**10 วันแห่งการอธิษฐาน**

**ความสำคัญของความเชื่อ**

**วันที่ 8 ฝึกฝนทัศนคติแห่งความกตัญญูรู้คุณ**

ฮิบรู 12: 28 “เหตุฉะนั้นเมื่อเราได้รับอาณาจักรที่ไม่สั่นสะเทือนแล้ว ก็ให้เรามีใจขอบพระคุณ โดยเหตุนี้เราจึงนมัสการอย่างที่ชอบพระทัยของพระเจ้า ด้วยความเคารพและด้วยความยำเกรง”

**ทัศนคติที่มั่นคง**

มีกรอบความคิดเกี่ยวกับพระเจ้าที่สำคัญเป็นอย่างมาก ในพระคัมภีร์ เราได้รับการส่งเสริมซ้ำๆ ให้ประพฤติเช่นนี้เพราะการกระทำดังกล่าวเป็นที่พอพระทัยพระเจ้าและเป็นพระพรสำหรับเรา ความคิดที่ว่านี้คือความกตัญญูรู้คุณ พระธรรมฮิบรู 12 ข้อ 28 กล่าวว่า 28 “เหตุฉะนั้นเมื่อเราได้รับอาณาจักรที่ไม่สั่นสะเทือนแล้ว ก็ให้เรามีใจขอบพระคุณ โดยเหตุนี้เราจึงนมัสการอย่างที่ชอบพระทัยของพระเจ้า ด้วยความเคารพและด้วยความยำเกรง” ความกตัญญูรู้คุณเป็นที่พอพระทัยของพระเจ้าและมีผลทางบวกในชีวิตของเราเพราะมันช่วยให้เรามุ่งความสนใจแต่สิ่งที่บวก เหมือนกับกล้ามเนื้อ มันจะแข็งแรงเมื่อเราออกกำลังกายอย่างมุ่งมั่นโดยรู้ว่าเป็นพระพร

พระเจ้าเชื้อเชิญให้บุตรของพระองค์เป็นคนกตัญญูรู้คุณ ในพระธรรม 1 เธสโลนิกา 5: 18 ท่านอัครฑูตเปาโลเขียนว่า “จงขอบพระคุณในทุกกรณี เพราะนี่แหละเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า สำหรับพวกท่านในพระเยซูคริสต์” การขอบคุณ หมายถึงการระลึกถึงความดีงามที่คนอื่นทำเพื่อเราและแสดงความรู้สึกนั้นออกมาเป็นคำพูดที่มีความหมายลึกซึ้ง การพัฒนาเสริมสร้างความรู้สึกขอบคุณเป็นการเปิดนัยน์ตาของเราสู่ความงามอีกมากมายในธรรมชาติและในบุคคลอื่น ความกตัญญูรู้คุณช่วยให้เรารู้สึกขอบคุณสำหรับพรง่ายๆ ที่ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ นี่เป็นสิ่งสำคัญเพราะในด้านนี้ของชีวิตนิรันดร์ ชีวิตจะไม่มีวันดำเนินไปอย่างราบรื่นโดยสิ้นเชิง แต่ชีวิตไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบเพื่อที่จะมีความสุขได้! ความงามพบและทักทายเราในหลายๆ ด้าน กลิ่นหอมของดอกไม้ ความยิ่งใหญ่ของท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยดวงดาวในคืนที่สดใส แววตาอันเปี่ยมด้วยความรักใคร่ของเพื่อน สิ่งเหล่านี้ทำให้เรานึกถึงความงามที่พระผู้เป็นเจ้าทรงจัดเตรียมไว้สำหรับคนที่รักพระองค์

**การเปลี่ยนแปลงความสนใจของเรา**

ด้วยการแสดงความกตัญญูรู้คุณ เราจะเปลี่ยนความสนใจของเราจากสิ่งที่เราไม่มีในจินตนาการไปสู่พรที่แท้จริงที่เราได้รับ ความกตัญญูรู้คุณเกิดจากการตระหนักถึงความเมตตาของพระเจ้า และเกี่ยวข้องกับความอยากรู้อยากเห็นในการค้นหาวิธีที่พระองค์ทรงเปิดเผยความรักของพระองค์ต่อเราโดยเฉพาะ ความกตัญญูดังกล่าวทำให้ขอบเขตของชีวิตกว้างขึ้นและเพิ่มความสามารถของเราในการสัมผัสกับความสุขและความพึงพอใจ

การวิจัยล่าสุดแสดงให้เห็นว่าความกตัญญูรู้คุณไม่เพียงแต่ปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ให้และผู้รับ แต่ยังอาจดีต่อผู้ที่เห็นเหตุการณ์ด้วย การดูการแสดงความรู้สึกขอบคุณระหว่างคนสองคนอาจทำให้ผู้สังเกตการณ์รู้สึกอบอุ่นและผูกพันกับพวกเขาทั้งสองมากขึ้น ตามบทความล่าสุดของ New York Times ทำไมไม่ฝึกฝนสิ่งที่พระเจ้าเรียกร้องให้เราทำ: พัฒนาทัศนคติแห่งความกตัญญูรู้คุณที่จะเปลี่ยนแปลงการเผชิญหน้าของเรากับผู้คนรอบตัวเราให้ดีขึ้น และทำให้โลกน่าอยู่ขึ้นอีกเล็กน้อย ขอบคุณพระเจ้าสำหรับของขวัญแห่งความกตัญญู

มาอธิษฐานด้วยกัน

**เวลาอธิษฐาน (30-45 นาที)**

**อธิษฐานพระคำของพระเจ้า ฮิบรู 12: 28**

“เหตุฉะนั้นเมื่อเราได้รับอาณาจักรที่ไม่สั่นสะเทือนแล้ว ก็ให้เรามีใจขอบพระคุณ โดยเหตุนี้เราจึงนมัสการอย่างที่ชอบพระทัยของพระเจ้า ด้วยความเคารพและด้วยความยำเกรง”

**“ให้เราแสดงความกตัญญูรู้คุณ”**

*พระเจ้าผู้เปี่ยมด้วยความรัก เรายังสับสนเมื่อถึงเวลาที่ต้องขอบพระคุณพระองค์ที่เหมาะสมสำหรับทุกสิ่งที่พระองค์ได้ทำเพื่อเรา ชีวิตนิรันดรนั้นไม่นานพอที่จะตอบแทนพระคุณแก่พระองค์ แต่เราอธิษฐานว่าพระองค์จะพอใจกับการขอบพระคุณของเรา นอกจากนี้เรายังขอให้พระองค์ช่วยเราละทิ้งความเห็นถากถางดูถูก การตัดสิน และความยโส เพื่อที่เราจะได้ตระหนักถึงพระพรที่เราสามารถรู้สึกขอบคุณได้ โปรดช่วยให้เราใช้เวลาแสดงความขอบคุณต่อพระองค์และคนอื่นๆ มากกว่าที่เราจะบ่น ติเตียนและคำขอของเรา โปรดพัฒนาทัศนคติแห่งความกตัญญูอย่างแท้จริงในตัวเรา เอเมน*

**“เมื่อเราได้รับอาณาจักรที่ไม่สั่นสะเทือนแล้ว”**

*ข้าแต่พระเจ้า พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าผู้ใจกว้าง ไม่เพียงแต่ให้ความรอดที่แลกด้วยชีวิตนิรันดรแก่เรา แต่ยังประทานอาณาจักรของพระองค์แก่เราด้วย เราไม่ได้ตระหนักถึงขอบเขตของสิทธิพิเศษที่พระองค์มอบให้เรา โปรดแสดงให้เราเห็นทุกวันว่าเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้เป็นลูกของพระองค์ ขอบคุณสำหรับความรักและพระพรอันยิ่งใหญ่นี้ อาเมน*

**คำแนะนำการอธิษฐานเพิ่มเติม**

**ขอบคุณและสรรเสริญ**: ขอขอบคุณสำหรับพรที่เฉพาะเจาะจงและสรรเสริญพระเจ้าสำหรับความดีงามของพระองค์

**คำสารภาพ**: ใช้เวลาสักครู่เพื่อสารภาพเป็นการส่วนตัวและขอบคุณพระเจ้าสำหรับการให้อภัยของพระองค์

**คำแนะนำ**: ขอให้พระเจ้าประทานสติปัญญาสำหรับความท้าทายและการตัดสินใจในปัจจุบัน

**คริสตจักรของเรา:** อธิษฐานเผื่อความต้องการของคริสตจักรในระดับภูมิภาคและระดับโลก (ดูแผ่นงานแยกต่างหากพร้อมคำขอ)

**คำขอในท้องถิ่น:** อธิษฐานเผื่อความต้องการในปัจจุบันของสมาชิกคริสตจักร ครอบครัว และเพื่อนบ้าน

**ฟังและตอบสนอง**: ใช้เวลาในการฟังเสียงของพระเจ้าและตอบสนองด้วยการสรรเสริญหรือร้องเพลง

**เพลงที่แนะนำ**

*SDA Hymnal:* Joyful, Joyful (#12); Rejoice, Ye Pure in Heart (#27); Come, Ye Thankful People (#557)

*Other Songs:* Give Thanks With a Grateful Heart; Thank You, Lord, for Saving My Soul; Count Your Blessings

แปลโดย นายจรัญ ดำรงเกียรติยศ