

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธตามแนวสังคหวัตถุ 4 และวิธีการดำเนินการโปรแกรม

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจร่วมกัน

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกันและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. ให้สมาชิกเข้าใจโปรแกรมและข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม
3. ให้สมาชิกได้สำรวจและตระหนักในปัญหาด้านสัมพันธภาพ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเองและให้สมาชิกแนะนำตัวกับสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม สร้างความคุ้นเคย “รู้เขารู้เรา เล่าสู่กันฟัง” โดยให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนซึ่งเลือกลูกอมยี่ห้อและสีเหมือนกันและให้สมาชิกพูดคุยทำความรู้จักกันและเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับ ชื่อเล่นและที่มาของชื่อ ประวัติโดยย่อ จุดเด่นจุดด้อย งานอดิเรกที่ชื่นชอบและเหตุผลที่ชื่นชอบ ชอบคบเพื่อนแบบไหน คำว่า “เพื่อน” มีความสำคัญต่อท่านอย่างไร และจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม เป็นต้น โดยใช้เวลาประมาณ 6 นาที แล้วให้สมาชิกออกมาเล่าเรื่องของเพื่อนที่พูดคุยด้วยคนละ 2 นาที จำนวน 12 คน (ข้อ1,2 เวลา 30 นาที)
3. ผู้นำกลุ่ม สร้างความเข้าใจโปรแกรม โดยกล่าวถึง จุดมุ่งหมาย และเป้าหมายของกลุ่มได้แก่ การเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยใช้โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงพุทธ ตามแนวปัจฉิมโอวาท มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกให้สมาชิกตระหนักรู้ในพฤติกรรมด้านที่ไม่ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ศึกษาการพัฒนาความสัมพันธ์ของสมาชิกกับเพื่อนนักศึกษา ด้วยการสร้างความพร้อมของนักศึกษาในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติตามแนวทางปัจฉิมโอวาท เรื่องทำประโยชน์ผู้อื่นโดยที่ตนไม่เดือดร้อนและฝึกฝนทักษะการแสดงออกตามหลักสังคหวัตถุ 4 โดยเราจะนัดหมายทำกลุ่มรวมทั้งสิ้น 8 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ตามเวลาสถานที่ซึ่งได้นัดหมายร่วมกัน
4. ผู้นำกลุ่ม สร้างข้อตกลงกลุ่มและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิก ในการให้สมาชิกทุกคนทราบถึงบทบาทการเป็นผู้ให้และรับความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก การฝึกประกอบด้วยการบรรยาย, สำรวจความคิด, แลกเปลี่ยนความเห็นและการฝึกปฏิบัติ ในกลุ่มเป็นที่ซึ่งสมาชิกสามารถพูดคุยได้ทุก ๆ เรื่อง ไม่มีการตัดสินว่าผิดหรือถูกและที่สำคัญที่สุด เป็นข้อตกลงของกลุ่มที่สมาชิกจะไม่นำเรื่องราวความลับของเพื่อนในกลุ่มไปเปิดเผยข้างนอก เป็นต้น ผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้ถามและตอบข้อสงสัยและนำสู่กิจกรรมต่อไป (ข้อ3, 4 เวลา 20 นาที)

5.ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเข้าสู่การสำรวจและตระหนักในปัญหาด้านสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกนำเสนอปัญหาร่วมกันด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนนักศึกษา ตระหนักร่วมกันในความสัมพันธ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความสุข และความต้องการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นสู่การเห็นพ้องต้องกันเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ในครั้งต่อไป

6.ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสรุปการเรียนรู้ในวันนี้และนัดหมายครั้งต่อไป (ข้อ 5-6 เวลา 40 นาที)



ครั้งที่ 2 เข้าใจหลักสัมพันธภาพตามแนวพุทธ

วัตถุประสงค์

- 1.ให้สมาชิกทำความเข้าใจ การสร้างสัมพันธภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- 2.ให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

วิธีการดำเนินการ

- 1.ผู้นำกลุ่ม พูดยุททนายสมาชิก ทบทวนความเข้าใจครั้งล่าสุด
- 2.ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเข้าสู่การทำความเข้าใจการสร้างสัมพันธภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- 3.ตั้งคำถามสมาชิกและให้พุดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปัจฉิมโอวาท เช่น “สมาชิกแต่ละคนมีความเข้าใจหลักปัจฉิมโอวาทอย่างไร, หลักปัจฉิมโอวาทเกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพอย่างไร”, “การทำประโยชน์ มีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างไร” เป็นต้น (ใช้เวลา 15 นาที)
- 4.ผู้นำกลุ่ม บรรยายแนวทางปัจฉิมโอวาทเรื่อง การทำประโยชน์ผู้อื่นโดยที่ตนไม่เดือดร้อนและเชื่อมโยงสู่การนำไปปฏิบัติตามหลัก สังคหวัตถุ 4 (ใช้เวลา 10 นาที)
5. ตั้งคำถามสมาชิกและให้พุดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสังคหวัตถุ 4 เช่น “สมาชิกแต่ละคนมีความเข้าใจหลักสังคหวัตถุ 4 อย่างไรบ้าง”, “หลักสังคหวัตถุ 4 มีความสัมพันธ์กับการสร้างสัมพันธภาพอย่างไร”, การแสดงออกแต่ละด้านทำให้ผู้รับและผู้ให้ความรู้สึกละอย่างไร เป็นต้น (เวลา 15 นาที)
6. ผู้นำกลุ่ม บรรยายหลักสังคหวัตถุ 4 ประการ (ใช้เวลา 10 นาที)
- 7.ตั้งคำถามสมาชิกและให้พุดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นเกี่ยวกับ ความเห็นพ้องต้องกันเกี่ยวกับหลักการสร้างสัมพันธภาพตามแนวพุทธที่กล่าวมา เช่น “สมาชิกเห็นพ้องต้องกันกับหลักการสร้างสัมพันธภาพเชิงพุทธ ข้างต้นทั้ง 2 มากน้อยเพียงใด” เป็นต้น เมื่อเกิดความเข้าใจและเห็นพ้องในเรื่องนี้แล้ว จึงนำไปสู่การเรียนรู้เรื่องต่อไป (ใช้เวลา 10 นาที)

8. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเข้าสู่การสำรวจพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพตามหลักสังคหวัตถุ 4
9. ตั้งคำถามสมาชิกและให้พูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นการสำรวจพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพ ในชีวิตประจำวัน ตามหลักปัจฉิมโอวาทและสังคหวัตถุ 4 เช่น“เมื่อเข้าใจและเห็นพ้องว่าหลักทั้ง 2 นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี ดังนั้นในชีวิตประจำวันสมาชิกแต่ละคนเคยสร้างมิตรภาพ ตามแนวทางนี้มากน้อยเพียงใด”
10. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลับไปทำแบบวัดเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพตามหลักสังคหวัตถุ 4 เป็นการบ้านและมานำเสนอให้ครั้งต่อไป
11. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสรุปการเรียนรู้ในวันนี้และนัดหมายครั้งต่อไป (ข้อ 9-11 เวลา 30 นาที)



ครั้งที่ 3 สำรวจความพร้อมและพัฒนาทัศนคติ

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกสำรวจความพร้อม ในการแสดงออกพฤติกรรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. ให้สมาชิกได้ฝึกพัฒนาทัศนคติที่มีความเห็นใจเพื่อนมนุษย์

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่ม พูดทักทายสมาชิก ทบทวนความเข้าใจครั้งสุดท้ายและการบ้าน: การสำรวจพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพตามหลักสังคหวัตถุ 4
2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ไปพบมา ข้อสงสัยเกี่ยวกับการบ้านและปัญหาอุปสรรค
3. ตั้งคำถามสมาชิกและให้แต่ละคนนำเสนอในประเด็นความพร้อมแสดงพฤติกรรม เช่น “หลังการทำการบ้าน ให้สมาชิกแต่ละคนบอกเหตุผลที่ไม่สามารถทำได้”, “สมาชิกไม่ได้ทำเพราะอะไรหรือไม่พร้อมเพราะอะไร” เป็นต้น
4. สมาชิกสรุปเหตุผลร่วมกันสำหรับความไม่พร้อมในการแสดงออกและผู้นำกลุ่มเป็นผู้จำแนกเหตุผลต่างๆออกเป็น 2-3 ประการ อาทิ ทัศนคติหรือทัศนคติในทางลบต่อกันและการขาดทักษะการแสดงออก เป็นต้น (ข้อ 1-4 ใช้เวลา 30 นาที)
5. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเข้าสู่พัฒนาทัศนคติในเรื่องความเห็นใจเพื่อนมนุษย์
6. ตั้งคำถามสมาชิกและให้พูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นความเข้าใจ เรื่อง การให้กับทัศนคติทางลบต่อกัน เช่น“เมื่อเกิดอคติหรือทัศนคติทางลบต่อกัน เราจะให้อะไรกับเพื่อนได้บ้าง”, “แต่เราจะให้ความรู้สึกหรือความเข้าใจแก่เพื่อนได้ไหม เพราะมนุษย์มีใครบ้างที่สมบูรณ์แบบ ทุกคนมีความพร้อมในตัวเอง ต้องการความรัก และคนมารัก”, “การมองความไม่สมบูรณ์หรือความน่าเห็นใจ ทำให้เราอยากเป็นผู้ให้มากขึ้นอย่างไร” เป็นต้น (ข้อ 4-6 ใช้เวลา 20 นาที)

7. ให้สมาชิกสรุปข้อคิดเกี่ยวกับการให้ความรู้สึกหรือความเข้าใจร่วมกัน
8. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสู่การฝึก “ให้ความเข้าใจต่อกัน” จากการตั้งคำถามว่า “จะแสดงความรู้สึกนี้กับเพื่อนๆในกลุ่มได้อย่างไรบ้าง”
9. ให้สมาชิกจับคู่ด้วยวิธีจับฉลากและให้แต่ละคู่แสดงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้ต่อกันโดยการซักถาม พูดคุยทำความเข้าใจกันและไต่ถามทุกข์สุข เพื่อฝึกมองหาสิ่งที่น่าเห็นใจของกันและกัน ด้วยการตั้งคำถามในใจ คือ “เขามีอะไรที่ควรเห็นใจบ้าง” เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ 6 นาที และให้สมาชิกนำเสนอเรื่องของเพื่อนที่เราคุยด้วยคนละ 2 นาที จำนวน 12 คน (ใช้เวลา 30 นาที)
10. ให้สมาชิก สรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ร่วมกัน
11. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกับไปทำการบ้าน โดยลองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริง ได้แก่ การฝึกมองหาสิ่งที่ควรเห็นใจของคนที่คุณสัมพันธ์ บันทึกลงและมานำเสนอในครั้งต่อไป
12. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสรุปการเรียนรู้ในวันนี้และนัดหมายครั้งต่อไป (ข้อ 8-12 ใช้เวลา 40 นาที)



ครั้งที่ 4 ฝึกการแสดงออกเรื่อง “การใช้คำพูดที่ดีต่อกัน”

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจรูปแบบของการแสดงออกเรื่อง การใช้คำพูดดีต่อกัน (ปิยวาจา) ในหลักสังคหวัตถุ 4
2. ให้สมาชิกเรียนรู้การฝึกการใช้คำพูดที่ดีต่อกัน เพื่อการทักทายหรือชื่นชมผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่ม พูดทักทายสมาชิก ทบทวนความเข้าใจครั้งล่าสุดและการบ้าน
2. แลกเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไปพบมา ข้อสงสัยเกี่ยวกับการบ้านและปัญหาอุปสรรค
3. ผู้นำกลุ่ม สร้างความเข้าใจความหมายเรื่องหลักสังคหวัตถุ 4 ประการ ได้แก่ การให้และเอื้อเพื่อเอื้อแก่ (ทาน), การใช้คำพูดที่ดีต่อกัน (ปิยวาจา), การช่วยเหลือและทำประโยชน์ให้กันและกัน (อรรถจริยา) และการไม่ถือตัว ทำตัวร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่นได้ (สมานัตตา) (ข้อ 1-3 ใช้เวลา 20 นาที)
4. ตั้งคำถามสมาชิกและให้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องความเข้าใจของการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมเกี่ยวกับหลักสังคหวัตถุ 4 แต่ละข้อ โดยเลือกหัวข้อการใช้คำพูดที่ดีต่อกัน (ปิยวาจา) เป็นอันดับแรก เช่น “การใช้คำพูดที่ดีต่อกัน ทำได้ในทางใดบ้าง”, “การพูดชมข้อดีและทักทายทุกข์สุขของเพื่อน ก็เป็น การใช้คำพูดที่ดีต่อกันใช่ไหม” “การรักษาคำพูด เป็นการใช้คำพูดที่ดีต่อกัน อย่างไร” เป็นต้น และสรุปให้สมาชิกเกิดความเข้าใจหลักการปฏิบัติ(ใช้เวลา 15 นาที)
5. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสู่การฝึก “การใช้คำพูดที่ดีต่อกัน” ภายในกลุ่ม

6. ให้สมาชิกจับฉลากเพื่อจับคู่ เพื่อฝึกการพูดทักทายและชื่นชมเพื่อนด้วยการใช้คำพูดที่ดีต่อกัน โดยให้ยกตัวอย่างและออกมานำเสนอกับกลุ่ม ดังนี้

6.1) อดีตเคยชอบพูดทักทายและชมคนอื่นอย่างไร เช่น “พูดจริงใจ หรือพูดกระแนะกระแน แชวเพื่อน แล้วเพื่อนเกิดไม่ชอบ” เป็นต้น

6.2) การพูดแบบใช้คำพูดที่ดีต่อกัน (ปิยวาจา) เช่น “ทักทายเป็นมิตรไม่ตรีต่อเพื่อนทำอย่างไร” “ชื่นชมให้เขารู้สึกดีทำอย่างไร” เป็นต้น

7. ชี้แจงให้สมาชิกเห็นว่า การทักทายและชื่นชมแต่ละครั้งควรกระทำด้วยความรู้สึกและเข้าใจจริง โดยพูดทักทายและชื่นชมเพื่อนด้วยความจริงใจและตรงไปตรงมา

8. ให้สมาชิก สรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ร่วมกัน (ข้อ 5-8 ใช้เวลา 30 นาที)

9. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกับไปทำการบ้าน โดยลองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริง ได้แก่ การฝึกพูดทักทายและชื่นชมเพื่อนด้วยการใช้คำพูดที่ดีต่อกันกับคนที่ผูกสัมพันธ์ บันทึกลงและมานำเสนอกับกลุ่มในครั้งต่อไป

10. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกครั้งต่อไป เตรียมของขวัญ 1 ชิ้น มาให้เพื่อนที่เป็นคู่ของตนเพื่อฝึกหัดข้อต่อไป

11. นำสมาชิกสรุปการเรียนรู้ในวันนี้และนัดหมายครั้งต่อไป (ข้อ 9-11 ใช้เวลา 5 นาที)



ครั้งที่ 5 ฝึกการแสดงออกเรื่อง “การให้ (ทาน)”

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจธรรมชาติของการแสดงออกเรื่อง การให้หรือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (ทาน) ในหลักสังคหวัตถุ 4

2. ให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องการให้, การแสดงออก, การรู้สึกถึงการให้, เกิดความรู้สึกต้องการให้ต่อไป

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่ม พูดทักทายสมาชิก ทบทวนความเข้าใจครั้งสุดท้ายและการบ้าน

2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ไปพบมา ข้อสงสัยเกี่ยวกับการบ้านและปัญหาอุปสรรค

3. ผู้นำกลุ่ม สร้างความเข้าใจเรื่องหลักสังคหวัตถุ 4 ประการ หัวข้อ การให้และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน (ทาน) 4. ตั้งคำถามสมาชิกและให้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องความเข้าใจของการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมเกี่ยวกับการให้และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน (ทาน)

เช่น “การให้และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันทำอย่างไรได้บ้าง”, “การให้สิ่งของแก่เพื่อนในวันนี้ก็เป็นการให้ทานใช่ไหม” เป็นต้นและสรุปให้สมาชิกเกิดความเข้าใจหลักการปฏิบัติ (ข้อ 1-3 ใช้เวลา 20 นาที)

5. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสู่การฝึก “การให้และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน” ภายในกลุ่ม
6. ให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนคนเดิม เพื่อฝึกการให้กับเพื่อนและนำเสนอต่อกับกลุ่ม ดังนี้
 - 6.1 อดีตเคยให้คนอื่นในเรื่องอะไรบ้างและผู้รับรู้สึกอย่างไรกับการให้ครั้งนี้ ทั้งผลดีและเสีย
 - 6.2 ฝึกการให้สิ่งของที่ตนเตรียมมาให้กับเพื่อน โดยผู้ให้ แสดงออกท่าทางและความรู้สึก อย่างมีคุณค่าความหมาย ซึ่งต้องการให้สิ่งนี้แก่เพื่อนของท่านและผู้รับแสดงความขอบคุณและความรู้สึกที่มีต่อกัน
7. ชี้แจงให้สมาชิกเห็นถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ เช่น “ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร”, “เปรียบเทียบระหว่างความรู้สึกทั้งสองว่าต่างกันอย่างไรและแบบไหนให้ความรู้สึกไหนที่ดีกว่า” และ “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้มีความหมายอย่างไร และทำให้สมาชิกอยากให้เพื่อนในครั้งต่อไปอย่างไร” และ “การให้ในโอกาสใด ที่สมาชิกแต่ละคน เป็นผู้ให้แล้วรู้สึกว่าเป็นการให้ที่มีคุณค่าและความหมายมาก อาทิ เมื่อผู้อื่นเดือดร้อน หรือ เมื่อเพื่อนพบปัญหาอันใจ เป็นต้น”
8. ให้สมาชิก สรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ร่วมกัน (ข้อ 5-8 ใช้เวลา 40 นาที)
9. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกับไปทำการบ้าน โดยลองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริง ได้แก่ การฝึกการให้แก่คนที่ผูกสัมพันธ์ บันทึกลงและมานำเสนอต่อกับกลุ่มในครั้งต่อไป
10. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิก ในครั้งต่อไป ให้สมาชิกแต่ละคน เตรียมการทำประโยชน์กับเพื่อนมา 1 เรื่อง เพื่อฝึกในหัวข้อต่อไป
11. นำสมาชิกสรุปการเรียนรู้ในวันนี้และนัดหมายครั้งต่อไป (ข้อ 9-11 ใช้เวลา 10 นาที)



ครั้งที่ 6 ฝึกการแสดงออกเรื่อง “การทำประโยชน์ให้กันและกัน”

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจธรรมชาติของการแสดงออกเรื่อง การทำประโยชน์ให้กันและกัน (อัตถจริยา) ในหลักสังคหวัตถุ 4
2. ให้สมาชิกเรียนรู้และฝึกการแสดงออกเรื่อง การทำประโยชน์ให้กันและกัน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่ม พุทธทศทายสมาชิก ทบทวนความเข้าใจครั้งล่าสุดและการบ้าน
2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ไปพบมา ข้อสงสัยเกี่ยวกับการบ้านและปัญหาอุปสรรค
3. ผู้นำกลุ่ม สร้างความเข้าใจเรื่องหลักสังคหวัตถุ 4 ประการ หัวข้อ การทำประโยชน์ให้กันและกัน

4. ตั้งคำถามสมาชิกและให้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องความเข้าใจของการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมเกี่ยวกับการทำประโยชน์ให้กันและกัน (อัตถจริยา) เช่น “การทำประโยชน์ให้กันและกันทำอย่างไรได้บ้าง” เป็นต้น และสรุปให้สมาชิกเกิดความเข้าใจหลักการปฏิบัติ (ข้อ 1-3 ใช้เวลา 20 นาที)

5. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสู่การฝึก “การทำประโยชน์ให้กันและกันภายในกลุ่ม

6. ให้สมาชิกเพื่อ ฝึกการการทำประโยชน์ให้เพื่อนและนำเสนอต่อกับกลุ่ม ดังนี้

6.1 เคยทำประโยชน์อะไรให้เพื่อนมาบ้าง โดยอธิบายการทำประโยชน์ตามที่ตนเตรียมมา และผู้รับรู้สึกอย่างไรกับการให้ประโยชน์ครั้งนี้

6.2 ฝึกการการทำประโยชน์ให้กันและกัน โดยแบ่งกลุ่ม ละคร 3 คน รวม 4 กลุ่ม ให้คิด

สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่มและนำเสนอโดยใช้อุปกรณ์ในห้องฝึก เช่น ของว่างให้ห้องฝึกอบรมและสิ่งที่ติดตัวนักศึกษา เป็นต้น

7.ชี้แจงให้สมาชิกเห็นถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่กันและควรกระทำด้วยความรู้สึกและเข้าใจจริงถึงประโยชน์ของผู้รับ เช่น “ความรู้สึกของการเป็นผู้รับต่อผู้ให้เป็นอย่างไร”, “ผู้ให้เกิดความรู้สึกอยากทำประโยชน์ในครั้งต่อไป เพราะอะไร” และ “การทำประโยชน์นี้ เข้าถึงความต้องการหรือทราบถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเขาหรือไม่ อย่างไร”

8. ให้สมาชิก สรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ร่วมกัน (ข้อ 5-8 ใช้เวลา 40 นาที)

9. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกับไปทำการบ้าน โดยลองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริง ได้แก่ การฝึกการการทำประโยชน์ให้กันและกันแก่คนที่ผูกสัมพันธ์ บ้านที่กและมานำเสนอต่อกับกลุ่มในครั้งต่อไป

10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก เขียนบันทึกสถานการณ์ เรื่อง ฉันร่วมทุกข์ร่วมสุขและทำตัวเสมอต้นเสมอปลายกับเพื่อน ๆ มากน้อยเพียงใด เพื่อมาอธิบายและฝึกในหัวข้อต่อไป

11 นำสมาชิกสรุปการเรียนรู้ในวันนี้และนัดหมายครั้งต่อไป (ข้อ 9-11 ใช้เวลา 10 นาที)



ครั้งที่ 7 ฝึกการแสดงออกเรื่อง “การร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อน”

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจรูปธรรมของการแสดงออกเรื่อง การไม่ถือตัวหรือการร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อนและเสมอต้นเสมอปลาย (สมานัตตา) ในหลักสังคหวัตถุ 4

2. ให้สมาชิกเรียนรู้และฝึกการแสดงออกเรื่องการร่วมทุกข์ร่วมสุขและเสมอต้นเสมอปลายกับเพื่อน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่ม พูดทักทายสมาชิก ทบทวนความเข้าใจครั้งล่าสุดและการบ้าน

2. แลกเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไปพบมา ข้อสงสัยเกี่ยวกับการบ้านและปัญหาอุปสรรค

3.ผู้นำกลุ่ม สร้างความเข้าใจเรื่องหลักสังคหวัตถุ 4 ประการ การไม่ถือตัวหรือการร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อนและเสมอต้นเสมอปลาย (สมานัตตา)

4. ตั้งคำถามสมาชิกและให้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องความเข้าใจของการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมเกี่ยวกับการร่วมทุกข์ร่วมสุขและเสมอต้นเสมอปลาย กับเพื่อน เช่น “การร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อน ทำอย่างไรได้บ้าง”

5.สำรวจความรู้สึกของสมาชิกและความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนในกลุ่ม ที่แสดงถึงการเป็นคนชอบถือตัวไม่ร่วมทุกข์และสุขกับเพื่อนและทำตัวไม่เสมอต้นเสมอปลาย เช่น หลังที่เราพบกันมา 7 ครั้งแล้ว เรายังรู้สึกอีกอึดต่อใครบ้างสามารถบอกกันตรงๆ”, “การเป็นคนเรื่องมากและช่างติ เกิดผลอย่างไร”, “การชอบที่จะสั่งสอนชาวบ้าน ชอบวิจารณ์คนอื่น ว่าเรื่องนั้นไม่ได้เรื่อง เรื่องนี้ได้เรื่อง เกิดผลอย่างไรต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน”, “การปฏิบัติตนไม่สม่ำเสมอ เป็นผลอย่างไรต่อเพื่อนที่เราคบหา ” เป็นต้น

6.ชี้แจงและสรุปให้สมาชิกเกิดความเข้าใจหลักการปฏิบัติ (ข้อ 1-6 ใช้เวลา 30 นาที)

7. ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสู่การฝึก “การร่วมทุกข์ร่วมสุขและทำตัวเสมอต้นเสมอปลายกับเพื่อน” ภายในกลุ่ม โดยแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน รวม 4 กลุ่ม ให้คิดสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

7.1 อดีตเคยแสดงออกการร่วมทุกข์ร่วมสุขและทำตัวเสมอต้นเสมอปลายกับเพื่อนหรือไม่ อย่างไรบ้างและผู้รับรู้สึกอย่างไร

7.2 หลังเรียนรู้แล้ว ให้แสดงออกในเรื่อง การร่วมทุกข์ร่วมสุขและทำตัวเสมอต้นเสมอปลายกับเพื่อน ซึ่งกระทำด้วยความรู้สึกและเข้าใจจริง

8. ให้สมาชิก สรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ร่วมกัน (ข้อ 5-8 ใช้เวลา 40 นาที)

9. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลับไปทำการบ้าน โดยลองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริง ได้แก่ การฝึกการร่วมทุกข์ร่วมสุขและทำตัวเสมอกับคนที่ผูกสัมพันธ์ บันทึก/มานำเสนอกับกลุ่มในครั้งต่อไป

10.ผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกสรุปการเรียนรู้ในวันนี้และนัดหมายครั้งต่อไป (ข้อ 9-10 ใช้เวลา 15 นาที)



ครั้งที่ 8 การประเมินและติดตามผล

วัตถุประสงค์

- 1.ให้สมาชิก ได้ประเมินผลที่ได้รับในการเข้าโปรแกรม
- 2.ให้สมาชิกได้ตรวจสอบการได้นำไปปฏิบัติเป็นรูปธรรมต่อไป ทำแบบสอบถาม/นัดติดตามผล

วิธีการดำเนินการ

- 1.ผู้นำกลุ่ม พูดทักทายสมาชิก ทบทวนความเข้าใจครั้งสุดท้ายและการบ้าน

2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ไปพบมา ข้อเสนอเกี่ยวกับการบ้านและปัญหาอุปสรรค
3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิก เข้าสู่การประเมินผลที่ได้รับ
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ ผลสะท้อนกลับ (Feed Back) และการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติและพฤติกรรมที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
5. ตรวจสอบในการที่สมาชิกจะนำไปปรับไปปฏิบัติเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง เช่น “จะเอาไปปฏิบัติ เป็นรูปธรรมได้แค่ไหนต่อไป” เป็นต้น
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบทดสอบ เรื่องสัมพันธภาพและสัมพันธภาพการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมเป็นรายบุคคล
7. ผู้นำกลุ่ม กล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมและยุติกลุ่ม และหลังเข้ากลุ่มเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ทำการนัดหมายทำแบบสอบถามและสัมภาษณ์ในช่วงการติดตามผล



วิธีการดำเนินการโปรแกรม

ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการโปรแกรมการปรึกษาเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพและการตระหนักรู้ในปัญหา

กลุ่มมีวัตถุประสงค์สร้างให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน สร้างความเข้าใจโปรแกรมและข้อตกลง และสร้างความตระหนักในปัญหาสัมพันธภาพ เริ่มต้นสร้างความคุ้นเคยผ่านแบบฝึกหัดการลดอคติ ให้มองหน้ากันและกัน แล้วมักเกิดความรู้สึก เช่น อึดอัด มองหน้าทำไม ถูกเพ่งเล็ง ฯลฯ สมาชิกเรียนรู้ว่า ความรู้สึกที่ไม่ดีนี้ เกิดจากการรีบตีความผู้อื่นเร็วเกินไป เพราะใช้ความรู้สึกหรือประสบการณ์เดิมมาตัดสิน ส่วนที่ 2 การฝึกเริ่มพูดคุยกับเพื่อนใหม่ โดยฝึกทักษะการเปิดประเด็นพูดคุย เรื่องประวัติส่วนตัว งานอดิเรกที่ชอบ ความถนัด และลักษณะเพื่อนที่ชอบ เป็นต้น ขณะฝึกผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมถึงความต้องการของผู้ฟัง เช่น การเอาใจใส่ รับฟังความคิดเห็น จริงใจเปิดใจ และมีความเป็นกันเอง เมื่อสมาชิกเกิดความคุ้นเคย มีความสนิทสนมมากขึ้นและง่ายต่อการทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ และข้อตกลงกลุ่มร่วมกัน ในส่วนที่ 3 ผู้วิจัยเปิดประเด็นชวนสมาชิกมาร่วมกันนำเสนอปัญหา และผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น ซึ่งสมาชิกพบเห็นโดยทั่วไปหรือประสบด้วยตนเอง เพื่อเกิดการเห็นพ้องต้องกันและตระหนักในผลเสียที่เกิดขึ้น เกิดแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

2. พัฒนาความเข้าใจและตรวจสอบพฤติกรรมตามแนวสังคหวัตถุ 4

กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกทำความเข้าใจการสร้างสัมพันธภาพตามแนวพุทธและสำรวจพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้นำกลุ่มเป็นผู้แนะนำหลักสัมพันธภาพเชิงพุทธตามแนว

สังคหวัตถุ 4 โดยสอบถามความรู้ความเข้าใจเดิมแล้วอธิบายเพิ่มเติมให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น ในความหมายและพฤติกรรมตามแนวสังคหวัตถุทั้ง 4 ด้าน ต่อมาทำความเข้าใจร่วมกันและฝึกหัดตัวอย่างพฤติกรรมบางด้านผ่านการแสดงบทบาทสมมติ ถึงผลลัพธ์ของการนำไปปฏิบัติ

3. ฝึกพัฒนาทัศนคติเรื่อง ความเห็นใจเพื่อน

กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกสำรวจความพร้อม ในการแสดงออกพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและได้พัฒนาทัศนคติในเรื่องความเห็นใจเพื่อน โดยหลังจากทราบและเข้าใจแนวทางสัมพันธ์ภาพเชิงพุทธแล้ว จึงนำสมาชิกสู่การพัฒนาทัศนคติที่ส่งเสริมพฤติกรรมนี้ โดยการอธิบายความเข้าใจร่วมกันและทำแบบฝึกหัด “การฝึกค้นหาสิ่งที่น่าสนใจของเพื่อน” เริ่มต้นอธิบายร่วมกันถึงความหมายของ “ความเห็นใจ”, ผลของการมองเพื่อนด้วยความเห็นใจต่อการเพิ่มสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน, ความแตกต่างระหว่างวิธีการมองเพื่อนด้วย “ความเห็นอกเห็นใจ” กับวิธีมองอื่นๆที่เราานิยมใช้เป็นประจำเมื่อเราเกิดความไม่พอใจเพื่อน โดยหยิบกรณีตัวอย่างที่เคยเกิดขึ้นจริง, บ่อยครั้งแค่ไหนที่เรามองเพื่อนด้วยวิธีนี้ เป็นต้น ทำให้สมาชิก ส่วนที่สอง “การฝึกค้นหาสิ่งที่น่าสนใจของเพื่อน” โดยให้พูดคุยกับคู่ตนเองเพื่อค้นหาว่าเพื่อนของเรามีอะไรที่น่าสนใจบ้างแล้วนำเสนอข้อมูลกับกลุ่ม และผลต่อสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้น แล้วลองนำไปแบบฝึกดังกล่าวไปใช้กับเพื่อนที่ตนเองต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย

4. ฝึกพฤติกรรม ด้านการพูดดีต่อเพื่อน: การทักทายผู้อื่น

กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจรูปธรรมของการแสดงออกเรื่อง การใช้คำพูดดีต่อกัน และให้สมาชิกเรียนรู้การฝึกการใช้คำพูดที่ดีต่อกัน เพื่อการทักทายหรือชื่นชมผู้อื่น สมาชิกได้รับการพัฒนาทัศนคติเกิดมุมมองใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน โปรแกรมจึงเริ่มต้นฝึกพฤติกรรมด้านการพูดซึ่งมนุษย์ใช้สื่อสารมากที่สุดในชีวิตประจำวัน โดยถามและเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจเรื่องการพูดดีต่อเพื่อน เกี่ยวกับนิยาม ผลของพฤติกรรมต่อการเพิ่มสัมพันธ์ภาพและฝึกทักษะการทักทายในเรื่องต่างๆกับเพื่อน เช่น ทักทายความเป็นตัวตนของเพื่อน ทักทายในกิจกรรมที่เพื่อนทำอยู่ และทักทายในการเปลี่ยนแปลงเฉพาะหน้าของเพื่อน

5. ฝึกพฤติกรรม ด้านการให้ทานแก่เพื่อน: ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ

กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจรูปธรรมของการแสดงออกเรื่อง การให้หรือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (ทาน) ในหลักสังคหวัตถุ 4 และให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องการให้, การแสดงออก, การรู้สึกถึงการให้และเกิดความรู้สึกต้องการให้ต่อไป กระบวนการเริ่มต้นโดยใช้คำถามและเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนิยามการให้ ผลของพฤติกรรมนี้ที่มีต่อการเพิ่มสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และแบบฝึกหัด “ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ” โดยให้นักศึกษานำสิ่งของที่ได้รับมอบหมายให้เตรียมมามอบให้

เพื่อนในกลุ่มที่ได้จับคู่ไว้ และอภิปรายร่วมกันถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ เพื่อให้เกิดต้องการเป็นผู้ให้มากขึ้นในอนาคต

6. ฝึกพฤติกรรม ด้านการทำประโยชน์ให้แก่เพื่อน: รับรู้คุณค่าของตนซึ่งผู้อื่นให้การยอมรับ

กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจรูปแบบของการแสดงออกเรื่อง การทำประโยชน์ให้กันและกัน(อัตถจริยา) ในหลักสังคหวัตถุ 4 และให้สมาชิกเรียนรู้และฝึกการแสดงออกเรื่อง การทำประโยชน์ให้กันและกัน โปรแกรมให้การฝึกพฤติกรรมด้านนี้ โดยสอบถามและเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจแก่สมาชิกเกี่ยวกับนิยาม, ผลของพฤติกรรมต่อการเพิ่มสัมพันธภาพกับเพื่อน และฝึกการชื่นชมความสามารถของเพื่อนแต่ละคนในกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องที่จะชมนี้ เป็นเรื่องความสามารถที่เพื่อนในกลุ่มรู้สึกชื่นชม แต่ไม่มีโอกาสหรือไม่เคยชมเพื่อนในกลุ่มเลย แบบฝึกหัดนี้นอกจาก ฝึกสมาชิกเป็นผู้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยการชมเชย ซึ่งทำให้ผู้ฟังรู้สึกดีและอยากทำพฤติกรรมที่ได้รับการชมเชยแล้ว ขณะเดียวกัน ก็ฝึกสมาชิกสัมผัสความรู้สึกของการเป็น“ผู้รับคำชม” จากเพื่อนคนอื่นๆในกลุ่ม เกิดการรับรู้และตระหนักในคุณค่าของตนซึ่งผู้อื่นให้การยอมรับ ผู้รับคำชมยังสามารถเลือกคำชมที่ตนเห็นด้วยและอยากพัฒนานิสัยประจำตนที่เป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต

7. ฝึกพฤติกรรมด้านการทำตนเสมอ ไม่ดูถูกเพื่อน: การไม่พูดขัดเพื่อนหรือเป็นคนช่างวิจารณ์

กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจรูปแบบของการแสดงออกเรื่อง ทำตนเสมอ ไม่ดูถูกเพื่อนในหลักสังคหวัตถุ 4 และให้สมาชิกฝึกการแสดงออกเรื่องดังกล่าวโปรแกรมให้การฝึกพฤติกรรมด้านนี้โดยสอบถามและเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนิยาม ด้านการทำตนเสมอ ไม่ดูถูกเพื่อน ผลของพฤติกรรมต่อการเพิ่มสัมพันธภาพกับเพื่อนและเรียนรู้ผ่านการอภิปรายร่วมกันถึง ลักษณะของคนชอบขัดเพื่อน ช่างวิจารณ์ นั้นส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ไม่ดีอย่างไร

8.สรุปผลที่ได้รับและยุติกลุ่ม

กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้ประเมินผลที่ได้รับในการเข้าโปรแกรมและให้สมาชิกได้ตรวจสอบการนำไปปฏิบัติเป็นรูปธรรมต่อไป ทำแบบสอบถาม/นัดติดตามนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติและพฤติกรรม ประโยชน์ที่ได้รับและอุปสรรคปัญหาในการสร้างสัมพันธ์