

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- กษมา บิลมาศ. ผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีผลต่อการลดน้ำหนักที่มี ผลต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเด็ก. วารสารครุศาสตร์ 28 (มีนาคม-มิถุนายน 2543) : 72-81.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด-ทำ ด้านบวก. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์. 2545.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี. พี. พรินท์ จำกัด, 2543.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2535.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะ : วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2534.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที. พี. พรินท์ จำกัด, 2540.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อยู่กับเด็ก ๆ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที. พี. พรินท์ จำกัด, 2544.
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพมหานคร : เม็ดทรายพรินต์ติ้ง. 2545.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคนอื่น ๆ. รายงานการทบทวนองค์ความรู้ เรื่องเด็ก เยาวชน และครอบครัวในประเทศไทย และข้อเสนอเชิงนโยบายและการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2541.

จำนวนประชากรระดับประเทศ จำแนกตามกลุ่มอายุ วัยเรียน และเพศ ปี พ.ศ. 2533-2563.

มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาของประเทศไทย, สำนักงานคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน
กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, ม.ป.ป.

เซอร์แมน, ฮาโรลด์ อำนาจมหัศจรรย์แห่งพลังจิตใต้สำนึก, แปลโดย สมัย เทียบคุณ.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์-วิชาการ, 2537.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2518.

ทิสนา เขมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร

: บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.

ทิสนา เขมมณี. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร

: นิชินแอดเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ป, 2545.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2521.

นภาพร พุ่มพุกษ์. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา :

งานส่งเสริมการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2542.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร : พระนครการพิมพ์, 2531.

ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ทิพย์อักษร,

2518.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

ประเวศ วะสี. ทิศทางอนาคตไทย เพื่อความสุขถ้วนหน้า. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

หมอชาวบ้าน, 2529.

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร : องค์การคำคุณศัพท์, 2525.

พนม ลิ้มอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : จินตทัศน์การพิมพ์, ม.ป.ป.

พดิม แดงจวง. จิตวิทยาประยุกต์ในการศึกษานอกระบบ. เชียงใหม่ : ภาควิชา
ส่งเสริมการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.

พัชรีย์ วรกวิน. จิตวิทยาสังคม. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด, 2522.

เพชรสุกร (นามแฝง). มาเล่นโยคะกันเถิด. ยาสูบสัมพันธ์ 28 (มีนาคม-เมษายน 2520) :
38.

ไพรัช กฤษณมิมข. ทำสมาธิ สกอดจิต เพื่อสุขภาพและความสำเร็จในชีวิต. กรุงเทพมหานคร,
2523.

มัทธนา อึ้งตระกูล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

เมตตา จินดารักษ์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทาง
สังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2525.

เมอร์ฟี, โจเซฟ. พลังจิตได้สำนึก. แปลโดย ทศยุทธ. สมุทรปราการ : สำนักพิมพ์เรือนบุญ,
2536.

ยี่ง กิรติบุรณะ และคนอื่น ๆ. แนวคิดทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

เยาวพา เตชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เจ.
ฟิล์มโปรเซส จำกัด, ม.ป.ป.

รัตนา รัตนประสบโชค. การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2524.

- ลักขณา ธรรมไพโรจน์. การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- วิไล องค์อนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วิไลวรรณ สันตวโกมล. การเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทยเรื่อง "ลิลิตตะเลงพ่าย" โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ วิชาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- ศตพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศักดิ์ชัย นิรัญทวี และ ไพเราะ พุ่มมัน. วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะดี เก่ง มีสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แว่นแก้ว, 2543.
- สมพงษ์ จิตระดับ. นิสิตนักศึกษา "ไร้สาระ" ในมหาวิทยาลัย. มติชน. (10 พฤษภาคม 2537) : 20.
- สมศรี เพชรโชติ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของประชาชนในการเข้าร่วมโครงการการศึกษาต่อเนื่องที่จัดขึ้นโดยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ
นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สรพล สุขทรศนี. อำนาจสะกดจิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2532.

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ.
โครงการค่ายผู้นำเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและ
พิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์, 2546.

สุวัฒนา อุทัยรัตน์. สถิติศาสตร์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชามัธยมศึกษา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

อังคินันท์ อินทรกำแหง. การเรียนรู้ผู้ใหญ่กับการพัฒนาการเรียนรู้ในองค์กร. วารสารครุศาสตร์
28 (มีนาคม-มิถุนายน 2543) : 92-104.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2533.

ภาษาอังกฤษ

Anandamitra, Avadhutika Acarya. Beyond the Superconscious Mind. 5th ed.
Singapore : Ananda Marga Publications, 1991.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. Yoga for Health. 3rd ed. Singapore : Ananda
Marga Publications, 1991.

Bruno, Frank J. Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway. 2nd ed. New
York : John Weiley and Sons, Inc., 1983.

Caffarella, R.S. Planning Programs for Adult Learners. San Francisco : Jossey-Bass
Inc., Publishers, 1994.

Cauteua, J. R. Covert Conditioning. New York : Program Press, Inc., 1979.

Chickering, A.W., and Reisser, L. Education and Identity. 2nd ed. Sanfrancisco :
Jossey-Bass Publishers, 1993.

- Covey, Stephen R. The 7 Habits of Highly Effective People. New York : Fireside, 1990.
- Covey, Sean. The 7 Habits of Highly Effective Teens. New York : Fireside, 1998.
- Eletcher, Sherley. Designing Competence-Based Training. London : Kogan Page, 1992.
- Erikson, E.H. Identity, Youth and Crisis. New York : Norton & Company, 1968.
- Fuhrmann, B.S. Adolescence. Illinois : Scott, Foresman, and Co., 1990.
- Girdano, D., and Everly, G. Controlling Stress and Tension : A Holistic Approach. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1979. <http://greensociety.com>
- Janobrom, Surakul. Developing Programs for Adult Learners : A Guide for Non-Formal/Adult Educators, Trainers, and Program Administrators. Bangkok : Department of Non-Formal Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University, 1998.
- Johnson, David W. Educational Psychology. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1979.
- Knowles, M.S. The Modern Practice of Adult Education from Pedagogy to Andragogy. Chicago : Follet, 1980.
- Kolb, D. A. Experiential Learning. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1984.
- Mc Carthy, B. A Tale of Four Learners : 4 MAT's Learner Styles. Dissertation: Abstracts International 57 (March 1997) : 2820-A.
- McWhirter, J. J., and others. At-Risk Youth : A Comprehensive Response. Pacific Grove, California : Brooks/Cole Publishing Company, 1993.
- Muni, Narada. Bhagavan Anandamurti : Ananda Katha. 2nd ed. Katoomba, NSW : Sectorial Publication, 1990.
- Nadler, Leonard. Designing Training Programs : The Critical Events Model. Massachusetts : Addison-Wesley Publishing Company, 1998.

- Norman, V. P. The Power of Positive Thinking. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1984.
- Prasiidananda, Avadhuta Ac. Method to Achieve Success in Sadhana. n.p., n.d.
- Robinson, Russell D. An Introduction to Helping Adults Learn and Change. 2nd ed. West Bend, Wisconsin : Omnibook Co., 1995.
- Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. Idea and Ideology. 6th ed. Calcutta : Ananda Marga Publications, 1984.
- Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. Yogic Treatments and Natural Remedies. 3rd ed. Calcutta : Ananda Marga Publications, 1993.
- Sasse, Connie R. Person to Person. Illinois : Chas A. Bennett Co., Inc., 1978.
- Sayler, J., and Alexander, W. M. Curriculum Planning for Modern Schools. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1976.
- Tyler, Ralph W. Basic Principles of Curriculum and Instruction. Chicago : The University of Chicago Press, 1986.
- Wiggins, J. D., and Giles, T. A. The Relationship between Counselors and Students Self-esteem as Related to Counseling Outcomes. *The School Counselor* 32 (September 1984) : 18-22.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ชুমพร ยงกิตติกุล คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.เดือน คำดี ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุขีวะ ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รองศาสตราจารย์ ดร.พรณราย ทวีพะยะประภา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบรูปแบบและโปรแกรมการฝึกอบรม

การเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี

สำหรับเยาวชนตอนปลาย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ชুমพร ยงกิตติกุล คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็งใจ สุขโรจน์ รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.กรรณิกา คำดี กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. Dr.Jean Barry บ้านเซเวียร์

ผลการตรวจสอบโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ
ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย
โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

รายการประเมิน	การตัดสิน			ค่า IOC
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์	5	0	0	1.00
2. ความเหมาะสมของหัวข้อที่ใช้ใน โปรแกรมฝึกอบรม	4	0	1	.80
3. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ ของโปรแกรม	4	0	1	.80
4. ความเหมาะสมของคุณสมบัติ ผู้เข้ารับการอบรม	5	0	0	1.00
5. ความเหมาะสมของระยะเวลาการ จัดโปรแกรม	4	0	1	.80
6. ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม ในโปรแกรม	5	0	0	1.00
7. ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระกับ การจัดกิจกรรม	4	0	1	.80
8. ความเหมาะสมของการประเมินผล การจัดโปรแกรม	5	0	0	1.00
9. ความเหมาะสมของโปรแกรมสามารถ พัฒนาเยาวชนให้มีอุปนิสัยทั้ง 7 ประการได้	5	0	0	1.00
10. ลักษณะของโปรแกรมสามารถ นำไปใช้ได้จริง	5	0	0	1.00

ภาคผนวก ข.

1. แบบตรวจสอบรูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของ สตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย
2. แบบวัดอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของ สตีเฟ่น อาร์ โควี
3. แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของ สตีเฟ่น อาร์ โควี
4. แบบประเมินผลการจัดโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของ สตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

แบบตรวจสอบ

รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี

รายการประเมิน	การตัดสิน		
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ไม่แน่ใจ
1. หลักการของรูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ			
2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ			
3. กระบวนการของการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ			
4. การประเมินผล			

แบบวัดการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี

คำชี้แจง แบบวัดฉบับนี้เป็นแบบวัดอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี มีข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่าน เพียงเครื่องหมายเดียวในแต่ละข้อ และขอความกรุณาตอบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาระดับพฤติกรรมที่แสดงอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี ดังนี้

- 5 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้นทุกครั้ง
- 4 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้นน้อยครั้ง
- 3 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้นในลักษณะทำบ้างไม่ทำบ้าง
- 2 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้นน้อยครั้ง
- 1 แสดงว่า ผู้ตอบทำน้อยที่สุดหรือแทบจะไม่ได้กระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้น

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อยครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
1. ข้าพเจ้าเชื่อว่าข้าพเจ้าสามารถกำหนดชะตาชีวิตตนเองได้ 2. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้มั่นคงได้ ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาใด ๆ 3. ข้าพเจ้าภูมิใจที่เกิดมาเป็นตัวข้าพเจ้าเอง 4. ข้าพเจ้าไม่คิดว่าตนเองล้มเหลว ตราบใดที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้ล้มเลิกที่จะลงมือกระทำต่อไป 5. ข้าพเจ้าคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ดี และสอดคล้องกัน 6. ข้าพเจ้ารับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำเสมอ 7. ข้าพเจ้าเชื่อว่าชีวิตของตนได้ถูกกำหนดไว้แล้ว 8. ข้าพเจ้ารู้สึกดีต่อกว่าคนอื่น 9. ข้าพเจ้าจะวิตกกังวลและตื่นเต้นมาก เมื่อเผชิญกับปัญหา 10. ข้าพเจ้ามักคิดว่าตนล้มเหลว ถ้าทำงานไม่สำเร็จ 11. ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายชัดเจน ทั้งการเรียนและการทำงาน					

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อยครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
12. เมื่อพบว่า งานที่ทำอยู่นั้นไม่มี ทางสำเร็จ ข้าพเจ้าจะหมด ความพยายามง่าย ๆ					
13. ข้าพเจ้าคิดว่า การเรียนและ การทำงานนั้น ไม่จำเป็นต้อง ตั้งเป้าหมายไว้ ทำแค่วันนี้ให้ดี ที่สุดเท่านั้นก็พอ					
14. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นที่จะทำ สิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยไม่คำนึง ถึงว่า จะมีอุปสรรคมากเพียงใด					
15. ข้าพเจ้ามักจะจัดลำดับความ สำคัญของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนและหลังอยู่เสมอ					
16. เมื่อได้รับมอบหมายในการ ทำงานข้าพเจ้าจะวางแผนการ ดำเนินงานอย่างมีขั้นตอน					
17. ข้าพเจ้ามักจะไม่วางแผนการ ทำงานเพราะข้าพเจ้าไม่สามารถ คาดหมายว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นได้					
18. ข้าพเจ้านึกอยากจะทำอะไรก็ จะทำ โดยไม่คำนึงถึงวงานนั้น จำเป็นหรือไม่					

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อยครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
19. ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่นมากน้อย ตามกำลังความสามารถ					
20. ข้าพเจ้าสละเวลาเพื่อช่วยเหลือ ผู้อื่น					
21. ข้าพเจ้าแสดงความยินดีใน ความสุขและความสำเร็จของ ผู้อื่น					
22. ข้าพเจ้าให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น โดยไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว					
23. ข้าพเจ้ายินดีให้คำปรึกษา แก่เพื่อน และผู้ร่วมงานเสมอ					
24. ข้าพเจ้ามักได้ถามทุกข์สุขของ ผู้อื่น					
25. ข้าพเจ้ามักแบ่งปันสิ่งของ เครื่องใช้แก่ผู้อื่นตามกำลัง ความสามารถ					
26. ข้าพเจ้าเฉยเมยกับความสำเร็จ ของผู้อื่น					
27. ข้าพเจ้าเชื่อว่า ข้าพเจ้าไม่ จำเป็นต้องช่วยเหลือใคร เพราะทุกคนช่วยตนเองได้					
28. ข้าพเจ้าถือคติที่ว่า ไม่อยากจะ ให้ใครเด่นเกิน					

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อยครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
29. ข้าพเจ้ารับฟังสิ่งที่เพื่อนพูดจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ					
30. ข้าพเจ้าไม่แสดงความเบื่อหน่ายขณะที่เพื่อนกำลังพูด					
31. ข้าพเจ้ามักรับฟังเพื่อน โดยไม่ใช้อารมณ์มาตัดสิน					
32. ข้าพเจ้าชอบที่จะสังเกตท่าทางสีหน้าของเพื่อน เพื่อศึกษาถึงความรู้สึกของเขา					
33. ข้าพเจ้ามักมองข้อดีของผู้อื่นมากกว่าข้อเสีย					
34. ถ้าเพื่อนทำสิ่งใดผิดพลาด ข้าพเจ้าจะไม่ตอว่า แต่จะให้กำลังใจและขอเสนอแนะที่ดี					
35. ข้าพเจ้ารับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างเต็มใจ					
36. ข้าพเจ้ามักแสดงสีหน้ารำคาญเมื่อเพื่อนพูดซ้ำซาก					
37. ข้าพเจ้าชอบพูดแทรกเมื่อเพื่อนกำลังพูดอยู่					
38. ข้าพเจ้าชอบตำหนิข้อผิดพลาดของผู้อื่น					

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อยครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
39. ข้าพเจ้ายิ้มแย้ม ทักทายด้วย ทาทີที่เป็นมิตร					
40. ข้าพเจ้าสามารถทำงานกับผู้อื่น ได้อย่างราบรื่น					
41. ข้าพเจ้าเห็นความสำคัญในตัว ของผู้ร่วมงานทุกคนในฐานะที่ เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ					
42. ในการทำงานร่วมกัน ข้าพเจ้า จะนำข้อดีของแต่ละคนมาเป็น ปัจจัยในการทำงานให้สำเร็จ					
43. ข้าพเจ้าจะอุทิศเวลาอย่างเต็มที่ ให้กับงานของกลุ่ม เพื่อให้ได้ งานที่สมบูรณ์ที่สุด					
44. เวลาทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้ามักจะ ปรึกษาหารือกับกลุ่มเสมอเมื่อ พบปัญหา					
45. ข้าพเจ้าชอบที่จะทำงานคนเดียว					
46. ข้าพเจ้ามักคิดว่า ความคิดของ ข้าพเจ้าดีที่สุดในกลุ่มเสมอ					
47. ข้าพเจ้าเป็นผู้ใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ					
48. ข้าพเจ้าให้เวลากับตนเองใน การออกกำลังกาย การทำสมาธิ					

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อยครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
49. ข้าพเจ้ามักจะหาเวลาในช่วงสุดสัปดาห์หรือปิดภาคการศึกษาในการไปพักผ่อนหย่อนใจ					
50. ข้าพเจ้ามักจะทำงานอย่างเต็มที่รวมทั้งวันหยุด โดยไม่ใส่ใจกับการออกกำลังกายและการพักผ่อน					

พฤติกรรมที่สอดคล้องกับแบบสังเกตอุปนิสัย 7 ประการ
ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่สังเกตเห็น

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ		
2. ตั้งเป้าหมายในการทำงาน		
3. จัดลำดับการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน		
4. ทำตารางเวลาในแต่ละวัน		
5. ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ		
6. หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส		
7. เป็นคนช่างสังเกตลักษณะท่าทางของคนอื่น		
8. เป็นผู้รับฟังและให้คำปรึกษาคนอื่นได้		
9. ทำงานร่วมกับคนอื่นได้		
10. อุทิศเวลาในการทำงานกลุ่มอย่างเต็มที่		
11. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ		
12. ทำสมาธิสม่ำเสมอ		

แบบประเมินผลการจัดโปรแกรมฝึกอบรม
 เพื่อการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โคเว้
 สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยให้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส
 และการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน
 ระหว่างวันที่ 1-8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2544 และวันที่ 20 เมษายน ถึง 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2545

.....

☞ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านในด้านสาระ
 ประโยชน์ เทคนิควิธีการอบรม และประโยชน์ในการนำไปใช้

ความหมายของระดับความคิดเห็น มีดังนี้

5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = พอใช้ 2 = น้อย 1 = แย่

 ประเมินรายกิจกรรม

หัวข้อ	สาระประโยชน์					เทคนิควิธีการอบรม					การนำไปใช้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. กิจกรรม “ฉันคือใคร”															
2. กิจกรรม “ข้าพเจ้าเป็นใคร”															
3. กิจกรรม “คุณคือคนเก่ง”															
4. กิจกรรม “จดหมายความดี”															
5. กิจกรรม “การจัดการแก้ปัญหา”															
6. กิจกรรม “หาของ”															
7. กิจกรรม “พลังแห่งความเชื่อ”															
8. กิจกรรม “พลังของมนุษย์”															
9. กิจกรรม “พลังแห่งการตั้งเป้าหมาย”															
10. กิจกรรม “เกียรติบัตรความสำเร็จ”															
11. กิจกรรม “การจัดลำดับความสำคัญ”															
12. กิจกรรม “รวมแรงร่วมใจ”															
13. กิจกรรม “ต้นไม้หลายมิติ”															
14. กิจกรรม “เปิดประตู”															
15. กิจกรรม “กระเช้าศิลป์”															
16. กิจกรรม “การฝึกอาสนะและ การบริหารกายท่าเกาชิกิ”															
17. กิจกรรม “การผ่อนคลายเพื่อให้เกิด ภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลงและ จินตนาการ”															
18. กิจกรรม “เทคนิคการใช้คำพูด เชิงบวก”															
19. กิจกรรม “การฝึกสมาธิ”															
20. กิจกรรม “โครงการค่ายอาสา พัฒนา”															

 ประเมินทั่วไป

ประเมินตลอดโปรแกรม	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
1. วัตถุประสงค์					
2. กิจกรรม					
3. ได้รับประสบการณ์ใหม่					
4. สามารถนำไปใช้ประโยชน์					
5. วิทยากร					
6. อุปกรณ์					
7. สถานที่					

ภาคผนวก ค.

โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ
ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย
โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษา
นอกระบบโรงเรียน

โปรแกรมฝึกอบรม

เรื่อง "การเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี
สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และ
การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน"

หลักการและเหตุผล

เยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งของประเทศเป็นกำลังสำคัญ และเป็นผู้สืบทอดการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต ปัจจุบันประเทศไทยที่มีอายุไม่เกิน 25 ปี มีจำนวนมากถึง 16,955,000 คน เยาวชนทุกคนจึงสมควรได้รับการพัฒนาให้เป็นไปตามสภาวะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเยาวชน และให้เต็มศักยภาพ โดยทางรัฐเองนั้น ได้ให้ความสำคัญกับเยาวชนมาก โดยกำหนดแนวทางการพัฒนาเยาวชนในนโยบายเยาวชนแห่งชาติ และแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยเน้นให้เยาวชนมีการพัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และรู้จักเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น ต่อสังคม ต่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

อย่างไรก็ตาม ในสภาพความเป็นจริง ปัญหาที่พบบ่อยกับเยาวชนกลับมีมากมาย แสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การใช้ยาเสพติด การดำเนินชีวิตตามกระแสบริโภคนิยม ซึ่งทำให้เยาวชนเกิดความสับสนทางค่านิยม ไขว้ชีวิตเลือนลอย สนใจแต่เรื่องตนเอง

เยาวชนตอนปลายเป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี เป็นช่วงอายุของวัยรุ่นตอนปลายย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการรู้จักตนเองและต้องการพึ่งพาตนเอง เพื่อการเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์แบบต่อไป

ตามแนวคิดอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี เป็นแนวคิดที่พัฒนาคน ให้มีการพึ่งพาตนเองพัฒนาตนเองได้ และสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่น และเกื้อกูลคนอื่นได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม เรื่อง “การเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชน โดยให้หลักการ ของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายให้เยาวชนตอนปลาย นั้น ได้พัฒนาตนเองให้มีอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ การรู้จักเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ การรู้จักวางแผน การคิดแบบ ชนะ ชนะ การเข้าใจคนอื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา การรู้จักทำงานเป็นทีม และการ รู้จักฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เยาวชนสามารถพึ่งตนเองได้ และรู้จักเกื้อกูล ผู้อื่นได้ต่อไป

วัตถุประสงค์

การฝึกอบรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี
2. ผู้เข้ารับการอบรมได้แนวทางในการพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี

หัวข้อการฝึกอบรม

1. การมีความเป็นผู้นำ
2. การรู้จักเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ
3. การรู้จักวางแผน
4. การคิดแบบชนะ ชนะ
5. การเข้าใจคนอื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา
6. การรู้จักทำงานเป็นทีม
7. การรู้จักฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ

คุณสมบัติของผู้รับการอบรม

เยาวชนตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่อาศัยในเขตหมู่ที่ 3 ตำบลบึงขัง อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี และยินดีเข้าร่วมโปรแกรมตลอดโปรแกรม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. จัดเตรียมแผนการฝึกอบรม
2. ประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. ดำเนินการฝึกอบรม
4. ประเมินผลการฝึกอบรม

วิธีการฝึกอบรม

1. บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร
2. ฝึกปฏิบัติ
3. กิจกรรมกลุ่ม

โดยจะมีกิจกรรมใน 2 ลักษณะใหญ่ คือ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ และการที่เยาวชนร่วมกัน จัดโครงการค่ายอาสาพัฒนา ณ หมู่บ้านนิคมเขต ตำบลนิคมเขต อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

วิทยากร อาจารย์วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

ระยะเวลา

1. การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ระหว่างวันที่ 1 ถึง 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2544 เวลา 18.00-20.30 น. รวมเป็นเวลา 20 ชั่วโมง
2. จัดโครงการค่ายอาสาพัฒนา โดยแบ่งเป็นระยะวางแผน เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2544 ถึง เดือนเมษายน พ.ศ.2545 ระยะปฏิบัติงานในค่าย วันที่ 20 เมษายน ถึง 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2545 และระยะประเมินผล วันที่ 1 ถึง 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2545

สถานที่

1. การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ : บ้านเลขที่ 16/7 หมู่ที่ 3 ตำบลบึงยี่โถ อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี
2. การจัดโครงการค่ายอาสาพัฒนา : หมู่บ้านนิคมเขต ตำบลนิคมเขต อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้รับผิดชอบโปรแกรม

อาจารย์วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

การประเมินผล

1. ประเมินผู้เข้ารับการอบรมจากแบบวัดอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี และ แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี
2. ประเมินผลโปรแกรม โดยใช้แบบประเมินผลโปรแกรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ช่วยพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี ให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม
2. ผู้อบรมได้แนวทางในการพัฒนาอุปนิสัยของตนเอง
3. องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ได้รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัยที่จะนำไปปรับใช้ต่อไปได้

กำหนดการการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง “การเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี”



- | | |
|----------------|---|
| 18.00-19.00 น. | การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ
การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงและ
จินตนาการ และเทคนิคการใช้จ่ายด้านบวก
การฝึกสมาธิ |
| 19.00-20.30 น. | กิจกรรมเสริมสร้างอุปนิสัยในแต่ละอุปนิสัย |

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน ลักษณะการปฏิบัติงาน
และกำหนดการขณะออกค่ายอาสาพัฒนา
ณ หมู่บ้านนิคมเขต ตำบลนิคมเขต อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์
เดือน พฤศจิกายน 2544 ถึง เดือน พฤษภาคม 2545

1. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

1.1 ขั้นวางแผน

- 1.1.1 แต่งตั้งกรรมการค่าย* เดือนพฤศจิกายน 2544
 - 1.1.2 หาข้อมูลเบื้องต้นในการพิจารณาพื้นที่ออกค่าย เดือนพฤศจิกายน 2544
 - 1.1.3 สำรวจพื้นที่เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมและพิจารณาพื้นที่ออกค่าย เดือนธันวาคม 2544
 - 1.1.4 ร่างโครงการและวางแผนปฏิบัติงาน เดือนธันวาคม 2544
 - 1.1.5 ประสานงานกับหน่วยงานราชการและเยาวชนที่เกี่ยวข้อง เดือนธันวาคม 2544 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2545
 - 1.1.6 เตรียมงานตามเป้าหมายของโครงการ เดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม 2545
 - 1.1.7 เปิดรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ เดือนกุมภาพันธ์ 2545
 - 1.1.8 ประชุมและปฐมนิเทศสมาชิกผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ เดือนเมษายน 2545
 - 1.1.9 จัดชุดเตรียมค่ายเพื่อจัดเตรียมงานในพื้นที่ออกค่าย เดือนเมษายน 2545
- 1.2 ขั้นปฏิบัติงาน
ระหว่างวันที่ 20 เมษายน ถึง 1 พฤษภาคม 2545
- 1.3 ขั้นประเมินผล
ระหว่างวันที่ 1 ถึง 7 พฤษภาคม 2545

2. ลักษณะการปฏิบัติงาน

2.1 ฝ่ายการศึกษา ให้สมาชิกได้ฝึกประสบการณ์การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยจัดทำแผนการสอนระยะสั้น โดยเน้นกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้เด็กเกิดเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีทักษะในการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.2 ฝ่ายสัมพันธ์ชุมชน ให้สมาชิกได้ศึกษาสภาพความเป็นอยู่ อาชีพ วัฒนธรรม ประเพณี คุณภาพชีวิต และปัญหาของชุมชน และร่วมวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2.3 ฝ่ายโครงการ ให้สมาชิกได้ร่วมกับชุมชนปรับปรุงที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน และจัดทำสื่อการเรียนการสอนเพื่อมอบให้กับโรงเรียน

2.4 ฝ่ายนันทนาการ จัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก ผู้เข้าร่วมโครงการด้วยกันเอง และสมาชิกกับชุมชนตลอดการออกค่าย จัดกิจกรรมให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการผ่อนคลายจากการทำงาน ทั้งในรูปแบบของเกม และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมถึงการจัดกิจกรรมนันทนาการในวันต่าง ๆ เช่น วันกีฬา และงานรอกองไฟร่วมกับชุมชน โรงเรียน และนักเรียน

2.5 ฝ่ายสวัสดิการ อำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานของแต่ละฝ่ายในแต่ละวันให้ดำเนินไปด้วยดี รวมถึงอำนวยความสะดวกให้กับสมาชิกทุกคน ดูแลความสะดวกในบริเวณต่าง ๆ ของค่าย เช่น ที่พัก ที่ประชุม ที่รับประทานอาหาร เป็นต้น

2.6 ฝ่ายอาหาร ประกอบอาหาร 3 มื้อต่อวัน รวมทั้งอาหารว่างให้กับสมาชิกและผู้ที่เกี่ยวข้อง ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติงานตลอดโครงการ

2.7 ฝ่ายประเมินผล จัดทำแบบประเมิน เก็บข้อมูลการประเมินวิเคราะห์ข้อมูล แยกแยะข้อมูลการประเมินผลสู่สาธารณะ

3. กำหนดการที่เป็นกิจวัตรประจำวัน**

05.30 น.	ฝ่ายอาหารและฝ่ายสวัสดิการตื่นนอน
06.00 น.	ชาวค่ายทุกคนตื่นนอน ทำกิจวัตรส่วนตัว
06.30 น.	บริหารร่างกาย/ฝึกอาสนะ/ฝึกสมาธิ/สังจิตได้สำนึก
07.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 น.	ปฏิบัติงานภาคเช้า
11.45 น.	พักเพื่อเตรียมตัวรับประทานอาหารกลางวัน

12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	ปฏิบัติงานภาคบ่าย
15.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย/อาบน้ำ
15.30 น.	ออกกำลังกาย/ฝึกอาสนะ/ฝึกสมาธิ
18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 น.	ประชุมกลุ่มย่อยสรุปงานแต่ละฝ่าย
20.00 น.	ประชุมรวม
21.00 น.	นัดหมายการเพื่อความผ่อนคลายและเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ
22.00 น.	สวดมนต์ เข้านอน

*การแต่งตั้งกรรมการค่าย จะประกอบด้วยกรรมการ ดังนี้

1. ประธานโครงการค่าย 1 คน มีหน้าที่รับผิดชอบโครงการทั้งโครงการ
2. เลขานุการโครงการค่าย 1 คน
3. ผู้อำนวยการค่าย 1 คน เป็นผู้รับผิดชอบการดำเนินงานขณะออกค่ายอาสา

พัฒนา 12 วัน

4. เลขานุการค่าย 1 คน
5. หัวหน้าฝ่ายการศึกษา 2 คน
6. หัวหน้าฝ่ายสัมพันธ์ชุมชน 2 คน
7. หัวหน้าฝ่ายโครงการ 2 คน
8. หัวหน้าฝายนันทนาการ 2 คน
9. หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการ 2 คน
10. หัวหน้าฝ่ายอาหาร 2 คน
11. หัวหน้าฝ่ายประเมินผล 2 คน

โดยคัดเลือกจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย

** กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการค่ายจะได้ทำงานเวียนครบทุกฝ่าย และจะทำกิจกรรมประจำวันตามกำหนดการขณะอยู่ค่ายทุกวัน

กิจกรรม

ในโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ
ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย

กิจกรรมที่ 1

“ฉันคือใคร”

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้จักคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็วในการทำ
ความรู้จักกันด้วยความเต็มใจ

2. เพื่อให้สมาชิกมีความสบายใจในการที่จะเขียนถึงเกี่ยวกับ
ตนเองอย่างอิสระ

เวลาที่ใช้ ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษขนาด 8-10 นิ้ว สำหรับสมาชิกคนละ 1 แผ่น
2. ดินสอหรือปากกาสำหรับสมาชิกคนละ 1 ด้าม
3. เข็มหมุดสำหรับสมาชิกคนละ 1 เล่ม

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด แล้วให้เวลา 10 นาที
เขียนที่หัวกระดาษตัวโตขนาด 1 นิ้วว่า “ฉันคือใคร” หลังจากนั้นวิทยากรอาจเลือกใช้
วิธีการต่อไปนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง (เลือก เพียงหนึ่งอย่าง) คือ

- 1.1 ให้สมาชิกเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองที่สำคัญ 5 ข้อ
โดยเขียนตัวโต ๆ เพื่อให้มองเห็นได้ง่าย อาจจะเขียนเป็นคำ คุณศัพท์ที่บ่งบอกถึงลักษณะ
ของตัวเองก็ได้หรือ

2. ให้สมาชิกใช้เข็มหมุดถักกระดาษที่เขียนเรียบร้อยแล้ว ติดไว้
กับหน้าอกเสื้อของสมาชิกแต่ละคน

3. ให้สมาชิกเดินไปรอบ ๆ ห้องในลักษณะคล้ายงานเลี้ยง
คือทเพลงเพื่อขอรูป หรือข้อความที่เขียนติดหน้าอกเสื้อ และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ดูของตนเอง
แต่จะต้องไม่มีการพูดคุย กัน ให้ใช้เวลาพบปะกับคนอื่น ๆ ประมาณ 5 นาที แล้วย้ายไปพบ
คนใหม่ ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ ในขณะที่สมาชิกกำลังเดินอยู่นั้นอาจเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อเป็นการ
สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่น

4. วิทยากรสังเกตว่า สมาชิกแต่ละคนได้พบปะกับคนอื่น
มากพอสมควรแล้ววิทยากรจะประกาศให้สมาชิกทุกคน หยุดเดิน แล้วให้สมาชิกพิจารณาว่า

บุคคลที่เขาได้พบมานั้น เขามีความประทับใจสนใจใครเป็นพิเศษประมาณ 2-3 คน แล้วให้สมาชิกกลับไปหาบุคคลผู้นั้น และสนทนากันในสิ่งที่ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

5.หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการแล้ว ให้สมาชิกทุกคน นำภาพหรือข้อความที่เขียนติดหน้าอก นำไปติดไว้รวมกันในบอร์ดหรือผนังห้องตลอดระยะเวลาของการอบรม เพื่อว่าสมาชิกจะสามารถศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความคุ้นเคยได้หรืออาจจะมีการเพิ่มเติมภาพ หรือข้อความของสมาชิกแต่ละคนได้ในระหว่างช่วงเวลาการฝึกอบรมอยู่ร่วมกัน

6. สรุปข้อคิด

6.1 วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า “ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตัวฉัน”

6.2 วิทยากรสรุปเพิ่มเติมว่า การที่เราอยากจะทำ ความรู้จักกับคนอื่นนั้น เราจำเป็นที่จะต้องเปิดเผยตัวของเราเองด้วย

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปราย

กิจกรรมที่ 2

“ข้าพเจ้าเป็นใคร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักที่จะมองคนในแง่ดี
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง

เวลาที่ใช้ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. แผ่นใส คุณชอบสัตว์อะไร
2. คำเฉลยสัตว์ 8ชนิด

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ฉายแผ่นใส คุณชอบสัตว์อะไร ให้สมาชิกเลือกคนละ 1 ชนิด เขียนลงในกระดาษพร้อมบอกเหตุผลว่าทำไมชอบสัตว์ชนิดนั้น

2. เมื่อสมาชิกเลือกเสร็จแล้ว

2.1 วิทยากรถามการเลือกของสมาชิก

2.2 ให้สมาชิกที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันยืนขึ้น วิทยากรอ่านคำทำนายให้ฟัง

จนครบ 8 ชนิด

3. สรุปข้อคิด

3.1 กิจกรรมนี้มีเจตนาเพื่อให้ท่านหันมามองตัวเองว่า มีจุดดี จุดเสียอะไรบ้าง ไม่ได้ตัดสินว่าท่านจะต้องเป็นอย่างคำเฉลย

3.2 พฤติกรรมของมนุษย์ทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานจะต้องรู้จักวิเคราะห์ตนเองเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา

3.3 การทำงานรวมกันกับผู้อื่น ต้องยอมรับความแตกต่างรู้จักมองคนในแง่ดีและเราต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจคนอยู่ตลอดเวลา

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

คำเฉลย คุณชอบสัตว์อะไร

ปลา

คุณเป็นคนมีนิสัยอ่อนโยนเข้าไหนเข้าได้ สวมมากสหายชอบนิสัยเป็นคนหัวอ่อน คุณเป็นไม่ชอบออกสังคม ไม่ชอบทำเด่น ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว อาจจะรั้นดื้อดั่งในบางเวลา แต่เป็นคนรักความยุติธรรม ซอนความรู้ลึกแกง ไม่ชอบพิธีรีตอง ชอบทำอะไรตามสบาย ทนต่อระเบียบวินัยได้ คุณปรารถนาความรักที่มั่นคง ตั้งอยู่บนกฎเกณฑ์ที่แน่นอน ชื่อสัตย์ต่อความรัก แต่ไม่ตกหลุมรักส่วนมากจะถูกรักก่อน

ลิง

คุณเป็นคนมีอารมณ์ขัน มีนิสัยอยากเห็นโดยไม่สิ้นสุด ชอบสิ่งใหม่ ๆ คุณเป็นคนที่มีเหลี่ยม เป็นคนที่เสียสละ ถ้ามีความปรารถนาที่จะได้สิ่งไหนแล้ว จะต้องได้และต้องหาทางที่จะเป็นเจ้าของ เป็นคนไม่มีปัญหา รู้จักทำตัวให้มีชีวิตชีวา ชอบแพะชัน แต่งตัวตามสมัยอยู่เสมอ เป็นผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่างก่อนคนอื่นเสมอ คุณเป็นคนขยัน และไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยต่อการทำงาน ชอบหยอกล้อกระเซ้าเย้าแหย่ ชอบรู้อะไรล่วงหน้า (เป็นคนมีลางสังหรณ์) หากคุณมีคนรักด้วย จะสงสารกอนไข่มองไตรตรองอยู่เสมอ เป็นผู้ฉลาดในเรื่องรัก เป็นคนมีหลายหน้าจึงดูไม่แก่

สุนัข

ความสุขของคุณคือ การได้รับรู้กับผู้อื่น คือ ต้องให้ผู้อื่นได้รู้ได้เห็นด้วย ชอบแบ่งความสุขให้ผู้อื่น ในเรื่องความรักเป็นเรื่องเดียวกับมิตรภาพ คุณมีแนวโน้มที่จะขึ้นอย่างรวดเร็ว คุณลึกลงใจในเรื่องบุคลิกของคุณ เพราะไม่แน่ใจว่าอะไรเหมาะสมสำหรับคนอย่างคุณ คุณเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง และค่อนข้างเจ้าอารมณ์ในบางครั้ง เป็นคนคิดการณ์ไกล เข้าใจผู้อื่นแต่ไม่เข้มแข็งพอ คุณเป็นคนราเริงแจ่มใส แต่เนื่องเป็นคนอารมณ์รุนแรง และชอบสิ่งที่เป็อันตราย การเลือกคู่ครองจึงสำคัญมาก เพราะความดีอันอย่างไม่หยุดยั้งของคุณ จะทำให้คุณเป็นคนที่ไม่เป็นสุขมากนัก เป็นคนเสียสละและอุทิศตนเพื่อผู้อื่นเสมอ

นกยูง

คุณชอบให้คนอื่นที่แวดล้อมคุณพูดถึงคุณในทำนองยกย่องชมเชย เป็นคนกล้า แสดงออก ต้องการเด่นกว่าคนอื่น เรื่องการงานต้องไม่ให้ใครติข้อบกพร่อง เป็นคนอวดดี และต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่า คุณเป็นผู้รู้ทุกอย่างในโลก คุณเป็นคนใจอ่อน อ่อนไหวง่าย ใครซักชวนหรือพูดแบบใดเป็นไปตามคำชวน มีเพื่อนน้อยคนที่รู้จักนิสัย และความเป็นอยู่ที่แท้จริงของคุณ เป็นคนลืมหูลืมตาในบางครั้งแต่ไม่ค่อยกล้าสู้กับความเป็นจริงของคุณ มีรสนิยมสูง ชอบให้ผู้อื่นสนใจในตัวคุณ ชอบให้คนมองถ้ารักใครก็ชอบให้มีนิสัยเหมือนกันจึงหาคู่ได้ยาก และไม่สมหวังนัก คุณเป็นคนปากหวานเป็นมั่นใจในตนเอง จึงไม่แคร์ต่อสิ่งใดทั้งสิ้น

แมว

เป็นคนมีอารมณ์รุนแรงพอใช้ เวลาสุขก็สุขขนาด เวลาทุกข์หรือโกรธแค้น ก็รู้สึกมากจนน่ากลัว คุณออกจะดุและหงุดหงิด โดยหาสาเหตุไม่ได้ในบางครั้ง ชอบเล่นเสียงเลนกับไฟ เป็นคนดีอีร์และดันทุรัง ถ้ามีเพื่อนที่แข็งแกร่งกว่าคุณก็อ่อนให้เขา ถ้าพบคนอื่นที่อ่อนกว่าก็จะข่มแต่โดยเหตุที่คุณมีเสน่ห์มีความน่าสนใจในบางครั้ง ทุกคนจึงให้อภัย คุณชอบที่จะหาเรื่องใส่ตัว อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ เป็นต้องหาทางทำอะไรสักอย่าง ซึ่งผลที่ได้จะทำให้คุณกลุ้มใจเป็นคนทันสมัย แฟชั่นชอบเครื่องเพชรพลอย เป็นคนมีเสน่ห์ ชอบทำอะไรแปลก ๆ ในสิ่งที่คนอื่นไม่ทำ เป็นคนละเอียดอ่อนและไม่แคร์อะไรเท่าไรนัก

ช้าง

เป็นคนเงียบสงบเก็บตัวและสงวนผ่าเผย เป็นผู้ที่ได้รับความสำเร็จในอนาคต เพราะความเป็นคนเก็บความรู้สึกเก่ง มีความซื่อสัตย์ ถ้ามีความรักก็เป็นแบบมิตรภาพ คือมีความรักมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงงายต่อเหตุการณ์ รักความสันโดษออกจะสะเพราในบางครั้ง เป็นคนรุกรานทุกอย่าง ไม่จู้จี้ขี้น มีข้อเสียบางอย่างคือ งานไม่ละเอียด ไม่ชอบเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ฟูฟ่อแพรวพราวมากเกินไป ชอบของที่เข้มแข็งทนทาน ชอบงานที่ให้ความมั่นคงแก่ตนเอง เป็นคนที่มีมั่นคงในความรัก

มา

ชอบแสวงหาความสุขของตนเองอยู่ตลอดเวลา เป็นคนชอบสิ่งสวยงามและสูงส่ง มีรสนิยมเอื้อเฟื้อ มีอารมณ์ขัน หนึ่งในอุดมคติทั้งหลายคือ การเสาะแสวงหารักแท้ เป็นคนเห็นการณ์ไกล เป็นผู้รอบรู้ มีความรักที่ยิ่งใหญ่ ชอบทำงานอิสระ ไม่ชอบให้มิตรมาบังคับมากเกินไป ชอบทำงานประเภทติดต่อ ประชาสัมพันธ์และงานส่วนตัวอื่น ๆ เป็นคนแต่งตัวเก่ง ชอบของเก๋และคลาสสิก

สิงโต

เป็นนักปกครองประเภทเผด็จการ ต้องการให้ผู้อื่นอยู่ใต้อำนาจ คุณกำหนดจุดหมายในชีวิตไว้สูงมาก และพยายามสุดความสามารถที่จะป่ายป็นให้ถึงจุดนั้น จะต้องแสดงตัวเป็นหนึ่งในอยู่เสมอ ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องและนับถือในตัวคุณ ชอบที่จะแสดงอำนาจบาทใหญ่ ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ของคุณจะทำให้ผู้อื่นเจ็บตัวได้ ดังนั้นที่คุณแสดงออกมาบางอย่าง จึงควรระมัดระวัง และรักษาน้ำใจของผู้อื่นไว้ให้มาก ๆ เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อตนเองในภายหลัง เป็นคนที่มีความรักรุนแรง โดยมีความปรารถนาที่จะเป็นฝ่ายถูกรัก มีความทะเยอทะยานมีรสนิยมและมีความต้องการที่จะทำอะไรให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นแล้ว และต้องทำให้สิ่งนั้นบรรลุผลสำเร็จ ชอบความโอ้อาหุรหุราและเอิกเกริก

ใบงาน ข้าพเจ้าเป็นใคร

คุณชอบสัตว์อะไรต่อไปนี้มากที่สุด

- | | | | |
|--------|---------|----------|----------|
| 1. ปลา | 2. ลิง | 3. สุนัข | 4. นกยูง |
| 5. แมว | 6. ช้าง | 7. ม้า | 8. สิงโต |

คุณชอบ.....เหตุผลที่ชอบเพราะ.....

ข้าพเจ้าเป็นใคร?

1. ชื่อ.....นามสกุล.....วันเกิด.....
2. ชื่อเล่น.....หรือฉายาที่เพื่อนสนิทตั้งให้คือ.....
3. ลักษณะเด่นที่ใคร ๆ เห็นแล้วจะต้องจำได้อย่างแม่นยำคือ.....
.....
4. ความสามารถพิเศษ.....
5. ถ้ามีฤทธิ์สามารถเสกอะไรได้ อยากเสกให้เกิดอะไรขึ้น (ครั้งเดียวเท่านั้น)
อยากเสกให้เกิด.....
เหตุผล.....
6. จงบอกข้อดีของตนเองมา 3 ข้อ
 - 1).....
 - 2).....
 - 3).....
7. จงบอกข้อเสียของตนเองมา 3 ข้อ
 - 1).....
 - 2).....
 - 3).....
8. สิ่งประทับใจมากที่สุดในชีวิต.....

กิจกรรม 3

“คุณคือคนเก่ง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์ค้นหาจุดดีของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกการพูดในสิ่งที่ดีกับตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเสริมสร้างความภาคภูมิใจในความคิด ความสามารถ

ของตนเอง

เวลาที่ใช้ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษขนาด 2.5" X 6"

รูปถ่ายของผู้เข้าอบรมขนาด 2 นิ้ว

ปากกาเมจิก

กาว

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กับเพื่อนผู้เข้าอบรม

2. ผู้เข้าอบรมแต่ละคนบอกความคิด ความสามารถและความสำเร็จของตนเองให้เพื่อนฟัง และสลับกันกับคู่ของตนเอง (ฝึกมองข้อดีของตนเอง) วิทยากรจับเวลาให้เวลาคนละ 2 นาที

3. หลังจากนั้นให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนสรุปความคิด ความสามารถ และความสำเร็จเพียง 1 อย่าง แล้วบอกกับตนเองซ้ำ ๆ กับคู่ของตนเอง และสลับกันทำ (เป็นการฝึกการพูดดี ๆ กับตนเอง) วิทยากรจับเวลาให้เวลาคนละ 1 นาที

4. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนจับมือกับคู่เหมือนเดิม แล้วให้เพื่อนพูดสิ่งที่เป็นความคิด ความสามารถ ความสำเร็จของตนเอง 1 อย่าง โดยพูดซ้ำ ๆ ประโยคนั้น เช่น (ชื่อผู้เข้าอบรม) เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือเป็นคนที่มีความสามารถ เป็นต้น ขณะที่พูดให้สบตา ยิ้ม และจับมือเพื่อนด้วยความปรารถนาดี และให้กำลังใจ (ฝึกพูดดี ๆ กับคนอื่น) วิทยากรจับเวลาให้เวลาคนละ 1 นาที

5.วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนได้ทำการวัดความเก่งของตนเอง โดยให้เขียนข้อความดี ความสามารถ และความสำเร็วดังกล่าวเพียง 1 อย่าง พร้อมติดรูปของ ผู้เข้าอบรม และให้นำการ์ดนี้ติดตัวไป และพยายามนำขึ้นมาดูบ่อย ๆ เพื่อเป็นการชื่นชม และให้กำลังใจแก่ตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์

วิทยากรสอบถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อดังนี้

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้สึกอย่างไรที่พูดถึงตนเองในด้านดี
2. เมื่อฟังเพื่อนพูดความดี ความสามารถ หรือความสำเร็จของเพื่อนแล้ว เราารู้สึกอย่างไร
3. เมื่อเพื่อนได้บอกสิ่งที่เป็นความดี ความสามารถหรือความสำเร็จของเราแล้ว เราารู้สึกอย่างไร
4. หลังจากเห็นการ์ดที่เป็นการพูดในสิ่งที่ดี ๆ กับตนเองแล้ว รู้สึกอย่างไร

3. ขั้นสรุปและอภิปราย

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมสรุปว่า ได้แง่คิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้ และวิทยากรกล่าวเพิ่มเติมว่า คนเราย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การหยิบยกข้อดี และใช้การพูดในสิ่งที่ดี ๆ กับตนเองเป็นการสร้างภาพพจน์ของตนเองให้เปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์ เมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น เราจะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น และจะส่งผลต่อการมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต และสังคมมากยิ่งขึ้น จึงมีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การทำงานให้ความรัก ความเอื้ออาทร เพราะการมองเห็นความดีทั้งของตนเองและผู้อื่น

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความตั้งใจของผู้เข้าอบรมที่ร่วมทำกิจกรรม
3. สังเกตจากการตอบคำถาม เสนอแนะ และการสรุปของผู้เข้าอบรม

กิจกรรมที่ 4

"จดหมายความดี"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้อบรมมองผู้อื่นในด้านดี
2. เพื่อให้ผู้อบรมยอมรับตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้อบรมมีทักษะในการสร้างสัมพันธ์สภาพกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 40 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษ 30 แผ่น ดินสอ 15 แท่ง ของจดหมาย 15 ซอง
ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม

2. แจกกระดาษให้ผู้เข้าอบรมคนละ 6 แผ่น และซองจดหมายคนละ 1 ซอง

3. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนเขียนความรู้สึกที่มีต่อตนเองด้านความดี ความสามารถของตนเองเพียง 1 อย่าง เช่น ขอบช่วยเหลือผู้อื่น หรือเล่นเทนนิสเก่งแล้วพับเก็บไว้ และเขียนชื่อของตนเองบนซองจดหมาย

4. ผู้ที่ได้รับซองจดหมายให้เขียนความดี ความสามารถ ความรู้สึกที่ดี ๆ หรือคำให้กำลังใจต่อเพื่อนคนนั้นเพียง 1 อย่าง ในกระดาษที่แจกให้ โดยไม่ต้องลงชื่อผู้เขียนแล้วส่งต่อไปทางขวามือทำแบบนี้จนครบวง

5. เมื่อแต่ละคนได้รับซองจดหมายของตนคืนมาแล้ว ให้เปิดอ่านและเปรียบเทียบกับสิ่งที่เขียนไว้

2. ขั้นวิเคราะห์

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทุกคนบอกความรู้สึกของตนเองเมื่อเขียนชมหรือความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2. ให้ผู้เข้าอบรมบอกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นขณะที่เขียนความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน

3. ให้ผู้เข้าอบรมบอกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อเปิดอ่านจดหมายที่เพื่อนเขียนมา

4. เมื่อเปิดอ่านจดหมายเห็นคำชม ความรู้สึกของเพื่อนไม่ตรงกับของตนเองแล้วตนเองคิดอย่างไร

5. ให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายแสดงความคิดเห็นของการชม การบอกความรู้สึกที่ดีหรือการให้กำลังใจกับผู้อื่น

3. ขั้นสรุปและอภิปรายผล

ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ และวิทยากรสรุปเพิ่มเติม คนเราทุกคนล้วนมีความดี ความสามารถทั้งนั้น เมื่อมีผู้มองเห็นและได้รับคำชม ความรู้สึกที่ดีหรือการให้กำลังใจจากผู้อื่น จะทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่ได้รับความสนใจ การยอมรับจากผู้อื่น มีความสุขและวิธีนี้ยังสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจรวมกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากรวมแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของผู้เข้าอบรม

กิจกรรมที่ 5

“การจัดการกับปัญหา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการจัดการกับปัญหา

เวลาที่ใช้ 40 นาที

- อุปกรณ์ที่ใช้
1. กระดาษขนาด A4 สำหรับสมาชิก
 2. ปากกาสำหรับสมาชิกคนละ 1 ด้าม

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ให้เขียนปัญหาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา 5 ปัญหา
2. ให้ใช้ปัญหาเหล่านี้กับคำถาม 5 ข้อ ดังนี้
 - 2.1 มีอะไรบ้างที่เป็นข้อดีที่มาพร้อมกับปัญหานี้?
 - 2.2 มีอะไรบ้างที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ และเราจะทำมันให้ดีขึ้น

ได้อย่างไร?

- 2.3 เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อที่จะทำให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลง

ไปอย่างที่เราต้องการ?

- 2.4 มีอะไรบ้างที่เราจะไม่ทำอีกต่อไปเพื่อให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลง

ไปอย่างที่เราต้องการ?

- 2.5 เราจะมีความสุข สนุกสนานกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะ

นี้ได้ได้อย่างไร?

ให้ตอบคำถามแต่ละข้อสำหรับการแก้ไขปัญหา 5 ปัญหา ที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตของเราขณะนี้

3. สรุปแนวคิด

3.1 เมื่อมีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น เราต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตัวเอง โดยการเชื่อมโยงความทุกข์กับการใช้แต่อารมณ์ และเชื่อมโยงความสุขกับการจัดการแก้ไขปัญหาด้วยการใช้เหตุผล

3.2 เขียนปัญหาของเราลงไป โดยให้ใช้เวลา 20% ในการระบุปัญหา และใช้เวลา 80% ในการแก้ปัญหา

3.3 คิดค้นแผนการที่จัดการกับปัญหาที่ท้าทายเหล่านั้น และลงมือแก้ไขให้เร็วที่สุด

3.4 ให้สังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเราว่า ได้ให้ผลลัพธ์ที่ต้องการหรือไม่

3.5 ถ้าหากสิ่งที่ทำลงไปไม่ได้ผล ก็ให้เปลี่ยนวิธีการกระทำใหม่ และปรับตัวเองให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นในการแก้ไขปัญหา

3.6 ค้นหาบุคคลที่จะเป็นแบบอย่าง และลองหาคำตอบจากการดูสิ่งที่เขาทำ

3.7 เปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อปัญหา โดยเรียกปัญหานั้นใหม่ว่า เป็นสิ่งที่ท้าทาย ที่จะให้โอกาสแก่เราสำหรับการเติบโต

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากงานที่เขียน
3. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 6

กิจกรรม “หาของ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. เพื่อมิให้ผู้นำใช้อิทธิพลของตนเองนำผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักว่างานสำเร็จลงได้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมใจกันของสมาชิกภายในกลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 15 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ สิ่งของที่มีอยู่ในตัวสมาชิกแต่ละคน

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรบอกให้สมาชิกแต่ละคนเอาของที่ตนมีอยู่ จะเป็นอะไรก็ได้ เช่น ปากกา ดินสอ ผ้าเช็ดหน้า หวี ฯลฯ ให้แต่ละคนนำของที่ตนมีอยู่ 1 ชิ้น ไปซ่อนไว้ที่ไกล ๆ พอสมควรนอกห้องประชุม แต่อย่านำไปซ่อนในที่รกหรือเดินเข้าไปลำบาก เมื่อนำไปซ่อนแล้วพยายามจำด้วยว่าของที่นำไปนั้นวางไว้ที่ตรงไหน

2. เมื่อให้สัญญาณแล้ว สมาชิกทุกคนรีบวิ่งไปซ่อนของ จากนั้นผู้นำกิจกรรมจะบอกให้สมาชิกเข้าอยู่ตามกลุ่มย่อยของตน และให้ทุกคนปฏิบัติดังนี้

- 2.1 สมาชิกทุกคนในกลุ่มย่อยต้องจับมือกันไว้ไม่ให้หลุด

- 2.2 ให้ทุกคนพยายามวิ่งไปเอาของที่ตนซ่อนไว้ให้เร็วที่สุดที่จะทำได้

- 2.3 ระหว่างที่วิ่งจับมือไปเอานั่น ห้ามทุกคนพูด แต่อนุญาตให้ใช้

สัญญาณกันได้ เช่น บัญไม้หรือทำท่าทางต่าง ๆ เป็นต้น

- 2.4 เมื่อกลุ่มใดเอาของที่แต่ละคนในกลุ่มของตนซ่อนไว้ได้ครบแล้ว ให้รีบวิ่งนำของนั้นมามอบให้แก่ผู้นำกิจกรรม ซึ่งจะต้องสอบถามว่าทุกคนจับมือกันตลอดเวลาหรือเปล่า ถ้าปล่อยมือกันโดยที่ต่างคนต่างไปหาถือว่า ผิดกติกา

- 2.5 กลุ่มที่นำของมาให้วิทยากรช้าที่สุดจะได้รับรางวัล (คือถูกลงโทษนั่นเอง)

- 2.6 เมื่อทุกกลุ่มนำของมามอบให้ผู้นำกิจกรรมแล้ว ผู้นำกิจกรรมนำของนั้นวางลงบนโต๊ะ โดยแยกเป็นกลุ่มไว้ ไม่ควรวางปนกันอาจเกิดปัญหาในภายหลังได้

จากนั้นก็ประกาศกลุ่มชนะเลิศที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 ฯลฯ จนถึงกลุ่มสุดท้าย และให้กลุ่มสุดท้ายออกมารับรางวัล (คือ ถูกลงโทษอะไรก็ได้)

2.7 หลังจากนั้นวิทยากรประกาศให้แต่ละกลุ่มจับมือมาหยิบของ ห้ามปล่อยมือกันขณะวิ่งกลับ (เว้นแต่ตอนหยิบของเท่านั้น) กลุ่มใดมือหลุดจากกันหรือ ซักซ้ำอาจจะถูกปรับโทษ

3. สรุปข้อคิด

3.1 วิทยากรถามความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มว่า รู้สึกอย่างไร เมื่อต้องการไปเอาของ ๆ ตนเองก่อนแต่ถูกคนอื่นดึงไป และรู้สึกอย่างไรเมื่อพุดไม่ได้และ มือก็ยังต้องจับกันอยู่

3.2 วิทยากรให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่า กิจกรรมที่ให้ข้อคิดอะไรแก่เราบ้าง

3.3 วิทยากรสรุปข้อคิดเพิ่มเติมว่า เราจะรู้สึกง่ายและสะดวกกว่า ถ้าเราไม่จับมือกัน ต่างคนต่างไปเอาของ ๆ ตน แต่นั่นเป็นงานของแต่ละคนไม่ใช่งานของกลุ่ม ที่ให้จับมือกันไว้เพื่อต้องการดูว่าในการทำงานกลุ่มอาจจะมีบางคนใช้อิทธิพลของตนเอง มากเกินไปที่จะให้กลุ่มคล้อยตามเขา และต้องการจะดูว่า บางคนก็ยอมเขามากเกินไป เราควรจะพิจารณาดูดี ๆ ว่างานของกลุ่มจะสำเร็จได้ต่อเมื่อเราร่วมมือกันจริง ๆ โดยให้สัญญาตกลงกันว่า จะเริ่มจากใครดี และใครต่อไป ถ้ามีวแต่ดึงกันไปกันมาคือ ไม่ยอมโอนอ่อนต่อกันงานก็ไม่สำเร็จ การที่ไม่ให้พุดบางครั้งก็มีประโยชน์กว่าให้พุด เพราะ ถ้าพุดได้ก็คงพุดอ้างเหตุผลกัน อาจไม่ยอมกัน งานอาจจะเสร็จก็จริงแต่ก็คงใช้เวลามากกว่า เราต้องฝึกเป็นผู้นำที่ดีและเป็นผู้ตามที่ดีในเวลาเดียวกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น



กิจกรรม 7

“พลังแห่งความเชื่อ”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นว่า เราสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้

เวลาที่ใช้ 40 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษ A4 และปากกาที่พอเพียงกับจำนวนสมาชิก

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายถึงแนวคิด ดังนี้

1.1 ความเชื่อ คือ ความรู้สึกของความเชื่อมั่นในจิตใจเกี่ยวกับความหมายของบางสิ่งบางอย่าง โดยความเชื่อสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1) ความเชื่อทั่วไป (Global Belief) เช่น ชีวิต คือ....., มนุษย์ คือ....., ฉันท คือ..... เป็นต้น

2) ความเชื่อที่เป็นเงื่อนไข (Rules) เช่น ประโยคที่ว่า “ถ้า.....แล้ว.....”

1.2 เพื่อที่จะลิขิตชีวิตตัวเราเอง เราจำเป็นที่จะต้องทบทวนความเชื่อหลัก (Core Beliefs) และเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ขัดขวางและขัดแย้งกับสิ่งที่เราต้องการในชีวิต

1.3 การเปลี่ยนแปลงความเชื่อสามารถกระทำได้ ดังนี้

1) ระบุความเชื่อที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง

2) เชื่อมโยงความทุกข์ ความเจ็บปวดกับความเชื่อด้านลบเหล่านั้น เพื่อที่เราจะสามารถขจัดความเชื่อนั้น ๆ ออกไปได้

3) ระบุความเชื่อด้านบวกใหม่ ๆ ที่สามารถสร้างพลังมุ่งมั่นให้แก่ชีวิตเรา

4) เชื่อมโยงความสุข ความพึงพอใจกับความเชื่อด้านบวกใหม่ ๆ เหล่านั้น

5) สร้างเงื่อนไขเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกกับความเชื่อใหม่ ๆ โดยการพูดย้ำซ้ำ ๆ อย่างมีอารมณ์ว่า “ความเชื่อใหม่ ๆ เหล่านี้ จะทำให้ชีวิต

ของเราดีขึ้นอย่างไร และความเชื่อเดิม ๆ จะทำให้ชีวิตของเราต้องประสบกับความทุกข์ ความเจ็บปวดอย่างไร”

มีดังนี้

1.4 ตัวอย่างของความเชื่อหลักที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ

เกิดในอนาคต

มุ่งมั่น

1) สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ไม่มีความสำคัญเท่ากับสิ่งที่กำลังจะ

2) ย่อมจะมีหนทางสำหรับเราเสมอ ถ้าหากเรามีความ

1.5 องค์ประกอบของความเชื่อ (Beliefs System) ประกอบด้วย

1) สิ่งแวดล้อม (Environment)

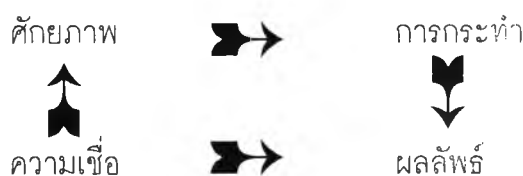
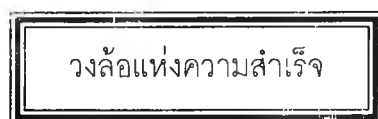
2) เหตุการณ์ (Events)

3) ความรู้ (Knowledge)

4) จินตนาการ (Imagination)

1.6 ความสำเร็จ จะเริ่มต้นจากการสร้างความเชื่อมั่นในจิตใจ

ดังนี้



1.7 ความเชื่อ 3 ประการสำหรับการประสบความสำเร็จในชีวิต

1) มันต้องเปลี่ยนแปลงเดี๋ยวนี้

2) เราต้องเปลี่ยนแปลงมันเดี๋ยวนี้

3) เราสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้เดี๋ยวนี้

2. ให้สมาชิกผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรม ดังนี้

2.1 ระบุความเชื่อ 2 ประการที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง

2.2 ให้หลับตาลง แล้วนึกถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

จนถึงปัจจุบันอันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความเชื่อนั้น ซึ่งได้ทำลายความสุข สัมพันธภาพ

ในชีวิตของเรา แล้วพยายามเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในร่างกายของเรากับความเชื่อด้านลบเหล่านั้น

2.3 จินตนาการไปอีก 5 ปีข้างหน้าว่า ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ถ้ายังคงมีความเชื่อเหล่านั้นอยู่ และมันจะสร้างความหายนะให้กับชีวิตของเราอย่างไร?

2.4 จินตนาการไปอีก 10 ปีข้างหน้า เราจะต้องสูญเสียอะไรไปอีก ถ้าเรายังไม่เปลี่ยนแปลงความเชื่อเหล่านั้น

2.5 จินตนาการไปอีก 20 ปีข้างหน้า เราจะต้องสูญเสียอะไรไปอีก ถ้าเรายังไม่เปลี่ยนแปลงความเชื่อเหล่านั้น

2.6 กลับมาสู่ปัจจุบัน ใหม่อีก เหตุการณ์ทั้งหมดยังไม่ได้เกิดขึ้น เรายังคงมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงมัน ฉะนั้น จงเปลี่ยนแปลงชะตากรรมในชีวิตของเราเดี๋ยวนี้กันเลย

2.7 เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเราให้มีพลังเต็มไปด้วยชีวิตชีวา เช่น หายใจ พุด เคลื่อนไหวตัว ให้มีจังหวะเร็วขึ้น

2.8 ระบุความเชื่อใหม่ที่เป็นบวก และเขียนมันลงไป

2.9 ให้หลับตาอีกครั้ง แล้วนึกถึงผลที่เกิดขึ้นจากความเชื่อใหม่ ๆ เหล่านี้ จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้ดีขึ้นอย่างไร? มันจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ประสบความสำเร็จมากขึ้น มีสัมพันธภาพดีขึ้นอย่างไรบ้าง? ให้พยายามเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความสุขที่เกิดขึ้นในร่างกายกับความเชื่อด้านบวกใหม่ๆ เหล่านี้

2.10 จินตนาการไปอีก 5 ปีข้างหน้า ความเชื่อใหม่นี้จะทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร

2.11 จินตนาการไปอีก 10 ปีข้างหน้า ความเชื่อใหม่นี้จะทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร

2.12 จินตนาการไปอีก 20 ปีข้างหน้า ความเชื่อใหม่นี้จะทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร

2.13 ทบทวนชีวิต 2 แบบและตัดสินใจว่า “ชีวิตที่เรามุ่งมั่นนั้นเป็นอย่างไร”

2.14 ให้เขียนความเชื่อใหม่ 2 ประการ และความเชื่อเหล่านั้นจะช่วยให้ชีวิตของเรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง?

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปราย

กิจกรรมที่ 8

“พลังของมนุษย์”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกรู้จักที่จะกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัด

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษแข็งขนาด 3"x5" และปากกาเท่าจำนวนสมาชิก

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายแนวคิด

1.1 จิตมนุษย์ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ จิตสำนึก (Conscious Mind) มีประมาณ 7% และจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) มีประมาณ 93%

1.2 หน้าที่ของจิตสำนึก คือ การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 การนึกคิดปรุงแต่ง และการสั่งการให้อวัยวะต่าง ๆ ขับเคลื่อนตามความต้องการ

1.3 หน้าที่ของจิตใต้สำนึก คือ การเก็บรวบรวมและบันทึกข้อมูลต่าง ๆ เป็นความทรงจำในสมอง ซึ่งจะส่งผลการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ ของเรา

1.4 การบันทึกข้อมูลในจิตใต้สำนึกจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายมากที่สุด (หรือที่เรียกว่า “ภวังค์”)

1.5 จิตใต้สำนึกของเราจะรับรู้และบันทึกข้อมูลได้ดีที่สุด เมื่อเราใช้จินตนาการให้เห็นเป็นภาพของพฤติกรรมที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น ถ้าเราต้องการลดน้ำหนัก แล้วพูดย้ำกับตัวเองว่า “เราไม่อยากอ้วน” จิตใต้สำนึกของเราก็จะเห็นภาพของความอ้วน ซึ่งจะทำให้การสั่งจิตใต้สำนึกของเราไม่ได้ผล ฉะนั้น เราควรจะสั่งจิตใต้สำนึกของเราด้วยการจินตนาการให้เห็นเป็นภาพตัวเองมีรูปร่างผอมเพรียว และตอกย้ำภาพผอมเพรียวนั้นบ่อย ๆ เพื่อให้จิตใต้สำนึกของเราเชื่อในสิ่งที่เห็นและทำให้มันกลายเป็นจริงได้ในที่สุด

1.6 การปลูกฝังข้อมูลลงในจิตใต้สำนึกด้วยหลักการ 5 P มีดังนี้

1) Personal (การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 เช่น ฉัน ผม ชื่อตัวเอง)

2) Present tense (การใช้คำกริยาที่แสดงกาลปัจจุบัน เช่น เป็น

คือ กำลัง)

3) Positive (การใช้คำพูดและภาษาในทางบวก เช่น สวย รวย ผอม)

4) Persistence (การตอกย้ำข้อมูลด้านบวกเข้าและก่อนนอน
ทุกวัน)

5) Passion (การพูดเสียงดัง ๆ เพื่อกระตุ้นจิตใต้สำนึกด้วยอารมณ์
ความรู้สึกที่เต็มเปี่ยมไปด้วยแรงปรารถนาที่เราร้อนต่อความสำเร็จที่ต้องการ)

2. ให้สมาชิกผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรม ดังต่อไปนี้

2.1 ให้ฝึกปรารถนา เริ่มต้นจากการนอนราบกับพื้นและยกตัวขึ้นเป็น
สะพานโค้ง หน้าท้องตึง เข่าตึง เวลายกตัวขึ้นให้หายใจเข้าและกลั้นหายใจให้นานที่สุด แล้ว
ค่อย ๆ ผ่อนตัวลงพร้อมกับหายใจออก โดยให้ฝึกไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10-15 ครั้ง

2.2 ให้ผ่อนคลายร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ด้วยการ
นอนราบกับพื้น หายมือ เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย และพยายามให้อวัยวะ
ทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลายมากที่สุด

2.3 ให้ใช้จินตนาการให้เห็นก้อนหินหนักวางทับแขนและขาทั้ง 2 ข้าง
และรู้สึกถึงความร้อนจากขดลวดร้อนที่วางไว้ที่อุ้งมือและอุ้งเท้าทั้ง 2 ข้าง

2.4 ให้กำหนดจิตพักผ่อนคลายที่ลมหายใจเข้าออกสักครู่หนึ่ง
แล้วจึงจินตนาการโดยใช้ความรู้สึกจับอยู่ที่บริเวณท้องว่า “ท้องร้อนขึ้น ๆ” สักครู่
แล้วจึงเลื่อนไปจินตนาการที่หน้าผาก โดยจับความรู้สึกว่า “หน้าผากเย็นลง”

2.5 ให้รู้สึกว่า เรากำลังจมดิ่งลงสู่ใต้ท้องทะเล โดยจะเริ่มนับ
ถอยหลังจาก 20 ถึง 0 และตัวเราก็จะเริ่มจมลงช้า ๆ และร่างกายของเราก็จะ
รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ๆ

2.6 ให้กำหนดจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะ
จนถึงปลายเท้า แล้วจินตนาการว่า ร่างกายทุกส่วนของเรากลายเป็นผลึกแก้วที่ใส
สะอาดบริสุทธิ์

2.7 ให้เริ่มสั่งจิตใต้สำนึกของเราด้วยข้อมูลด้านบวก เช่น “เราทำได้”
“เราเป็นคนที่น่ารักความสำเร็จ” “เรามีรูปร่างผอมเพรียว แข็งแรง” ฯลฯ

2.8 ปลุกตัวเองให้ตื่นจากภวังค์ด้วยการนับถอยหลัง 1-10
โดยเริ่มต้นด้วยการนับ 1-2-3 แขนขามีกำลัง 4-5-6 หัวทั้งร่างกายมีกำลัง 7-8-9 ศีรษะ
สมองสดชื่นแจ่มใส และ 10 ลืมตาขึ้น

2.9 ให้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการบรรลุมากที่สุดภายในปีนี้ และเขียนลงในกระดาษแข็ง 3"X 5" โดยใช้หลักการ 5 P

2.10 ให้ทุกคนออกมาประกาศเป้าหมายของตนเองด้วยเสียงดัง ๆ

3. ร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิด

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากท่าทางความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรม
3. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน

กิจกรรมที่ 9

“พลังแห่งการตั้งเป้าหมาย”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษขนาด A4 และปากกาจำนวนเท่ากับสมาชิก

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายแนวคิด

1.1 เราสามารถลิขิตชีวิตของเราได้ด้วยการกำหนดเป้าหมาย (Goal)

1.2 เราจะต้องมีเหตุผลที่หนักแน่นเพียงพอ (Enough Why) ว่า “ทำไมเราจึงต้องทำมันให้สำเร็จ” เพื่อให้เหตุผลเหล่านั้นมีพลังผลักดันให้เรามุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จที่เราต้องการ

1.3 การกำหนดเป้าหมาย มีความสำคัญดังนี้

1) “เราเป็นในสิ่งที่เราคิด (As you think, so you become)” เมื่อเราตั้งเป้าหมาย มันจะทำให้เราได้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราปรารถนา แล้วมันก็จะกลายเป็นความจริงในที่สุด

2) การตั้งเป้าหมาย จะทำให้จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของเรารับรู้ว่ ชีวิตของเราในขณะนี้ไม่ใช่ชีวิตอย่างที่เรต้องการ ดังนั้น การตั้งเป้าหมายจะทำให้เราเกิดการตื่นตัวที่จะขับเคลื่อนชีวิตของเราไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่าอยู่เสมอ

1.4 การใช้คำถาม “ทำไม (Why)” สำหรับให้เหตุผลในแต่ละเป้าหมายที่เราตั้งทำได้ ดังนี้

1) เขียนสิ่งที่เราจะได้รับจากการบรรลุเป้าหมายนั้น โดยการถามว่า “ทำไมเราจึงต้องมุ่งมั่นที่จะทำมันให้เป็นจริง” โดยเชื่อมโยงความสุข ความพึงพอใจกับการบรรลุเป้าหมายนั้น

2) เขียนสิ่งที่เราจะต้องสูญเสียหากเราไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้น โดยเชื่อมโยงความทุกข์ ความเจ็บปวดกับการไม่ได้บรรลุเป้าหมายนั้น

2. ให้สมาชิกผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 ระบุสิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่ต้องการที่จะให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

2.2 ให้เขียนความเชื่อที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา โดยการถามคำถามที่ว่า “เราจำเป็นที่ต้องมีความเชื่ออะไรบ้าง เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ?”

2.3 ให้เขียนเหตุผลว่า “ทำไมเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราเดี๋ยวนี้ และทำไมเรารู้ว่าเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงมันได้?”

2.4 ระบุเป้าหมายด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Goals) ดังนี้

1) ให้เขียนลักษณะนิสัย ความสามารถ หรืออะไรก็ตามที่เราต้องการพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวเรา และกำหนดเวลาที่จะบรรลุผลสำเร็จในแต่ละนิสัย เช่น ภายใน 1, 3, 5, 10, 20 ปี

2) ให้เลือกเป้าหมายด้านการพัฒนาตนเองที่เราคิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด 3 ข้อ และให้เขียนเหตุผลอธิบายว่า “ทำไมเราจำเป็นต้องบรรลุเป้าหมายนี้ภายใน 1 ปีข้างหน้า?”

2.5 ระบุเป้าหมายด้านวัตถุ (Things Goals) ดังนี้

1) ให้เขียนวัตถุ หรือสิ่งของที่เราต้องการ และกำหนดเวลาที่จะบรรลุผลสำเร็จในแต่ละอย่าง เช่น ภายใน 1, 3, 5, 10, 20 ปี

2) ให้เลือกเป้าหมายด้านวัตถุที่เราคิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด 3 ข้อ และให้เขียนเหตุผลอธิบายว่า “ทำไมเราจำเป็นต้องบรรลุเป้าหมายนี้ภายใน 1 ปีข้างหน้า?”

2.6 จากเป้าหมาย 9 ข้อที่ได้ระบุไว้ ให้เราเขียน “แผนการที่ชัดเจน” สำหรับการบรรลุเป้าหมายในแต่ละเป้าหมาย

2.7 ให้ลงมือทำตามแผนการในแต่ละเป้าหมายที่เขียนไว้ในวันนี้ ให้จินตนาการว่า เราชราภาพเหมือนคนอายุ 60 ปี กำลังนั่งเก้าอี้โยก และมองย้อนกลับไปยังชีวิตที่ผ่านมา ช่วงแรกให้นึกถึงภาพที่เราไม่ได้บรรลุความสำเร็จที่ได้ตั้งไว้ และหลังจากนั้นให้นึกถึงภาพที่เราสามารถบรรลุความสำเร็จทุกประการที่ได้ตั้งไว้ และสังเกตความแตกต่างระหว่างความทุกข์ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการไม่บรรลุความสำเร็จกับ

ความสุข ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากการบรรลุความสำเร็จว่า ให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างไร?

3. ร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 10

เกียรติบัตรความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมตั้งเป้าหมายและบันทึกความสำเร็จของชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสร้างแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษและปากกา จำนวนเท่าสมาชิก
ใบงาน
แผ่นเกียรติบัตร

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวนำ ชีวิตของคนเราที่ผ่านมาย่อมประสบกับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในชีวิต ทำให้เป็นฐานความคิดผลักดันให้ตั้งใจในการทำงานต่อไป

2. แจกกระดาษ ปากกา แผ่นเกียรติบัตรให้ผู้เข้ารับการอบรม และให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามลงในแต่ละช่องของเกียรติบัตร ดังนี้

1. เป้าหมายในชีวิตของท่านคืออะไร
2. ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตที่ท่านผ่านมาคืออะไร (บอกมา 3 อย่าง)
3. ความสามารถของตนเองที่ท่านภาคภูมิใจมีอะไรบ้าง (บอกมา 3 อย่าง)
4. สิ่งที่ท่านอยากให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงตัวท่านมากที่สุด มีอะไรบ้าง
5. ความดีที่ท่านอยากบอกให้ผู้อื่นทราบคืออะไร (บอกมา 3 อย่าง)
6. อะไรคือสิ่งที่ท่านพยายามอย่างยิ่งที่จะได้รับ

3. เมื่อผู้เข้าอบรมทำเสร็จแล้วให้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน แล้วให้แลกเปลี่ยนเกียรติบัตรกันดูภายในกลุ่ม และให้ร่วมกันเสนอความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เขียนไว้ในเกียรติบัตรให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้ตัวแทนผู้เข้าอบรมแต่ละคนสรุปความคิดเห็นที่ได้รับจากเกียรติบัตร และวิทยากรร่วมกับผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ประสบการณ์ และความรู้สึของผู้เข้าอบรมเมื่อทำกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุปและอภิปราย

วิทยากรสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดจากผลสรุปของผู้เข้าอบรม โดยเน้นให้เห็นว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้เรากำหนดแนวทางสู่สิ่งที่ต้องการได้ โดยเราเคยประสบความสำเร็จ ความสุขมาแล้วเป็นพลังผลักดัน และให้ตระหนักไว้เสมอว่า คนเรามีความคิด ความสามารถ เป็นกำลังใจให้กับตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ จะประสบความสำเร็จได้ ต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะทำลงมือทำ และอุทิศสิ่งต่างๆ เพื่อการกระทำนั้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็น และการซักถามของผู้เข้าอบรม

ใบงาน

เกียรติบัตร ตั้งเป้าหมาย และความสำเร็จของชีวิต

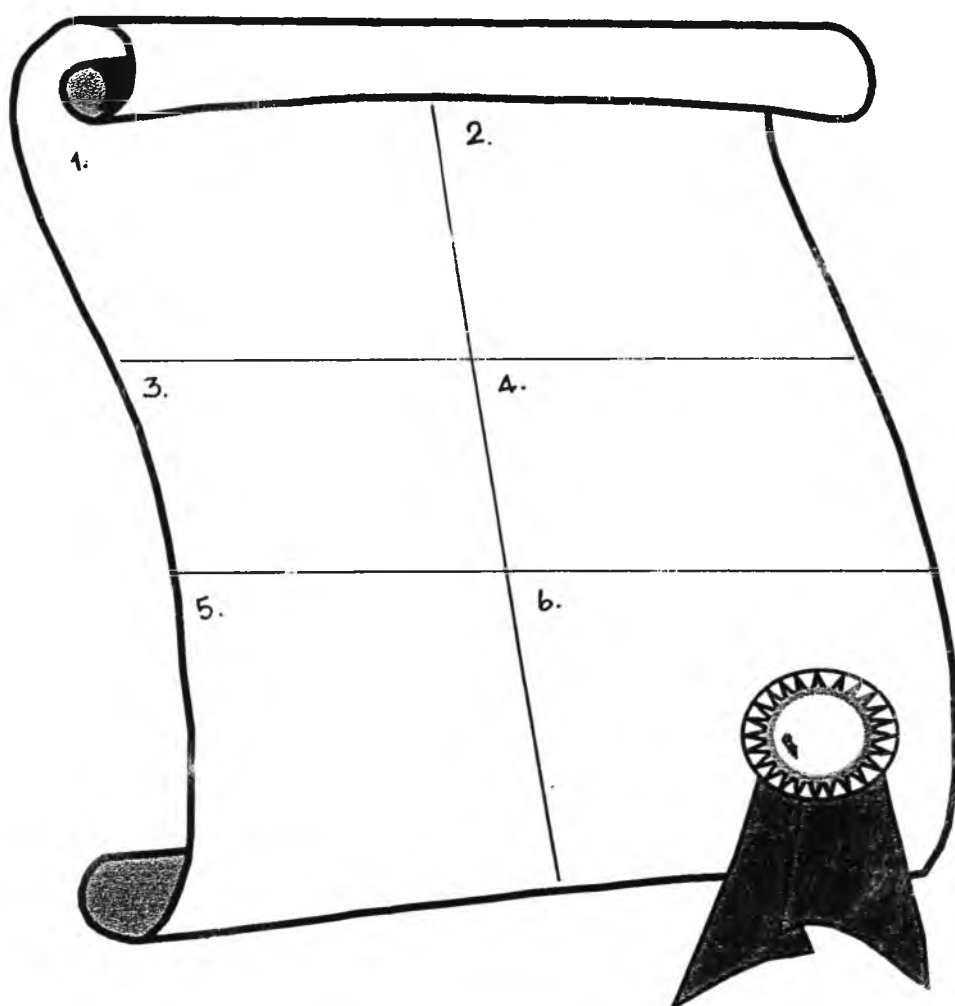
คำแนะนำ : ให้ตอบคำถามแต่ละข้อ ลงตามหมายเลขในแผ่นเกียรติบัตร (ใช้เวลา 5 นาที)

1. เป้าหมายในชีวิตของท่านคืออะไร
2. ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตที่ผ่านมาคืออะไร (บอกมา 3 อย่าง)
3. ความสามารถของตนเองที่ท่านภาคภูมิใจมีอะไรบ้าง (บอกมา 3 อย่าง)
4. สิ่งที่ท่านอยากให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงตัวท่านมากที่สุดมีอะไรบ้าง
5. ความดีที่ท่านอยากบอกให้ผู้อื่นทราบคืออะไร (บอกมา 3 อย่าง)
6. อะไรคือสิ่งที่ท่านพยายามอย่างยิ่งที่จะได้รับ

หลังจากนั้นผู้เข้าอบรมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน แลกเปลี่ยนเกียรติบัตรดูภายในกลุ่ม อภิปรายแสดงความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางให้ได้มาในสิ่งนั้น (ใช้เวลา 10 นาที)

เกียรติบัตรของ.....

มอบให้ ณ วันที่.....



กิจกรรมที่ 11

“การจัดลำดับความสำคัญ”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและแต่ละอาทิตย์ได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ สมุดบันทึกตารางเวลา
กระดาษขนาด A4 และปากกาเท่าจำนวนสมาชิก
ใบงานตารางการบริหารเวลา 4 ประเภท

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายถึงสิ่งที่สำคัญ และสิ่งที่เร่งด่วนคืออะไร และสำคัญอย่างไร คือ สิ่งที่สำคัญคือ สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อน เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับพันธกิจและเป้าหมายของคุณ ส่วนสิ่งที่เร่งด่วน คือ สิ่งกีดขวางสิ่งที่อยู่ตรงหน้าคุณ เป็นกิจกรรมที่ต้องการความใส่ใจอย่างปัจจุบันทันด่วน
2. ให้สมาชิกทำตารางการบริหารเวลา 4 ประเภท (ตามใบงาน)
3. วิทยากรบอกถึงผลของการบริหารเวลาแต่ละประเภท
4. สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นต่อการบริหารเวลาของตน
5. วิทยากรให้สมาชิกทำตารางเวลาในแต่ละวันในอาทิตย์
6. ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปราย

ใบงาน

ตารางการบริหารเวลา 4 ประเภท

ส่วนที่เร่งด่วน ส่วนที่ไม่เร่งด่วน

ส่วนที่สำคัญ	① จอมผัดวันประกันพรุ่ง	② จอมจัดลำดับก่อนหลัง
ส่วนที่ไม่สำคัญ	③ จอมเออออห่อหมก	④ จอมเอือระเหย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

6. สรุปข้อคิด

6.1 วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึก ในขณะที่ช่วยกันประกอบชิ้นส่วนของดวงใจและหลังจากประกอบเสร็จสิ้นลง และให้แสดงความคิดเห็นว่าชื่อของดวงใจมีผลต่อจิตใจอย่างไร

6.2 วิทยากรสรุปเพิ่มเติมว่าคนเราเมื่ออยู่ร่วมกันต้องพึงพาอาศัยซึ่งกันและกันการที่มีการรวมกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในขณะเดียวกันเมื่อรวมกลุ่มกันแล้วควรมีความรักใคร่สามัคคีดูจขึ้นส่วนที่รวมดวงใจเป็นดวงเดียวกัน สมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่ม จะต้องร่วมมือกันช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ ถ้าเกิดความขัดแย้งก็ไม่ต้องโกรธเคืองกัน ควรหาทางประนีประนอมคืนดีกัน และผู้ที่ป็นหัวหน้าหรือผู้นำ จะต้องหาทางประสานรอยร้าวที่อาจจะเกิดขึ้นนั้นให้หมดสิ้นโดยเร็ว

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการรายงาน และการร่วมแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 13

กิจกรรม “ต้นไม้หลายมิติ”

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตัวเองมากยิ่งขึ้น
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างซึ่งกันและกัน แต่มิใช่

เป็นการแตกแยก

เวลาที่ใช้ 90 นาที

- อุปกรณ์ที่ใช้**
1. กระดาษต้นไม้
 2. ไม้สำหรับตั้งกระดาษต้นไม้
 3. กระดาษ ปากกาหรือดินสอ

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรจัดให้สมาชิกร่วมกันเป็นวงกลม
2. นำกระดาษต้นไม้ตั้งไว้บนโต๊ะกลางวง
3. แจกกระดาษพร้อมปากกาหรือดินสอให้แก่สมาชิกคนละ 1 ชุด และให้แต่ละคนวาดกระดาษต้นไม้ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงตามที่ตนเองเห็น
4. เมื่อสมาชิกทุกคนวาดเสร็จแล้วให้เขียนชื่อชัด ๆ ไว้บนกระดาษที่วาดแล้วให้นั่งพิจารณาดูภาพที่ตนวาดกับกระดาษต้นไม้สักครู่หนึ่ง
5. ให้สมาชิกแต่ละคนส่งภาพของตนเองไปให้เพื่อนสมาชิกที่นั่งอยู่ขวามือแล้วส่งต่อกันไปอย่างช้า ๆ เพื่อให้เปรียบเทียบภาพที่สมาชิกแต่ละคนวาดกับของจริงหลังจากผ่านครบทุกคนแล้ว สมาชิกแต่ละคนก็จะได้ภาพของตนเองกลับคืนมา
6. สรุปข้อคิด
 - 6.1 วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อดังนี้
 - 1) มีสมาชิกท่านใดบ้างที่คิดว่าภาพวาดของตนเองที่วาดกระดาษต้นไม้ที่แยกจากผู้อื่น แต่กลับพบว่าของผู้อื่นแยกภาพของตนเอง
 - 2) มีสมาชิกท่านใดบ้างที่คิดว่าภาพของตนเองดีแล้ว แต่กลับพบว่ามิใช่ของคนอื่นดีกว่าภาพของตน

3) สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อดูภาพ ของเราเองและ ของผู้อื่น และภาพของแต่ละคนมีส่วนใดบ้างที่เหมือนกัน

4) วิทยากรนำภาพของสมาชิกที่นั่งตรงข้ามกับสมาชิก บางคน แล้วถามสมาชิกทุกคนว่าภาพของคนที่นั่งตรงข้ามกับเรามีอะไรแตกต่างกันบ้าง

5) กระจกต้นไม้นั้นจะมีโต๊ะรองรับ แต่ทำไมบางคนวาดโต๊ะ รองรับไว้ด้วย บางคนกลับไม่วาด และทำไมกระจกต้นไม้นั้นจึงต้องมีที่รองรับ

6) สมมุติว่าถ้าเราเป็นกระจกต้นไม้นั้น เราได้ข้อคิด อะไรบ้าง

7) การที่เรามองเห็นกระจกต้นไม้และต้นไม้เพียงด้านเดียว เราสามารถจะสรุปลักษณะทั้งหมดของต้นไม้และกระจกได้หรือไม่เพราะเหตุใด

8) สมาชิกได้รับข้อคิดเห็นใดบ้างจากกิจกรรมนี้

6.2 วิทยากรสรุปข้อคิดเพิ่มเติมว่า จากกิจกรรมนี้ต้องการ ปลุกฝังให้สมาชิกมองคนอื่นในแง่ดี ในเมื่อความคิดหรือคำพูดใดที่เราคิดว่าของเราถูกต้อง แต่ก็อย่าเพิ่งไปตัดสินหรือทักท้วงเอาว่าของผู้อื่นที่ตรงข้ามกับเราว่าของเขาคือผิด

นอกจากนี้เราต้องรู้จักเข้าใจเขามาใส่ใจเรา หมายความว่า ถ้าหาก เรานำตัวเราไปนั่งในซีกเดียวกับเขา เราก็ต้องคิดและพูดแบบเขา เราจึงไม่มีอคติต่อเพื่อน มีหลายอย่างในตัวเราที่เรามักคิดว่าถ้าเป็นฉัน ฉันจะไม่ทำแบบนั้นอย่างแน่แท้ แต่ถ้าหากเรานำตัวเราไปอยู่ในสภาพแวดล้อม ในเหตุการณ์ หรือในระดับการศึกษา เช่นเดียวกับเขาแล้ว เราก็คงต้องทำเช่นเดียวกับเขาเป็นแน่แท้เพราะฉะนั้น เวลาเราเห็นว่าใครทำอะไรไม่ถูกตาถูกใจเรา เราก็อย่าเพิ่งไปด่วนตัดสิน เพราะเขาได้รับการประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมและทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

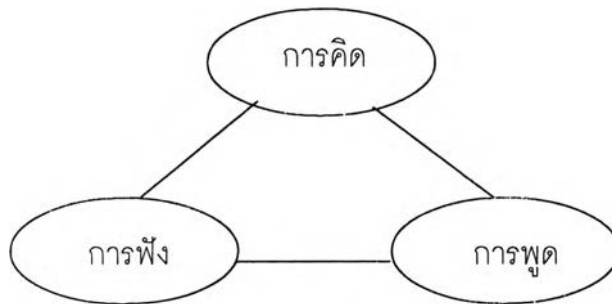
กิจกรรมที่ 14

กิจกรรม “เปิดประตู”

- วัตถุประสงค์** 1. เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักใช้ภาษาในการสื่อความหมาย เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจตรงกัน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการฟัง
3. เพื่อฝึกทักษะการฟัง
- เวลาที่ใช้** 30 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้** ไวท์บอร์ดพร้อมปากกาเขียน
- ขั้นตอนของกิจกรรม** 1. วิทยากรแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน และให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันเองว่าใครจะทำหน้าที่เป็น A, B และ C
2. วิทยากรเขียนภาพแผนภูมิ A, B และ C พร้อมอธิบายบทบาทของทั้ง 3 คน ดังนี้
- 2.1 กำหนดให้ A เล่าให้ B ฟังถึงเรื่องอะไรก็ได้ในเวลา 5 นาที เช่น ความประทับใจคนที่เรารัก การเดินทางมาเข้ารับการศึกษา เป็นต้น ที่สำคัญไม่ควรเป็นหัวข้อที่ทำให้เกิดความเครียด B ทำหน้าที่ฟังอย่างเดียว โดยไม่ต้องถาม และ C ทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมของ A และ B
- 2.2 ให้ B เล่าให้ A ฟังว่าตัวเองได้ยิน A เล่า และตนจับความได้ว่าอย่างไร พยายามเล่าให้เหมือนมากที่สุด ส่วน C ทำหน้าที่สังเกตเหมือนเดิม
3. วิทยากรให้สมาชิกทุกกลุ่มลงมือปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดให้
4. เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ให้สมาชิกทุกคนที่ทำหน้าที่เป็น A มารวมกับ B รวมกับ B และ C รวมกับ C เช่นเดียวกัน และให้ทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนพบมาในการทำกิจกรรมตามข้อ 2.1 และ 2.2 พร้อมทั้งบันทึกสิ่งที่สมาชิกมีความคิดเห็นร่วมกันไว้
5. วิทยากรขอสมาชิกที่เป็นผู้แทนกลุ่ม A, B และ C เสนอต่อที่ประชุมใหญ่ว่าผลการอภิปรายของกลุ่มของตน สมาชิกได้พบอะไรและได้รับข้อคิดเห็นใดบ้าง
6. สรุปข้อคิด

วิทยาการสรุปข้อคิดเห็นเพิ่มเติมดังนี้

การฟัง การคิด และการพูด มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่องถ้าฝึกการฟังให้มีประสิทธิภาพ การคิดและการพูดก็จะมีประสิทธิภาพไปด้วย



มนุษย์เรามีโสตประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย เป็นโสตสัมผัสหรือรับการกระตุ้นจากภายนอก มีสมองคิดและสั่งการ เราควรฝึกการใช้สิ่งเหล่านี้ให้สัมพันธ์กัน เพื่อเกิดประโยชน์ในทางบวกให้มากกว่าทางลบ

ในวันหนึ่ง ๆ เราจะได้ยินได้ฟังสิ่งต่าง ๆ และเรื่องราวมากมายจากการวิเคราะห์ พบว่าโดยเฉลี่ยวันหนึ่ง ๆ คนเราใช้เวลาในการฟังมากที่สุดถึง 45 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับการเขียน การอ่าน และการพูด

การฟังในที่นี้จะแตกต่างกับการได้ยิน การได้ยินอาจเป็นลักษณะเข้าหูซ้ายออกหูขวา แต่การฟัง หมายถึง การฟังที่กลั่นกรองเอาสาระประโยชน์ให้เข้าใจถึงความหมายและความรู้สึกของผู้พูด ฟังด้วยการไตร่ตรอง พิจารณา วิเคราะห์ เหตุผลตามไปด้วย การฟังจึงมีความสำคัญมากกว่าการได้ยิน

ข้อขัดแย้งหรือการโต้เถียงมักเกิดจากการที่คนเราไม่พยายามตั้งใจฟัง หรือพยายามที่จะทำความเข้าใจให้ดีกว่า อีกฝ่ายหนึ่งต้องการพูด หรือหมายถึงอะไรนั่นเอง คือ พยายามจะขัดแย้งหรือยึดเยียดความคิดเห็นของตน ให้ผู้อื่นเกิดพิพาทเป็นศัตรูกันนั่นเอง

การฟังอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ คือการเลือกฟังหรือสนใจเรื่องที่เป็นสาระและมีประโยชน์ต่อตนเองและพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนี้การยิ่งฟังมาก ทำให้ยิ่งมีความรู้มาก และมีเพื่อนมาก

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการเข้าร่วมกิจกรรมและทำกิจกรรมด้วยความสนใจและตั้งใจ
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 15

กิจกรรม“กระเช้าศิลป์”

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของชีวิตกลุ่ม
 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นและการกระทำของผู้อื่น
 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นว่าแต่ละคนมีความสำคัญต่อกลุ่มเช่นเดียวกัน
- เวลาที่ใช้** 40 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้** เชือกผูกของหรือริบบิ้นตัดเป็นท่อน ๆ ยาวท่อนละประมาณ 1 ศอก ตามจำนวนเท่ากับกลุ่มย่อย
- ขั้นตอนของกิจกรรม**
1. วิทยากรแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 7-8 คน และให้สมาชิกนั่งในกลุ่มย่อยของตน
 2. ให้สมาชิกแต่ละคนรีบวิ่งไปเก็บใบหญ้า ใบไม้ กิ่งไม้ ดอกไม้ คนละชิ้นเล็ก ๆ เท่าที่จะเล็กได้ เก็บเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่าอนุญาตให้คนใดคนหนึ่งเอาทั้งกิ่งทั้งดอก ทั้งก้านและไม่ควรซ้ำกัน
 3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดช่อดอกไม้ให้สวยงาม โดยจัดให้เป็นที่พอใจของคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม (โดยลงมติกัน) และเมื่อกลุ่มใดจัดเสร็จแล้วให้ปรบมือพร้อมกัน
 4. ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มถือช่อดอกไม้ไปโชว์และอธิบายสั้น ๆ ถึงความหมายของการจัดดอกไม้ (ในแต่ละดอกหมายถึงอะไรในชีวิตของเรา)
 5. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มอธิบายเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของกลุ่ม ๆ ละ 1 คน นำช่อดอกไม้ของทุกกลุ่มมารวมกันและแก้ออก ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดมัดรวมเป็นช่อเดียว โดยให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลมใหญ่และในขณะที่ตัวแทนกลุ่มต่าง ๆ กำลังจัดช่อดอกไม้นั้นให้สมาชิกทุกคนร้องเพลงไปเรื่อย ๆ (อาจใช้เพลงดอกไม้ให้คุณ)
 6. เมื่อจัดเรียบร้อยแล้ว ให้วางช่อดอกไม้นั้นไว้บนโต๊ะและวิทยากรถามความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มดังนี้

6.1 เราารู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อน ๆ เอาดอกไม้ของเราไปวางไว้ในที่ ๆ เราไม่ค่อยพอใจ (คือเราอยากจะให้วางดอกไม้ของเราไว้ในตำแหน่งที่ดีกว่านั้น นั่นคือ อยากให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของเรา แต่เพื่อน ๆ ก็ไม่ได้จัดอย่างที่เรากำลังต้องการ)

6.2 การจัดซื้อดอกไม้นี้เป็นการทำงานจริง ๆ ของกลุ่มหรือปล่อยให้คน ๆ เดียวเป็นผู้จัด

6.3 เมื่อจัดเสร็จแล้ว กลุ่มลงมติไปแล้ว แต่เราเองยังไม่ค่อยเห็นด้วยแต่จำเป็นต้องยอมตาม เราารู้สึกอย่างไร

6.4 มีกลุ่มใดบ้างที่ทิ้งใบไม้ ดอกไม้ของสมาชิกบางคนไป เพราะอะไรจึงทิ้งไป

7. สรุปข้อคิด

7.1 วิทยากรให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรแก่เราบ้าง

7.2 วิทยากรสรุปข้อคิดเพิ่มเติมว่า ใบไม้ กิ่งไม้ ดอกไม้ ใบหญ้า แต่ละอย่างบ่งบอกถึงอุปนิสัยใจคอของแต่ละคน บางคนพิถีพิถันก็เลือกเอาดอกไม้ดี ๆ สวย ๆ บางคนก็เอาง่าย ๆ ไว้ก่อน พบอะไรก็เก็บ นั่นคือ ชอบทำอะไรตามสบายและยังหมายถึงความดี ความสวยงาม หรือพรสวรรค์ที่ติดตัวมาแต่เกิดดอกไม้ดอกเดียวหรือใบไม้ใบเดียวในตัวของมันเองนั้น ย่อมมีความสวยงาม นั่นคือแต่ละคนมีพรสวรรค์ มีความดี ความงาม ความสามารถโดยเฉพาะของตน แต่จงอย่าอยากดี อยากเด่น อยากดังคนเดียว

7.3 มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราต้องอยู่ร่วมกัน แต่ละคนมีความดี ความงาม มีความสามารถ มีประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นถ้ายิ่งเอาความดี ความงาม ความสามารถของแต่ละคนมารวมเข้าด้วยกัน ก็จะทำให้เพิ่มความสวยงามเพื่อความดี และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น เข้าทำนองหลายหัวดีกว่าหัวเดียว เช่นเดียวกับการนำเอาแต่ละกิ่ง แต่ละข้อ แต่ละดอก แต่ละใบมารวมกันนั่นเอง

7.4 ความเป็นหนึ่งเดียว ดอกไม้แต่ละดอกบ่งถึงความ เป็นหนึ่งเดียวของแต่ละคน และแต่ละคนมีความสำคัญที่สุด จะหาใครมาแทนตัวเขาไม่ได้ ถ้าโต๊ะเก้าอี้ ขาดหายไป เราซื้อมาแทนได้ แต่ถ้า สมศักดิ์ สมชาย ขาดหายไปจะหาคนทั้งโลกมาแทนเขาไม่ได้ แต่ละคนจึงมีความสำคัญต่อกลุ่ม อย่าคิดว่าตัวเองไม่สำคัญ

เมื่อคนในกลุ่มทำอะไร เราก็ควรทำและร่วมมือกับกลุ่ม อย่ามัวแต่รอให้ผู้อื่นให้ความสำคัญแก่ตน ซึ่งบ่งให้เห็นถึงความเห็นแก่ตัวของเรา เพราะฉะนั้นอย่าคิดว่าตัวเองไม่สำคัญ เพราะถ้าแต่ละคนคิดเช่นนี้จะรวมกลุ่มกันไม่ได้การทำงานร่วมกัน เราต้องรู้สึกเสียสละความคิดเห็นของตน ถึงแม้บางครั้งจะเจ็บปวดใจบ้าง ที่ไม่ค่อยมีใครรับฟังเท่าใดนัก เพราะใคร ๆ ต่างก็อยากให้ผู้อื่นรับฟังความคิดเห็นของตน กระนั้นเราต้องฟังเสียงส่วนใหญ่ เพราะเราอยู่ในระบอบประชาธิปไตยมิใช่ระบอบประชาธิปไตย เราต้องมีใจสุภาพ อย่าเพิ่งท้อแท้ใจหรือหมดกำลังใจมาก ๆ แบบปลาหมอตายน้ำตื้น

7.5 ความสำคัญของกลุ่ม 1 กิ่ง 1 ดอก 1 ใบ เท่ากับ 1 คน ซึ่งย่อมดีสวยในตัวของมันเอง แต่จะไม่อาจสู้หลาย ๆ กิ่งหลาย ๆ ดอกที่จัดรวมกันอย่างมีระเบียบได้ การรวมกลุ่มนั้นจะต้องมีระเบียบ มีจุดมุ่งหมาย มีใช้แบบรวมกลุ่มในรถเมล์หรือคู่มือกลางแปลง เพราะขาดซึ่งระเบียบแบบแผนไร้ซึ่งจุดมุ่งหมายเดียวกัน ถ้ารวมกิ่งไม้ ใบไม้ ดอกไม้ อย่างขาดระเบียบขาดจุดมุ่งหมายก็เท่ากับรวม ๆ ใส่แข่งไว้ ซึ่งคงดูไม่สวยงาม การที่แต่ละกลุ่มรวมพลังกัน (เหมือนช่อดอกไม้ของแต่ละกลุ่ม) ย่อมสวยและดีเฉพาะกลุ่มย่อย แต่ถ้าเอาแต่ละกลุ่มมารวมพลังกันเป็นกลุ่มเดียวอย่างมีระเบียบมีการร่วมมือ (แบบเอาช่อดอกไม้ของทุก ๆ กลุ่มมารวมกัน) มันก็จะได้ผลงานที่ดีมากกว่าแต่ละกลุ่มทำ

7.6 บางคนดูภายนอกอาจจะไม่เอาไหนหรือไร้ค่า เหมือนกิ่งไม้แห้ง ๆ ที่ดูไร้ประโยชน์ แต่เขาก็เหมือนเพชรที่อยู่ในตม ถ้าได้ขัดเกลาคี ๆ เขาก็จะมีค่ายิ่งสำหรับกลุ่มแบบใบไม้ ใบหญ้าสูง ๆ ที่ดูไร้ประโยชน์ แต่ถ้านำมามัดรวมกับดอกอื่น ๆ จะทำให้ดอกอื่น ๆ ความสวยงามขึ้น แต่ละคนจึงมีค่า

7.7 หลังจากวิทยากรสรุปข้อคิดเพิ่มเติมจบแล้ว ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันร้องเพลงดอกไม้ให้คุณ

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 16

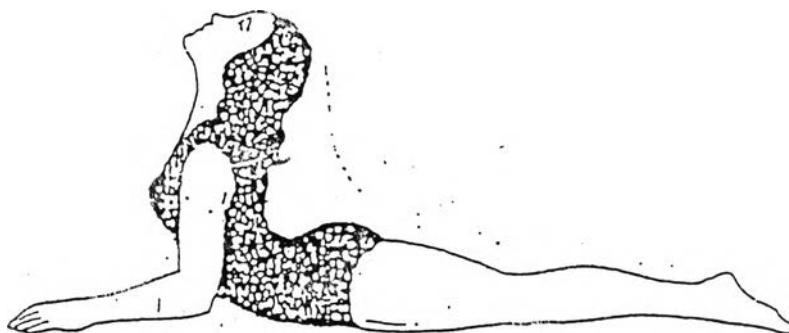
“การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”

วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้มีความผ่อนคลาย 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอในด้านร่างกาย
และสติ	
เวลาที่ใช้	40 นาที
อุปกรณ์ที่ใช้	เสื่อหรือผ้ารองนอน
	วิทยุเทป และเทปเพลง Razalis
ขั้นตอนของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรสาธิตการทำอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ 2. สมาชิกร่วมกันทำอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ 3. วิทยากรแนะนำข้อควรปฏิบัติและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม 2. สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรม

ท่าอาสนะพื้นฐาน

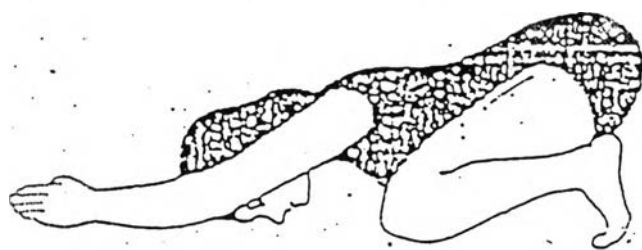
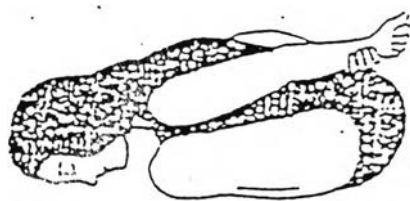
ท่าอาสนะพื้นฐานสำหรับเพศหญิง ควรฝึกท่าเหล่านี้เป็นประจำทุกวัน ๆ ละสองครั้ง

1. ท่างูเห่า หรือบุจางกาสนะ (Cobra or Bhujangasana) เริ่มโดยการนอนคว่ำราบกับพื้น ขาเหยียดตรง ใช้นิ้วพุงน้ำหนักตัวไว้ แขนงอไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุดพร้อมกับหายใจเข้า คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที ตามองที่เพดานจากนั้นค่อย ๆ ถอนหลังสู่ท่าพักพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ฝึก 8 ครั้ง ท่านี้มีประโยชน์ต่อหัวใจและระบบรอบเดือนของเพศหญิงมาก การหายใจจะลึกและยาวขึ้น กล้ามเนื้อ ท้อง หลัง และอวัยวะภายในจะได้รับการนวดอย่างอ่อนโยน



2. ท่าโยกามูตรา (Ygamudra) เริ่มโดยการนั่งไขว่ขาแล้วให้แบออกข้างกาย เรียกการนั่งเช่นนี้ว่า "ท่านั่งทานอาหาร" หรือ "โบริจนาสนะ (bhojanasana)" เอื้อมมือซ้ายไปทางด้านหลัง จากนั้นก็เอื้อมมือขวาไปจับข้อมือซ้ายไว้ หายใจลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายามยืดไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้กระทั่งศีรษะสามารถจรดพื้นได้ก็จะดี คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที จึงค่อย ๆ หายใจเข้า พักกลับท่าเดิม ทำ 8 ครั้ง

3. ท่ากราบยาว หรือตริกาประนาม (Long Salutation or Driigha Pradnam)
 ให้คุกเข่าลงนั่งอยู่บนส้นเท้า ประนมมือยืดออกไปเหนือศีรษะให้แขนทั้งสองข้างแนบใบหู
 หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายาม
 ยืดออกไปให้ไกลที่สุดกระทั่งศีรษะจรดพื้นได้ ทั้งนี้ก็ต้องยังคงนั่งอยู่บนส้นเท้าเสมอ
 ดำรงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที จึงค่อย ๆ ยืดตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม พร้อม ๆ กับหายใจเข้าช้า ๆ
 โดยมือทั้งสองข้างจะต้องระวังให้แนบอยู่กับใบหูเสมอ ทำท่านี้ 8 ครั้ง



4. ท่านอนตาย หรือศวาสนะ (Dead Pose or Shavasana) มีวิธีการทำคือ

4.1 นอนหงายเหยียดยาวลงกับพื้น ให้ส้นเท้าหันเข้าหากัน ปลายเท้าแยกจากกัน แขนทั้งสองข้างทอดห่างออกจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือหงายขึ้น ปิดตาลงเบา ๆ

4.2 สำรวร่างกายด้วยความรู้สึก ดูว่ามีความตึงเครียดที่บริเวณใด ขยับขา แขน สะโพก ศีรษะ เพื่อขจัดความตึงเครียดที่บริเวณเหล่านั้น

4.3 หายใจลึก ๆ สม่ำเสมอ จนกระทั่งลมหายใจเป็นปกติ

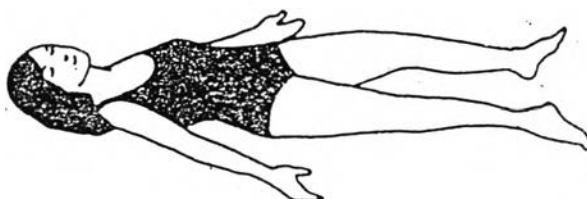
4.4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย ให้รู้สึกว่ามีน้ำหนักของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทอดทิ้งลงบนพื้น โดยเฉพาะที่บริเวณคอและศีรษะ ระวังอย่าให้กรรมและใบหน้าขมวดตึง แต่ ควรผ่อนคลายตามไปด้วย

4.5 จดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยผ่อนคลายใจออกให้ช้าลง ในที่สุดลมหายใจก็จะละเอียดขึ้นและการหายใจก็จะเป็นไปอย่างแผ่วเบา

4.6 ถ้าหากจิตใจฟุ้งซ่าน ให้กลั้นหายใจช่วงสั้น ๆ หลีกเลี่ยงการหายใจออกแต่ครั้ง

4.7 อยู่ในท่านี้นานเท่าที่ต้องการหรือประมาณ 15-20 นาที

ศวาสนะนี้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย และจิตใจโดยทั่วไปและขจัดความเหนื่อยล้า จากการปฏิบัติอาสนะอื่น ๆ ในปัจจุบันนี้ที่คนเราต้องเผชิญกับความตึงเครียดที่เพิ่มมากขึ้น จากการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรัด และการแข่งขันนั้น อาสนะนี้นับว่าเป็นอาสนะ ที่สำคัญที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี



เกาชิกิ (KAOSHIKII)

การออกกำลังกายที่นี้อซิวิแมนนิสสนับสนุนนั้น ไม่ได้มีแต่เพียงการฝึกอาสนะเท่านั้นยังมีเรื่องของเกาชิกิและตานดาวา ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบที่มีจังหวะเร็ว ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้อย่างดีขึ้นเหมือน การวิ่งแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น และยังช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท และสามารถใช้จังหวะได้อย่างดีขึ้นด้วย

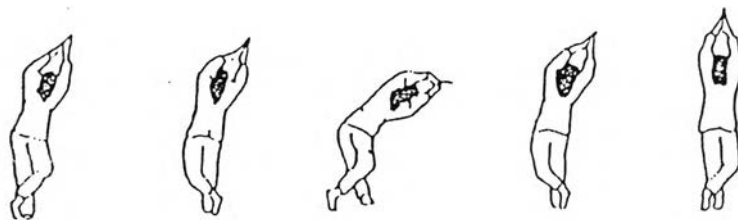
เกาชิกิ คำว่าเกาชิกินั้นมาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ การออกกำลังกายแบบนี้ศรีพระบาทเรนจันได้เริ่มคิดค้นขึ้นสอนในปี 2521 การออกกำลังกายนี้ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวลำตัว การก้าวเท้า จังหวะและสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการคิดถึง และตั้งอุดมคติไว้ในใจว่า “ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรงความดีงามอันเป็นอุดมคติไว้ได้”

การออกกำลังกายแบบเกาชิกินี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์มาก โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะเกาชิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ทำให้ ประจำเดือนเป็นปกติ การฝึกเกาชิกินี้สามารถฝึกได้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือน สำหรับหญิงมีครรภ์ การฝึกเกาชิกิเป็นประจำจะช่วยให้คลอดตัวได้จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี เกาชิกิจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิต และการเต้นของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงมีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคจำนวน 22 ชนิด รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

การฝึกเกาชิกิสามารถฝึกได้ตามรูปดั่งนี้คือ เริ่มโดยการขู่มือประกบกันขึ้นเหนือศรีษะ แขนเหยียดตรงให้ลำแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้นอีกเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุด

เป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมาประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลังเพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้สะดวกขึ้น พร้อมๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบกันนั้นแตะพื้นเป็นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5 และกลับมาสู่ในท่าชูแขน ประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลง แล้วย่ำเท้าเป็นจังหวะสองครั้งก่อนที่จะเริ่มฝึกกรอบใหม่

ขวา



บาบา (Baba) นัม (Num) บาบา (Baba) เค (Ke) วาลัม (Valum)

1

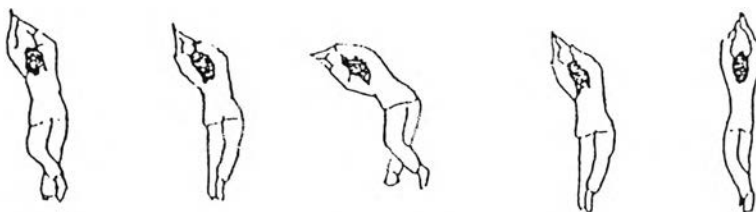
2

3

4

5

ซ้าย



บาบา (Baba) นัม (Num) บาบา (Baba) เค (Ke) วาลัม (Valum)

1

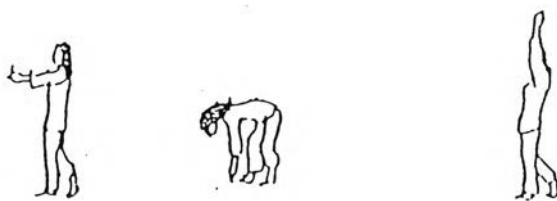
2

3

4

5

หน้า



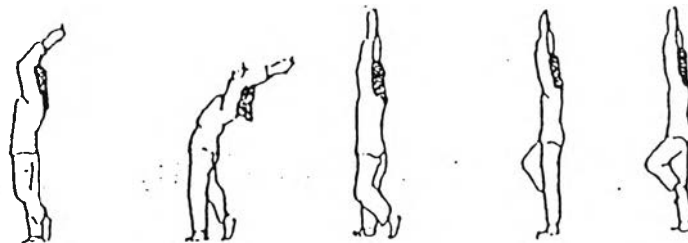
บาบา (Baba) นัม (Num) บาบา (Baba)

1

2

3

หลัง



บาบา (Baba) นัม (Num) บาบา (Baba) เค (Ke) วาลัม (Valum)

1

2

3

4

5

กิจกรรมที่ 17

“การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ”

วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกจินตนาการถึงตนเองในด้านบวก 3. เพื่อให้สมาชิกมีภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก มองโลกในแง่ดี
เห็นคุณค่าในตนเอง	
เวลาที่ใช้	15 นาที
อุปกรณ์ที่ใช้	เสื่อหรือผ้ารองนอน เทปเพลง Razalis และเครื่องเล่นเทป
ขั้นตอนของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกนอนในท่าพักกายวางใจ (ควาสนะ) 2. เปิดเพลง Razalis แล้วให้สมาชิกจินตนาการคำพูดของวิทยากร
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากท่าทางของสมาชิก 2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

เทคนิคการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ (1)

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบ ๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเรา น้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิกเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ทำนอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มีอวัยวะข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้นศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปดังนี้...จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึก ๆ ช้า ๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่น ๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสบเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ตามลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรา รู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็นอนในท่านอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรา รู้สึกผ่อนคลาย ที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะ ที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่แผ่นหนึ่งมาทับมือขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมาทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนัก จนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเราหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนักที่สุด

เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่มือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรารู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรา รู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้เลย ลมหายใจของเรา รู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลาย เวลานี้ท้องของเรา รู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบาย รู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน หน้าผากของเราเวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับน้อยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไรเราก็ยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด...สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเรา ผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก...หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกลงได้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด)

วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

“ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่าง ๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวก แก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายขวาและลุกขึ้น”

เทคนิคการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และจินตนาการ (2)

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบ ๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเรา น้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิกเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้นศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปดังนี้...จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้นหายใจ ลึก ๆ ช้า ๆ เวลาหายใจเข้า ท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบ ลำตัวและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่น ๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลายอวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนใน ใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ตามลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็ลงนอนในท่านอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึก ผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลัง อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

บอกกับตัวเองว่า เมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด เราเห็นสีแดงในจอภาพ ความคิดของเรา นึกถึงสีแดงไม่ออก ให้นึกถึงเสื้อสีแดง เห็นสีส้ม นึกถึงสีส้มไม่ออกให้นึกถึงเปลือกส้ม เห็นสีเหลือง นึกถึงสีเหลืองไม่ออกให้นึกถึงกล้วยหอม เห็นสีเขียวของใบไม้ใบหญ้า

คลื่นสมองของเราต่ำลง ๆ เราารู้สึกผ่อนคลายและอิสระ เห็นสีฟ้าของท้องฟ้าสดใสบอกกับตัวเองว่า เมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด ขณะนี้เราเห็นสีม่วงในจอภาพความคิดของเรา เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุดคลื่นสมองของเราต่ำลง ๆ เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจาก ยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับถอยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไรเราก็ยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด...สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก...หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด)

วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

“ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่าง ๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายขวา แล้วลุกขึ้น”

กิจกรรมที่ 18

“เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก”

วัตถุประสงค์ อารมณ์	1. เพื่อให้สมาชิกมีความผ่อนคลาย และฝึกตนเองในด้านจิตใจและ 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง
เวลาที่ใช้	10 นาที
อุปกรณ์ที่ใช้	เสื่อหรือผ้ารองนอน วิทยุเทปและเทปเพลง Razalis
ขั้นตอนของกิจกรรม	1. วิทยากรให้สมาชิกนอนในท่าพักกายวางใจ (ศवासนะ) 2. เปิดเพลง Razalis แล้ววิทยากรพูด “เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก”
ให้สมาชิกจินตนาการตาม	
การประเมินผล	สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรมของสมาชิก

เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก

ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันรักตัวเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ภายในจิตใจลึกลึกของฉันและของทุก ๆ คน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันอยากทำให้คนทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้นเมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ เราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตัวเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และบางทีฉันก็อาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมามากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีกโดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวให้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมီးอะไรเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเอง ขึ้นชอบตนเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้กับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง ๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงาม ความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้พร้อม ๆ กับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึก ๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่ง ความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึก ๆ ของฉัน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้สึกถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และ ทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณสำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

กิจกรรมที่ 19

“การฝึกสมาธิ”

วัตถุประสงค์ ด้านจิต	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนา 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
เวลาที่ใช้	15 นาที
อุปกรณ์ที่ใช้	เสื่อหรือผ้ารองนั่ง เทปเพลงคีรตาน และเครื่องเล่นเทป
ขั้นตอนของกิจกรรม	1. วิทยากรสาธิตทำนั่งสมาธิให้กับสมาชิกได้ดู 2. แนะนำขั้นตอนการทำสมาธิ 3. เปิดเพลงคีตาน สมาชิกร้องคลอตามขณะทำสมาธิร่วมกัน
การประเมินผล	สังเกตจากท่าทางของสมาชิกขณะทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 20

“โครงการค่ายอาสาพัฒนา”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกตนเองเพื่อการพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการ คือ การมีความเป็นผู้นำ การรู้จักเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ การรู้จักวางแผน การคิดแบบชนะ ชนะ การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา การรู้จักทำงานเป็นทีม การรู้จักฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ

เวลาที่ใช้ 7 เดือน

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรแนะนำขั้นตอนในการทำโครงการค่ายอาสาพัฒนา
2. สมาชิกร่วมกันร่างโครงการค่ายอาสาพัฒนา
3. ดำเนินการขั้นวางแผน
4. ดำเนินการในขั้นการปฏิบัติงาน
5. ดำเนินการขั้นประเมินผล

การประเมินผล

สังเกตจากอุปนิสัยของสมาชิกที่กำหนดไว้

♣ วัตถุประสงค์โครงการค่ายอาสาพัฒนา

1. เพื่อส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ อาสาพัฒนาชนบท อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และเพื่อสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ท้องถิ่น
2. เพื่อให้นิสิตนักศึกษาได้รับประสบการณ์โดยตรงอันจะก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของสังคม ตลอดจนมีความสำนึกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อสังคมโดยเฉพาะชนบท เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว
3. เพื่อเสริมสร้างให้นิสิตนักศึกษามีความสามัคคี มีความรับผิดชอบและเสียสละเพื่อส่วนร่วมในระหว่างนิสิตร่วมสถาบันและต่างสถาบัน
4. เพื่อฝึกให้นิสิตนักศึกษา เป็นผู้นำที่มีความสามารถและเป็นผู้ตามที่ดีโดยรู้จักการทำงานด้วยกันเป็นหมู่คณะ รู้จักผ่อนปรน และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลด้วยความรอบคอบและอดทน
5. เพื่อส่งเสริมความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีระหว่างนิสิตนักศึกษา ประชาชน และข้าราชการ
6. เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ประชาชนในชนบทเห็นความสำคัญของการพัฒนา รวมทั้งมีความคิดที่จะสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ท้องถิ่นของตนเอง และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม
7. เพื่อเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของมหาวิทยาลัยและสถาบันในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

♣ วัตถุประสงค์ของผู้ที่เกี่ยวข้องกับค่ายอาสาพัฒนา

แบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. กลุ่มของนิสิตนักศึกษาที่ดำเนินการมีวัตถุประสงค์ คือ

1.1 เพื่อเรียนรู้สภาวะแวดล้อมสภาพความเป็นอยู่ที่แท้จริง และทราบถึงปัญหาอุปสรรคของชาวชนบท อันทำให้นิสิตเกิดแนวคิดในการแก้ไขและเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ให้กว้างขวางกว่าเดิม

1.2 เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อชนบทโดยพัฒนาท้องถิ่น ซึ่งต้องการความช่วยเหลือ อีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการเสียสละตนเองช่วยเหลือสังคม

1.3 เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างชาวค่ายและชาวบ้าน และระหว่างชาวค่ายด้วยกันเอง

1.4 เพื่อส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษากล้าแสดงความคิดเห็น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้พัฒนาแนวคิดความรู้ และเห็นคุณค่าของการทำงานร่วมกัน

1.5 เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีของนิสิตนักศึกษา ตลอดจนให้นิสิตนักศึกษารู้จักการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมด้วย

2. กลุ่มของมหาวิทยาลัย สถาบัน และคณาจารย์ที่มีหน้าที่ดูแลนิสิตนักศึกษา มีวัตถุประสงค์คือ

2.1 ให้คำปรึกษา แนะนำ กำกับ ดูแลการดำเนินกิจกรรมของนิสิต

2.2 เพื่อพัฒนาตัวนิสิตนักศึกษาให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ พร้อมทั้งจะรับใช้ประเทศชาติเมื่อจบการศึกษา

2.3 ดูแลและยับยั้งการดำเนินกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา ในกรณี que เห็นว่าขัดต่อระเบียบข้อบังคับ ประกาศหรือคำสั่งของมหาวิทยาลัย ขัดต่อกฎหมายบ้านเมือง และขัดต่อความมั่นคง

2.4 สนับสนุนและประสานการดำเนินงานของนิสิต

2.5 เพื่อให้คณาจารย์ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด เพื่อนำความรู้และปัญหาอุปสรรคที่ได้รับมาปรับปรุงการพัฒนา นิสิตนักศึกษาต่อไป

2.6 ให้การสนับสนุนการทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาเพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ที่นอกเหนือจากตำราเรียน และเพิ่มพูนความสามัคคีจากการทำงานร่วมกัน

2.7 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาได้เรียนรู้วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของชาวบ้าน ในท้องถิ่นที่ห่างไกลในความเป็นจริงมากขึ้น

2.8 เพื่อให้นิสิตศึกษานำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากประสบการณ์จริงไปเผยแพร่หรือปฏิบัติจริง เมื่อตนเองมีโอกาสในหน้าที่การงานหลังจากจบการศึกษาแล้ว

3. กลุ่มของชาวบ้าน (ประชาชน) ในพื้นที่ มีวัตถุประสงค์คือ
 - 3.1 ได้รับความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการดำรงชีวิตจากนิสิตนักศึกษา
 - 3.2 ได้รับสิ่งก่อสร้างถาวรวัตถุจากการช่วยเหลือของนิสิตนักศึกษา ซึ่งจะ
ทำให้มีความเป็นอยู่ดีขึ้น
 - 3.3 ทำให้เด็ก ๆ ในพื้นที่ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากนิสิตนักศึกษาที่นำ
วิทยากรมาให้
 - 3.4 ทำให้ชาวบ้านมีขวัญและกำลังใจเพื่อการพัฒนา เช่น มีการรวม
กลุ่มกัน เพื่อจัดเป็นองค์กร จะได้มีอำนาจในการต่อรองซื้อขายผลิตผล เป็นต้น
4. กลุ่มของภาครัฐและเอกชนที่ให้การสนับสนุน ซึ่งมีวัตถุประสงค์คือ
 - 4.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเข้าใจและตระหนักในภาระหน้าที่การทำงาน
ของเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นที่ห่างไกลมากขึ้น
 - 4.2 เพื่อเป็นการกระจายรายได้ในรูปแบบของการนำงบประมาณ
จากส่วนกลางไปจัดสรรให้กับนิสิตนักศึกษา เพื่อนำมาจัดสร้างถาวรวัตถุต่าง ๆ ให้กับชาวบ้าน
 - 4.3 เพื่อลดช่องว่างระหว่างคนในเมืองกับชนบท โดยนิสิตนักศึกษา
พิจารณาได้นำความเจริญมาสู่ชนบท
 - 4.4 เพื่อเป็นการสนับสนุนเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นในการพัฒนาชนบท
 - 4.5 เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี ความร่วมมือ ระหว่างนิสิตนักศึกษา
ประชาชน เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน
 - 4.6 เพื่อสร้างความมั่นคงของชาติตามคำขวัญ “ชาติพัฒนา ประชา
มั่งคั่ง”
 - 4.7 เพื่อให้ภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนา
ชาติ

♣ หลักการและขั้นตอนในการดำเนินงาน

เพื่อให้กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ของนิสิตนักศึกษา ได้บรรลุวัตถุประสงค์ และเพื่อเป็นการลดปัญหาอุปสรรคการดำเนินงานกิจกรรมนิสิตนักศึกษาด้านบำเพ็ญประโยชน์ จึงควรมีหลักการและขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การตั้งวัตถุประสงค์

กิจกรรมนิสิตนักศึกษาด้านบำเพ็ญประโยชน์มีหลายรูปแบบ จึงมีวัตถุประสงค์หลายประการด้วยกันดังได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นการทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาแต่ละครั้ง จึงไม่สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ทุกข้ออย่างสมบูรณ์ เพราะในการช่วยเหลือประชาชน ในชุมชนนั้นบางครั้งนิสิตนักศึกษาต้องการช่วยเหลือด้านการสร้างถาวรวัตถุ เช่น โรงเรียน บ่อน้ำ หรือบางครั้งการช่วยแนะนำประชาชนในด้านการดำรงชีพ การส่งเสริมการเกษตร และการส่งเสริมด้านสาธารณสุข เป็นต้น นอกจากนั้นยังอาจเป็นโครงการที่ช่วยเหลือประชาชน ทั้งทางด้านถาวรวัตถุและการส่งเสริมด้านการดำรงชีพของประชาชนควบคู่กันไป กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ทุกรูปแบบ จะช่วยปลูกฝังคุณธรรมให้นิสิตนักศึกษารู้จัก การช่วยเหลือผู้อื่น และรู้จักทำงานร่วมกับบุคคลอื่น หรือโครงการที่ต้องการใช้ความรู้ทางวิชาการที่นิสิตนักศึกษาเรียนจากชั้นเรียนโดยเฉพาะมาช่วยพัฒนาชุมชนนั้น ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เฉพาะบางโครงการ เช่น นิสิตนักศึกษาจากคณะวิศวกรรมศาสตร์สร้างฝายน้ำล้น หรือนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สร้างโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้น การที่นิสิตนักศึกษา ที่มีได้ศึกษา ในสาขาวิชาวิศวกรรม หรือสถาปัตยกรรม แต่ได้ทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์โดยการสร้างฝายน้ำล้น หรือโรงเรียนนั้น จึงเท่ากับนิสิตนักศึกษามีได้ใช้ความรู้ ที่ตนได้ศึกษาตรงกับสาขาวิชาชีพจากชั้นเรียนมาพัฒนาชุมชน

ฉะนั้น การทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาด้านบำเพ็ญประโยชน์แต่ละครั้ง จึงควรมีการตั้งวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพ ในการวางแผนและดำเนินการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

2. การสำรวจเพื่อหาสถานที่ทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์

เมื่อนิสิตนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตั้งวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ของแต่ละโครงการเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือการสำรวจเพื่อหาสถานที่ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งควรพิจารณาดังต่อไปนี้

2.1 ความต้องการโครงการด้านบำเพ็ญประโยชน์

ในเรื่องที่เกี่ยวกับความต้องการโครงการด้านบำเพ็ญประโยชน์นั้นจะต้องเป็นความต้องการที่สอดคล้องกันทั้งสามฝ่าย คือ ประชาชนในชุมชน ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องต้องการถาวรวัตถุและหรือความรู้เพื่อการดำรงชีพของประชาชน และนิสิตนักศึกษาต้องการดำเนินกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนนั้น ความต้องการของประชาชนถือว่ามีความสำคัญมาก ถ้าประชาชนส่วนใหญ่ในชุมชนไม่ต้องการความช่วยเหลือจากนิสิตนักศึกษาแล้วนิสิตนักศึกษาอาจไม่ได้รับความร่วมมือจากประชาชนซึ่งทำให้กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์โครงการนั้นอาจไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

นอกจากความต้องการของประชาชนแล้ว ความเห็นชอบ หรือ ความต้องการความช่วยเหลือจากนิสิตนักศึกษาของส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อำเภอและจังหวัดซึ่งนิสิตนักศึกษาออกไปทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ก็มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพราะโครงการของนิสิตนักศึกษาบางโครงการอาจไม่สอดคล้องกับโครงการของอำเภอหรือจังหวัดก็ได้ เช่น นิสิตนักศึกษาได้สร้างโรงเรียนไว้ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง แต่ทางอำเภอต้องการสร้างโรงเรียนขึ้นในหมู่บ้านอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นกับทางศึกษาธิการอำเภอที่จะต้องหาครู และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ให้โรงเรียนที่นิสิตนักศึกษาได้สร้างขึ้น

2.2 ความร่วมมือจากประชาชนในชุมชน

ความร่วมมือจากประชาชนในชุมชนนับว่ามีความสำคัญเป็นอันมาก นิสิตนักศึกษาควรเลือกชุมชนที่ประชาชนได้ตกลงที่จะให้ความช่วยเหลือ ซึ่งอาจเป็นด้านแรงงานหรือในการออกค่าใช้จ่าย หรือช่วยหาวัสดุมาให้ ย่อมทำให้ประชาชนมีความรู้สึกว่สิ่งที่นิสิตนักศึกษาได้ช่วยสร้างไว้ให้มันเป็นของของเขา ทำให้ประชาชนได้ช่วยกันทะนุบำรุงรักษาถาวรวัตถุอันนั้น

นอกจากความร่วมมือจากประชาชนแล้ว ความร่วมมือจากส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง เช่น อำเภอหรือจังหวัดก็มีความสำคัญมาก ความร่วมมือจากส่วนราชการทำให้นิสิตนักศึกษาได้รับความสะดวกในการทำงานและยังก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างนิสิตศึกษากับข้าราชการในท้องถิ่นนั้นอีกด้วย

2.3 ความปลอดภัยของนิสิตนักศึกษา

ความปลอดภัยของนิสิตนักศึกษา นับว่ามีความสำคัญมาก นิสิตนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาควรตัดสินใจเลือกดำเนินกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ในพื้นที่

ซึ่งเห็นว่ามีความปลอดภัยแก่นิสิตนักศึกษาอย่างแท้จริง โดยความปลอดภัยที่กล่าวถึงนี้ได้หมายรวมทั้งในด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินตลอดจนความเป็นอยู่ อาหาร และเครื่องนุ่งห่ม

2.4 ผลที่เกิดจากโครงการ

นิสิตนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาควรได้พิจารณาถึงผลที่จะเกิดจากโครงการในอนาคต ซึ่งควรเป็นประโยชน์ต่อประชาชนในชุมชนอย่างแท้จริง เช่น การส่งเสริมให้ประชาชนปลูกผัก นิสิตนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาควรพิจารณาต่อไปอีกว่า เมื่อประชาชนปลูกผักได้แล้วจะต้องเอาไปขายที่ไหนและถ้าประชาชนปลูกผักได้เป็นจำนวนมากแล้วจะสามารถขายผักได้ทั้งหมดหรือไม่ และถ้าขายผักไม่ได้หมดจะสามารถแปรรูปเป็นผักดองหรืออย่างอื่น ๆ ได้หรือไม่ ค่าใช้จ่ายในการลงทุนจะมากเพียงไร ประชาชนที่ปลูกผักตามโครงการจะมีรายได้มากน้อยเพียงไร เมื่อเปรียบเทียบกับการประกอบอาชีพอย่างอื่น นิสิตนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาจึงช่วยกันพิจารณาถึงผลที่เกิดจากโครงการให้รอบคอบมากที่สุด

3. การวางแผน

เมื่อนิสิตนักศึกษาได้ทำการสำรวจและได้พิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วจึงได้ตัดสินใจที่จะทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ เช่นการออกค่ายอาสาพัฒนาชนบท เพื่อสร้างโรงเรียนในตำบลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิสิตนักศึกษาจะต้องร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อวางแผนในการดำเนินการดังนี้

3.1 เงินเพื่อใช้ในโครงการ

จะต้องวางแผนการหาเงินเพื่อใช้ในโครงการซึ่งอาจจะขอจากเงินงบประมาณแผ่นดิน งบประมาณจากมหาวิทยาลัย สถาบัน หรือจากการหารายได้ของนิสิตนักศึกษาโดยนิสิตนักศึกษาจะต้องจัดทำรายละเอียดค่าใช้จ่ายแต่ละหมวดอย่างละเอียดถี่ถ้วน

3.2 วัสดุและอุปกรณ์

จะต้องทราบว่าในโครงการจะต้องใช้วัสดุอะไรบ้าง จำนวนเท่าใด และจะหาได้จากท้องถิ่นหรือไม่ อุปกรณ์ที่จะต้องใช้เช่นเครื่องมือจะต้องใช้อะไรบ้างมีเพียงพอหรือไม่

3.3 กำหนดเวลาในการดำเนินโครงการ

จะต้องใช้เวลาในการดำเนินงานกี่วัน และจะต้องเสียเวลาในการเดินทางกี่วัน นิสิตนักศึกษาจะสามารถกลับมาทันลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาต่อไปหรือไม่ การกำหนดเวลาที่ถูกต้องถือว่ามีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพราะนิสิตนักศึกษาส่วนมากจำเป็นต้องกลับมาลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนต่อไป

3.4 การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและจำนวนคน

ในโครงการดังกล่าวควรแบ่งหน้าที่รับผิดชอบออกเป็นกี่แผนก แต่ละแผนกจำเป็นต้องใช้นิสิตนักศึกษากี่คน

3.5 เทคโนโลยี

ในโครงการดังกล่าวจะต้องใช้เทคโนโลยีอย่างไร และใครจะเป็นผู้นำเทคโนโลยีดังกล่าวไปใช้ในโครงการ

3.6 การเดินทาง

จะต้องวางแผนในการเดินทางอย่างละเอียดตั้งแต่การติดต่อสถาบันอุดมศึกษาเพื่อให้แจ้งการดำเนินการด้านบำเพ็ญประโยชน์ของนิสิตนักศึกษาแก่จังหวัด การเลือกพาหนะ เช่น รถยนต์ รถไฟ การขอลดราคาค่าโดยสารพาหนะ

4. การดำเนินการ

การดำเนินการกิจกรรมนิสิตศึกษาด้านบำเพ็ญประโยชน์ อาจแบ่งได้เป็น 3 ช่วงคือ

4.1 การดำเนินการช่วงก่อนออกปฏิบัติการ ซึ่งจะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

4.1.1 การหาเงินซึ่งนิสิตนักศึกษาอาจทำโครงการขออนุมัติจากเงินงบประมาณแผ่นดิน ซึ่งจัดสรรโดยผ่านทบวงมหาวิทยาลัย สำหรับสถาบันอุดมศึกษาในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย หรือนิสิตนักศึกษาอาจจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อหารายได้เองก็ได้

4.1.2 การรับสมัครสมาชิก นิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นกรรมการโครงการจะต้องเปิดรับสมัครสมาชิกตามจำนวนที่ต้องการตามแผน เมื่อได้สมาชิกตามจำนวนที่ต้องการแล้วก็ต้องจัดสรรสมาชิกเข้าตามแผนกต่าง ๆ ตามจำนวนที่ต้องการ

4.1.3 การประชุมสมาชิกถือว่าเป็นขั้นตอนของการดำเนินการที่สำคัญมาก นิสิตนักศึกษาที่เป็นสมาชิกของโครงการควรทราบข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

4.1.3.1 วัตถุประสงค์ของโครงการโดยละเอียด

4.1.3.2 หน้าที่ของนิสิตนักศึกษาที่เป็นสมาชิกแต่ละคน

ในแผนงานต่าง ๆ

4.1.3.3 การดำเนินการทุกขั้นตอนของโครงการ

4.1.3.4 รายละเอียดในการเดินทาง

4.1.3.5 ข้อมูลของชุมชนที่จะออกไปปฏิบัติงานตามโครงการ เช่น ประเพณี ภาษา ตลอดจนอันตรายต่าง ๆ ในชุมชน

4.1.3.6 การประเมินผลโครงการ

4.1.3.7 ข้อควรปฏิบัติและข้อห้ามในระหว่างการดำเนินงานตามโครงการ

4.1.4 การฝึกอบรมนิสิตนักศึกษาระดับหัวหน้าแผนงาน

หัวหน้าแผนงานและหัวหน้าโครงการเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีบทบาทสำคัญ ในการทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์มาก นิสิตนักศึกษาระดับหัวหน้าแผนงานและระดับหัวหน้าโครงการ จึงต้องมีความรู้ความชำนาญงานหลายด้านด้วยกัน กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ของนิสิตนักศึกษาจะบรรลุผลตามวัตถุประสงค์เพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับนิสิตนักศึกษาซึ่งทำหน้าที่ระดับหัวหน้าโครงการและระดับหัวหน้าแผนงานมาก การฝึกอบรมนิสิตนักศึกษาระดับหัวหน้าโครงการและระดับหัวหน้าแผนงานจึงมีความสำคัญมาก โดยทั่วไปจะฝึกอบรมนิสิตนักศึกษาระดับหัวหน้าแผนงานและระดับหัวหน้าโครงการในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

4.1.4.1 บทบาทของนิสิตนักศึกษาระดับหัวหน้าแผนงานและระดับหัวหน้าโครงการ

4.1.4.2 ความรับผิดชอบงานในหน้าที่ของแต่ละคน

4.1.4.3 การประสานงานระหว่างแผนงานต่าง ๆ ภายในโครงการ และการประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ของสถาบันอุดมศึกษาและส่วนราชการในท้องถิ่นที่เกี่ยวกับโครงการ

4.1.4.4 ระเบียบการเบิกจ่ายเงินการจัดซื้อจัดจ้างและการนำเงินส่งคืน

4.1.4.5 หลักและวิธีการประเมินผลโครงการ

4.1.4.6 ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา

4.1.5 การติดต่อประสานงานก่อนออกเดินทางซึ่งมีดังต่อไปนี้

4.1.5.1 การขออนุมัติสถาบันอุดมศึกษาเพื่อทำกิจกรรม

ภายนอกสถาบัน

4.1.5.2 สถาบันอุดมศึกษาแจ้งจังหวัดให้ทราบถึงการดำเนินกิจกรรมนิสิตนักศึกษาในพื้นที่

4.1.5.3 การติดต่อพาหนะที่ใช้ในการเดินทางของนิสิตนักศึกษา

4.1.5.4 จัดหาวัสดุและอุปกรณ์ซึ่งไม่อาจจัดหาได้ในพื้นที่ที่นิสิตนักศึกษาจะออกไปทำกิจกรรม

4.2 การดำเนินการในช่วงปฏิบัติการ

เมื่อนิสิตนักศึกษาไปถึงพื้นที่ทำกิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์แล้วนิสิตนักศึกษาควรดำเนินการดังต่อไปนี้

4.2.1 ติดต่อผู้นำหมู่บ้าน เช่น กำนัน และผู้ใหญ่บ้าน เพื่อขอความร่วมมือในด้านต่าง ๆ

4.2.2 ประชุมประชาชนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการและวิธีการทำงานร่วมกัน

4.2.3 ติดต่อข้าราชการในท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับโครงการเช่น นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัดเพื่อขอความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็น

4.2.4 จัดหาวัสดุและอุปกรณ์ที่จะต้องใช้ในโครงการซึ่งสามารถจัดหาได้ในท้องถิ่น

4.2.5 เริ่มลงมือดำเนินการตามแผนงาน

4.2.6 จัดประชุมหัวหน้าแผนงานต่าง ๆ เป็นประจำวัน เพื่อทราบความก้าวหน้าของการดำเนินงานและเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

4.2.7 จัดประชุมนิสิตนักศึกษาทุกคนเมื่อจำเป็น

4.2.8 จัดให้มีการสังสรรค์ระหว่างนิสิตนักศึกษา ประชาชน และข้าราชการเมื่อสิ้นสุดโครงการ

4.2.9 จัดทำการประเมินผลโครงการ

4.3 การดำเนินการภายหลังการออกปฏิบัติการ

เมื่อนิสิตนักศึกษาเดินทางกลับถึงสถาบันอุดมศึกษาแล้วควรดำเนินการต่อไปนี้

4.3.1 รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการให้ รองอธิการบดี ฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษาทราบ

4.3.2 รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการให้ทบวงมหาวิทยาลัยทราบในกรณีที่ได้รับเงินอุดหนุนจากทบวงมหาวิทยาลัย

4.3.3 จัดส่งใบสำคัญในการใช้เงิน และนำเงินที่เหลือใช้ส่งคืนให้ฝ่ายการเงินทบวงมหาวิทยาลัย (ในกรณีที่ได้รับเงินอุดหนุนจากทบวงมหาวิทยาลัย)

5. การประเมินผลโครงการ

การประเมินผล หมายถึง การตัดสินคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อปรับปรุงแก้ไขตลอดจนการตัดสินใจว่าจะล้มเลิกหรือดำเนินการอย่างไรต่อไป การประเมินผลอาจจะทำการประเมินเป็นระยะ (Formative evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินในขณะที่โครงการยังดำเนินการอยู่ หรืออาจจะทำการประเมินสรุป (Summative evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินเมื่อเสร็จสิ้นโครงการนั้นแล้ว หรืออาจจะทำการประเมินทั้งสองแบบเพื่อให้การตัดสินคุณค่ามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การประเมินโครงการกิจกรรมนิสิตศึกษาด้านบำเพ็ญประโยชน์หรืออาสาพัฒนาชนบท จะเกิดประโยชน์ดังกล่าวข้างต้นเช่นเดียวกัน ทั้งต่อทบวงมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพิจารณาส่งเสริมสนับสนุน และต่อมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาผู้ปฏิบัติโครงการรูปแบบที่สามารถนำไปใช้ในการประเมินเป็นระยะ และการประเมินสรุปพร้อม ๆ กัน รูปแบบหนึ่งก็คือ แบบจำลองชิป (CIPP model) ของแดเนี่ยล แอล สตีฟเฟอบีม (D.E. Steefflebeam) ซึ่งมีหลักการดังนี้

5.1 การประเมินสภาพแวดล้อม (Context evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินเพื่อตั้งวัตถุประสงค์ของโครงการที่เหมาะสม อาทิ การประเมินความต้องการของสังคมท้องถิ่น ปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการปฏิบัติโครงการ

5.2 การประเมินปัจจัยเบื้องต้น (Input evaluation) เป็นการประเมินความพร้อมด้านบุคลากร สถานที่ งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จะต้องใช้ในการดำเนินโครงการ

5.3 การประเมินกระบวนการ (Process evaluation) เป็นการประเมินในระหว่างการดำเนินโครงการว่า มีปัญหาในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ในด้านใด เพื่อการแก้ไขปรับปรุงให้ทันการณ์ในขณะที่ยังทำโครงการนั้น ๆ อยู่

5.4 การประเมินผล (Product evaluation) เป็นการประเมินภายหลังโครงการเสร็จสิ้นลงแล้ว ว่าผลผลิตจากโครงการนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้เพียงใด มีคุณภาพเพียงใด

โครงการค่ายอาสาพัฒนา

ผู้เสนอและปฏิบัติงาน	กลุ่มเยาวชนรักษัธัญบุรี
ที่ปรึกษาโครงการ	อาจารย์วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
ผู้รับผิดชอบโครงการ	นายสุนทร ปทุมเจริญวัฒนา

หลักการและเหตุผล

วิชาความรู้ต่างๆ ที่เยาวชนศึกษาในระบบโรงเรียนนั้น ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการศึกษาทางทฤษฎีเท่านั้น โอกาสที่จะสัมผัสกับสังคมชนบท และการที่จะลงมือปฏิบัติจริงตามความรู้ที่ได้ศึกษามายังมีน้อยมาก หากเยาวชนได้ลงมือปฏิบัติจริงตามความรู้ด้วยตนเองแล้วก็จะทำให้เกิดความรู้ความชำนาญมากขึ้นด้วย อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้สภาพสังคมและประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ ที่ยังอยู่ในดินแดนห่างไกลความเจริญ ซึ่งประชาชนในส่วนนี้ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ สังคม และเศรษฐกิจ ด้วยเช่นกัน

กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับประสบการณ์จากชีวิตจริง โดยให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ระหว่างปิดภาคการศึกษา มุ่งที่จะให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการได้ฝึกประสบการณ์ความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี อีกทั้งยังเป็นการให้นิสิตได้รู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะ

ดังนั้น เพื่อเป็นการสนับสนุนแนวความคิดดังกล่าว กลุ่มเยาวชนรักษัธัญบุรี จึงได้จัดให้มีกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนในด้านต่าง ๆ และปลูกฝังสามัญสำนึกต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมเสียสละ เพื่อที่จะเป็นสมาชิกที่ดีและมีประโยชน์ต่อสังคมสืบไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์การทำงานร่วมกัน รวมทั้งฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางการศึกษาทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยการจัดการเรียนการสอน การผลิตสื่อและอุปกรณ์ทางการศึกษา

3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการแก้ปัญหาาร่วมกันและเกิดสำนึกในการรับผิดชอบร่วมกัน
4. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการพัฒนาชนบทตามความสามารถ บทบาทและหน้าที่
5. เพื่อให้เยาวชนรับรู้และเข้าใจปัญหาสังคมชนบท ตลอดจนเข้าไปสัมผัส และศึกษาชีวิตวัฒนธรรมของชาวบ้าน ซึ่งเป็นผลให้นิสิตเกิดแนวคิดที่ดีในการพัฒนาชนบทต่อไป
6. เพื่อให้เยาวชนรู้จักการเสียสละและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
7. เพื่อให้นิสิตเกิดความสามัคคี และการประสานงานร่วมกันของเยาวชน และชาวบ้าน ครู และนักเรียน ตลอดจนหน่วยงานราชการ อันจะเป็นผลของการเสริมสร้างสัมพันธ์ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สถานที่ในการปฏิบัติงาน โรงเรียนบ้านนิคมเขต ตำบลนิคมเขต อำเภอนางรอง
จังหวัด บุรีรัมย์

ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 20 เมษายน ถึง 1 พฤษภาคม 2545

สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ อาจารย์ 1 ท่าน
เยาวชน 40 คน

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอนางรอง โรงเรียนบ้านนิคมเขต

ขั้นตอนในการปฏิบัติงาน

1. หาข้อมูลเบื้องต้นในการพิจารณาพื้นที่ออกค่าย
2. สำรวจพื้นที่เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมและพิจารณาความเหมาะสมของพื้นที่ออกค่าย
3. ร่างโครงการและวางแผนการปฏิบัติงาน
4. ประสานงานกับหน่วยราชการและหน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้อง
5. จัดตั้งกองอำนวยการค่ายและรับสมัครสมาชิกเข้าร่วมโครงการ
6. เตรียมงานตามเป้าหมายของโครงการ

7. ประมุขเทศบาลสมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ
8. จัดซื้ออุปกรณ์ในการออกค่าย
9. จัดชุดเตรียมค่าย เพื่อจัดเตรียมงานด้านที่พักและอำนวยความสะดวก
10. ปฏิบัติงานตามแผนงานที่วางไว้
11. สรุปและประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
12. แจ้งผลการปฏิบัติงานแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ลักษณะการปฏิบัติงาน

1. ฝ่ายการศึกษา ให้สมาชิกได้ฝึกประสบการณ์การสอนและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในและนอกระบบโรงเรียน
2. ฝ่ายโครงการ ให้สมาชิกได้ฝึกงานซ่อมแซมอุปกรณ์สื่อการเรียนการสอน และปรับปรุงที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน
3. ฝ่ายสัมพันธ์ชุมชน ให้สมาชิกได้ศึกษาสภาพความเป็นอยู่ ลักษณะภูมิประเทศ วัฒนธรรมประเพณี และปัญหาทั่วไปของชาวบ้าน โดยนำข้อมูลที่ได้มาศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกรณีศึกษา รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างชาวบ้านกับชาวค่าย
4. ฝ่ายอาหาร ประกอบอาหารทั้ง 3 มื้อ และอาหารว่างให้กับชาวค่าย ตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติงานของโครงการ
5. ฝ่ายสวัสดิการ อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้กับชาวค่าย เช่น ล้างจาน ยกอาหาร เก็บกวาดที่นอน ที่ประชุม ที่รับประทานอาหาร ฯลฯ
6. ฝ่ายนันทนาการและกีฬา ให้สมาชิกได้มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน โดยการจัดเกมและกิจกรรมกีฬาเพื่อเป็นการผ่อนคลายหลังการทำงาน

แหล่งงบประมาณ

องค์การบริหารส่วนตำบลบึงยี่โถ
สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ

งบประมาณในการใช้จ่าย

1. ค่าอาหารจำนวน 12 วัน	20,000 บาท
2. ค่าพาหนะไป-กลับ	10,000 บาท
3. ค่าเตรียมค่าย	3,000 บาท
4. ค่าประกันชีวิต	3,000 บาท
5. ค่าประชาสัมพันธ์	500 บาท
6. ฝ้ายโครงการ	2,000 บาท
7. ฝ้ายการศึกษา	3,000 บาท
8. ฝ้ายสวัสดิการ	1,000 บาท
9. เงินสำรองจ่าย	5,000 บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	47,500 บาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกได้มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกัน รวมทั้งฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. สมาชิกเกิดทักษะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางการศึกษาทั้งในและนอกระบบโรงเรียน
3. โรงเรียนและชุมชนได้รับการสนับสนุนทางการศึกษาทั้งในและนอกระบบโรงเรียน รวมทั้งสื่อการสอนและอุปกรณ์ทางการศึกษา
4. สมาชิกได้ฝึกการแก้ปัญหาร่วมกัน โดยใช้เหตุผลความคิด เกิดความสำนึกในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและส่วนรวม
5. สมาชิกได้พัฒนาชนบทตามความสามารถ บทบาท และหน้าที่
6. สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจปัญหาสภาพสังคมชนบท ตลอดจนเข้าใจไปสัมผัสและศึกษาชีวิต วัฒนธรรมประเพณีของชาวบ้านในพื้นที่อย่างใกล้ชิด ซึ่งเป็นผลให้สมาชิกเกิดแนวคิดที่ดีในการพัฒนาชนบทต่อไป
7. สมาชิกรู้จักการเสียสละประโยชน์ส่วนตนต่อการพัฒนาชนบท รู้จักการใช้เวลาว่างให้มีค่า และเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

8. สมาชิกได้ร่วมกันวางแผนและปฏิบัติงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
ตามแผนงานนั้น

9. สมาชิก ชาวบ้าน คณะครู และนักเรียน ตลอดจนหน่วยงานราชการเกิด
ความสัมพันธ์และความเข้าใจซึ่งกันและกันในการปฏิบัติงาน

นายสุนทร ปทุมเจริญวัฒนา
ประธานโครงการค่ายอาสาพัฒนา

(อาจารย์วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)
ที่ปรึกษาโครงการค่ายอาสาพัฒนา

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา เกิดวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2512 ที่อำเภอ ัญบุรี จังหวัดปทุมธานี สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง- เหรียญทอง) สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2534 สำเร็จการศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2538 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2541 ปัจจุบันทำงานเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย