือไม่

ตอนที่ 1: การวางแผน

1. ขอให้หยุดคิดสักนาทีว่า ความกระตือรือร้นมีความหมายต่อคุณอย่างไร ขอให้เขียนคำจำกัดความของคำๆ นี้ คุณอาจจะใช้พจนานุกรมภาษาไทย และ พจนานุกรมพระคัมภีร์ถ้าคุณต้องการ และรวมเอาความคิดของตัวเองเข้าไปด้วย จงมองหาทั้งความกระตือรือร้น และ ความตื่นเต้น (ทำให้ตื่นเต้น) คำนี้เหมือนกัน หรือ แตกต่างกันหรือไม่ คุณอาจต้องการถามคนอื่นๆ อีกสองสามคนว่า พวกเขาจะให้คำจำกัดความคำว่าความกระตือรือร้นอย่างไร

2. ขอให้คิดย้อนกลับไปในสองสามสัปดาห์หรือสองสามเดือน คุณได้เจอใครหรือไม่ที่คุณรู้สึกว่ามีความกระตือรือร้นอย่างชัดเจน ขอให้อธิบายสั้นๆ ถึงสถานการณ์นั้น

3. ตอนนี้ให้คะแนนตัวเอง ในชีวิตของคุณ มีความกระตือรือร้นมากเพียงไร ขอให้ใช้มาตรวัด 1 ต่อ 10 ในที่ๆ 1 หมายถึง คุณไม่มีความกระตือรือร้นเลย และ 10 หมายถึงคุณมีความกระตือรือร้นมาก คุณจะให้คะแนนตัวเองเท่าไร โดยทั่วไปคุณมีความกระตือรือร้นมากเท่าไรในชีวิต _____

4. หลายครั้งที่เรามีกิจกรรมที่โปรดปราน เมื่อไรก็ตามที่เรามีกิจกรรมที่ชอบ มันง่ายดายที่จะแสดงความกระตือรือร้น นี่คือรายชื่อของกิจกรรมหลายอย่างที่พวกเราหลายคนมีโอกาสทำ ให้คะแนนตนเองว่าคุณมีความกระตือรือร้นมากเพียงไร เมื่อคุณกำลังจะทำกิจกรรมเหล่านี้แต่ละอัน ขอให้ใช้มาตรวัดเดียวกันที่อธิบายในกิจกรรมที่ 3 ข้างบน

_____ตื่นนอนในตอนเช้า	_____เวลาอิสระ
_____เวลาอาหาร	_____ไปคริสตจักร
_____เวลาทำงาน	_____ใช้เวลากับครอบครัวของคุณที่บ้าน
_____ไปซื้อของ	_____ไปจ่ายบิล
_____ในชั้นเรียน	_____ใช้เวลากับเพื่อน
_____ทำการบ้าน	_____อ่านพระคัมภีร์
_____ดูทีวี	_____มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวของคุณ
_____เวลาสั้นๆ	

5. มีจำนวนข้อพระธรรมในพระคัมภีร์ที่พูดคุยถึงความกระตือรือร้น ขอให้อ่านข้อพระธรรมต่อไปนี้ และเขียนข้อคิดใหม่ๆ ลงไป ที่จะช่วยให้คุณให้แสดงความกระตือรือร้นในชีวิต ขอให้ขีดข้อพระธรรมสามข้อที่คุณพบว่ามีประโยชน์ที่สุดที่จะช่วยให้คุณ ให้อ่านข้อพระธรรมเหล่านี้จากการแปลหลายๆ ฉบับ

_____ โรม 12:11	_____ 1 พงศาวดาร 22:1-13 (ข้อ 13)
_____ 2 โครินธ์ 8:1-12 (ข้อ 6, 7, 11)	_____ 1 ซามูเอล 12:1-24 (ข้อ 20)
_____ โยชูวา 22:1-6 (ข้อ 5)	_____ มัทธิว 13:1-9, 18-23 (ข้อ 21)
_____ 1 พงศาวดาร 13:1-13 (ข้อ 8)	_____ ลูกา 16:1-14 (ข้อ 13)
_____ สุภาพษิต 19:2	_____ โรม 10:1-4

_____ สุภาสิต 19:2

_____ วิวรรณ์ 3:14-22 (ข้อ 19)

_____ ดิตัส 2:11-15 (ข้อ 14)

_____ โคลโลสี 3:23

6. อะไรเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะแสดงความกระตือรือร้น จงมองไปรอบๆ ตัวคุณ คนอื่นสำแดงความกระตือรือร้นอย่างไร แบบอย่างทางบวกของผู้อื่นซึ่งได้แสดงความกระตือรือร้น ก็สามารถเป็นวิธีหนึ่งที่ คุณจะเรียนรู้ในการทำแบบเดียวกันในชีวิตของคุณ ถ้าคุณไม่เห็นใครเลยที่แสดงความกระตือรือร้น จงอภิปรายสิ่งนี้กับครูของคุณ ขอให้ใช้เวลาสักหนึ่งนาที เพื่อเขียนรายชื่อบุคคลที่แตกต่างกันซึ่งผู้ที่มีสิทธิอำนาจเหนือคุณ (พ่อแม่ ครู เจ้านาย พนักงาน และ ศิษยาภิบาล) และให้คะแนนข้างหลังชื่อนั้นว่า เขาทำได้ดีเพียงไรในการแสดงความกระตือรือร้น จงใช้การให้คะแนนอย่างเดียวกันกับที่อธิบายไว้ในกิจกรรมที่ 3 ใครเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดแก่คุณในด้านความกระตือรือร้น

7. มีปัญหามากมายที่สามารถขโมยกระตือรือร้นไปจากเราได้ ในขณะที่คุณอ่านรายการข้างล่าง ขอให้ถามตนเองว่า “ปัญหานี้กำลังเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะแสดงความกระตือรือร้นหรือไม่” จงขีดเครื่องหมายข้างหน้ารายการที่คุณรู้สึกว่าเป็นปัญหาในชีวิตของคุณ

_____ ความขมขื่น ความโกรธ

_____ บาปที่ไม่ได้สารภาพ

_____ ความอิจฉา ริษยา

_____ ความกลัว

_____ ความท้อถอย

_____ การมีภาพพจน์ที่ไม่ดีของตนเอง

_____ ความเบื่อหน่าย

_____ ความลุ่มหลง

_____ ความรู้สึกผิด (ดูสดุดี 51)

_____ การขาดแบบอย่างทางบวก

_____ ขี้เกียจ

_____ ความหดหู่/อาการซึมเศร้า

_____ ขาดการชมเชยและการหนุนใจจากผู้อื่น

_____ การคิดถึงอย่างมากเกินไปเกี่ยวกับปัญหา หรือ ประสบการณ์ชีวิตในอดีต

อย่าให้ปัญหาของคุณมาเป็นข้อแก้ตัวที่จะพูดว่า “ฉันไม่สามารถกระตือรือร้นได้” คุณอยากจะเปลี่ยนแปลงจริงๆ ไหม อะไรคือประโยชน์ของความกระตือรือร้นเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นไปได้หรือไม่สำหรับคุณที่จะกระตือรือร้นมากขึ้นในสัปดาห์นี้ คุณมีเหตุผลอะไรที่ต้องการความกระตือรือร้นมากขึ้นในสัปดาห์นี้ ความกระตือรือร้นเริ่มขึ้นลึกๆ ภายใน คุณเลือกได้ ในขณะที่คุณทำตามผ่านการตัดสินใจของคุณ ความรู้สึกของคุณสามารถจะเปลี่ยนไปได้

ครูคนหนึ่งมีเกมที่เขาจะใช้ช่วยตัวเอง เมื่อรู้สึกท้อแท้ใจ เขาจะตอกย้ำเสียงดังต่อตัวเองว่า “จงลงมือทำ ที่จะกระตือรือร้น และคุณจะเป็นไปเอง” หลังจากการพูดเช่นนี้กับตัวเองหลายครั้ง เขากล่าวว่ามักจะรู้สึกดีขึ้นเสมอ ไม่มีใครอื่นสามารถทำให้คุณกระตือรือร้นได้ คุณต้องเลือกเอาเอง และ มองไปที่พระเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือจากพระองค์

8. ในด้านใดของชีวิตที่คุณต้องการใช้ความพยายามอย่างตั้งใจ เพื่อแสดงความกระตือรือร้นมากขึ้น ในสองสามวันต่อไปนี้ คุณมีอิสระที่จะอ้างอิงกลับไปยังรายการในหน้า 2 ในที่ๆ คุณให้คะแนนความกระตือรือร้นของคุณในประเด็นที่หลากหลาย จงทำรายการสองหรือสามด้าน และเลือกหนึ่งในนั้นสำหรับโครงการที่เหลือ ขอให้ทำวงกลมล้อมรอบข้อที่คุณเลือก

9. จงทำรายการหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้ ในสองสามวันถัดไป เพื่อแสดงความกระตือรือร้นในด้านนี้ของชีวิต จงมองย้อนกลับไปยังกิจกรรมที่ 7 ในที่ๆ เรามองประเด็นซึ่งขมโมยความกระตือรือร้นของเราไป คุณอาจต้องการตั้งเป้าหมายหนึ่งถึงสองประการในการกำจัดปัญหาเหล่านั้น จงพยายามทำเป้าหมายให้เฉพาะเจาะจง และเป็นไปได้ที่จะทำให้สำเร็จ

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(คุณอาจต้องการเขียนเป้าหมายเหล่านี้บนบัตร และนำมันไปด้วยกับคุณ จนกระทั่งคุณทำโครงการนี้เสร็จสิ้น)

10. ตอนนี้ ขอให้ใช้สักสองสามนาที และพูดคุยกับพระเจ้าเกี่ยวกับแผนการของคุณ ขอพระองค์ให้ช่วยคุณแสดงความกระตือรือร้นในวิถีทาง ที่จะทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้น



หยุด: จงอย่าทำเพิ่มเติมในโครงการนี้ จนกระทั่งคุณทำเป้าหมายในสิ่งที่คุณตั้งไว้ในกิจกรรมที่ 9 สำเร็จ ให้ครูเซ็นชื่อข้างล่าง ก่อนหน้าที่คุณจะทำเพิ่มเติมในโครงการนี้
ลายเซ็นครู _____

ตอนที่ 2: นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้น

จงเริ่มต้นส่วนที่ 2 ของโครงการนี้ เมื่อคุณทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ในส่วนที่ 1 – กิจกรรม 9 สำเร็จ วันที่เริ่มเรียน ตอนที่ 2 _____

1. ขอให้อธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อคุณพยายามปฏิบัติตามเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ ในตอนที่ 1

2. คุณเผชิญปัญหาอะไร เมื่อพยายามวางเป้าหมายของคุณไปสู่การปฏิบัติ

3. คุณได้พบประโยชน์อะไร โดยการแสดงความกระตือรือร้นในสถานการณ์นี้

4. การเรียนรู้ที่จะแสดงความกระตือรือร้นที่แท้จริงนั้นไม่ง่าย และเพียงแต่บรรลุเป้าหมายของคุณครั้งหนึ่งไม่ได้หมายความว่า คุณเป็นคนเชี่ยวชาญในการใช้คุณลักษณะนี้เรียบร้อยแล้ว ก้าวที่สำคัญตอนนี้ คือ เพื่อพัฒนาความต่อเนื่อง มีสิ่งใดที่คุณได้เรียนรู้จนถึงบัดนี้ เกี่ยวกับการแสดงความกระตือรือร้น อะไรที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้ความกระตือรือร้นเป็นส่วนที่ถาวรในชีวิตประจำวันของคุณ
5. ความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้ามีอิทธิพลมากในการพัฒนาให้มีความกระตือรือร้นมีส่วนในชีวิตประจำวันของคุณ ถ้าคุณอุทิศตนอย่างลึกซึ้งต่อพระคริสต์ และแสวงหาที่จะอยู่เพื่อพระองค์ มันควรจะง่ายขึ้นที่จะเข้าไปสู่แต่ละวันด้วยความกระตือรือร้น ขอให้ทำให้สิ่งนี้เป็นคตินี้ของคุณ - เพราะว่าแต่ละวันเป็นของขวัญจากพระเจ้า ฉันจะใช้มันอย่างกระตือรือร้นเพื่อพระองค์
- ขอให้เขียนคำอธิษฐานต่อพระเจ้า บอกพระองค์ถึงสิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์นี้ ในการพยายามที่จะแสดงความกระตือรือร้นอย่างแท้จริง และขอบคุณพระองค์ที่ช่วยคุณในโครงการนี้



หยุด: ขอให้ครูเซ็นชื่อที่นี่ ก่อนที่คุณจะเริ่มทำโครงการอื่น

ลายเซ็นครู _____

ความกระตือรือร้น โรม 12:11 โครงการ 206

โดย เดวิด แบ็ทตี้

โครงการนี้ใช้ชื่อพระคัมภีร์ของสมาคมพระคริสตธรรมไทยฉบับอมตธรรมร่วมสมัย TNCV ฉบับมาตรฐาน เอกสารทั้งหมดได้จัดลิขสิทธิ์โดย

สงวนลิขสิทธิ์ © 2020 Teen Challenge USA

หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชานี้สามารถติดต่อได้ที่

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA 31902

gtc@globaltc.org www.iTeenChallenge.org

วันที่มีการแก้ไขล่าสุด 09-2020

