

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์

บันทึกข้อความ

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ถึง รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง

จึงแนบมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรม

๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓. แบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบ

๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางลำยอง รอดเรือง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการ
ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความรับผิดชอบต่อ
นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วรภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำ
วิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตาม
เอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

กรมการศึกษานอกโรงเรียน ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตครูประจำชั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.วาสนา วราภักดิ์

สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรม

๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓. แบบประเมินพฤติกรรมการรับผิดชอบ

๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางสาวรอง รอดเรือง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความรับผิดชอบ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วราภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ขอขออนุญาตครูประจำชั้นจากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธุธร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง

- สิ่งที่แนบมาด้วย
๑. หลักสูตรฝึกอบรม
 ๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 ๓. แบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบ
 ๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางลำยอง รอดเรือง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความรับผิดชอบ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วราภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขออนุมัติเคราะห้จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุมัติแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.เพียว เนตรประชา

- สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรม
๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
๓. แบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบ
๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางลำยอง รอดเรือง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความรับผิดชอบต่อ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วราภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.พวงแก้ว วิวัฒน์เจษฎาวุฒิ

สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรม

๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓. แบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบ

๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางสาวยอง รอดเรือง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการ
ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความรับผิดชอบต่อ
นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นอาจารย์
ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วราภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำ
วิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตาม
เอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์

ที่ ศธ.๐๕๔๙.๒๔/๑๖๔



ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
๑๔๙ หมู่ ๗ ตำบลเขาพระ
อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี
๗๒๑๒๐

๑๗ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย (Try out).

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี :

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วย นางสาว รอดเรือง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๐๔ สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง การเสริมสร้างคุณธรรม ด้านความรับผิดชอบ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นประธานผู้ควบคุมการศึกษา วิทยานิพนธ์ และ ผศ.วาสนา วราภักดิ์ เป็นกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการทดลองใช้เครื่องมือ (Try out) เพื่อทำการตรวจสอบคุณภาพ และปรับปรุงเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้น

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้นางสาว รอดเรือง ได้ทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว กับ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการ แจกเครื่องมือด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์

โทร/FAX ๐ ๓๕๕๑๕ ๕๐๗

ทพ. - คนเอกะ
ทพ. - รองคณบดีฝ่ายบริหาร
ทพ. - คณบดีคณะครุศาสตร์
นายสมชาย นามเจริญศรี

ที่ ศธ.๐๕๔๙.๒๔/๑๖๕



ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
๑๔๙ หมู่ ๗ ตำบลเขาพระ
อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี
๗๒๑๒๐

๒๕ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาวិทยานิพนธ์

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

ด้วย นางสาว รอดเรือง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๐๔ สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง การเสริมสร้างคุณธรรม ด้านความรับผิดชอบ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผศ.วาสนา วราภักดิ์ เป็นกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนระหว่างการเก็บข้อมูล ซึ่งหน่วยงานของท่าน ได้ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ นางสาว รอดเรือง ดำเนินการเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ กับ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ผู้วิจัย ขออนุญาตดำเนินการแจกเครื่องมือด้วยตนเอง เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้ ซึ่งนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อและประสานขอความอนุเคราะห์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาด้วยจักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์

โทร/FAX ๐ ๓๕๕๑๕ ๕๐๗

นาย- อาจารย์
นาย- รองอธิการบดี
นาย- อธิการบดี

นายสมชาย บรรณศิริ,
อธิการบดี สพค.สุพรรณบุรี

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและ
คณะวิทยากร

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทน์เรือง | อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วาสนา วรภักดิ์ | ข้าราชการบำนาญ อาจารย์พิเศษ
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ โพธิ์ศรีสูง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 4. ดร.เพียว เนตรประชา | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิจัยแลประกันคุณภาพ
การศึกษา สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตสุพรรณบุรี |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงแก้ว วิวัฒน์เจษฎาภูมิ | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี |

รายนามวิทยากร

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. นายเริ่ม มณีธรรม | ข้าราชการบำนาญ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี |
| 2. นายทัศนัย รอดเรือง | รองคณบดี คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี |
| 3. นายชาญชัย พุทธพิมเสน | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี |

ภาคผนวก ค

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรม
ด้านความรับผิดชอบ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรม ด้านความรับผิดชอบ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1

หลักการ

ตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 เขียนไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่มีสมรรถนะทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข หรือมาตรา 7 ที่ว่า ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง หรือมาตรา 24 ที่บอกว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการดังต่อไปนี้....(4) จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา (5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ

หลักสูตรฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม ด้านความรับผิดชอบสำหรับนักศึกษา จึงมีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ซึ่งเป็นการพัฒนาหลักสูตรขึ้นเพื่อใช้ฝึกอบรมนักศึกษา โดยมีเนื้อหาสาระมุ่งเน้นให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม มีความเข้าใจ และเกิดทักษะในการปฏิบัติตนที่ดีขึ้นเกี่ยวกับความรับผิดชอบของตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างคุณธรรม ด้านความรับผิดชอบ และมีความตระหนักในการประพฤติปฏิบัติตนในด้านความรับผิดชอบ
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำหลักการประพฤติปฏิบัติด้านความรับผิดชอบไปดำเนินชีวิตต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหาสาระ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง
 - การรู้จักหน้าที่
 - ความอดทน
 - ความซื่อสัตย์
 - อิทธิบาท 4
2. ความรับผิดชอบต่อผู้อื่นหรือสังคม
 - ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
 - ความรับผิดชอบต่อสถาบัน
 - ความรับผิดชอบต่อเพื่อน

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้ระยะเวลาทั้งหมด 3 วัน (15 ชั่วโมง)

การจัดกิจกรรมฝึกอบรม

1. บรรยาย
2. ใช้เกม
3. กรณีตัวอย่าง
4. ระดมสมอง วิเคราะห์
5. อภิปราย/ซักถาม

สื่อประกอบการฝึกอบรม

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
2. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
3. คอมพิวเตอร์/ดีวีดี/ซีดี
4. Power Point

การวัดและการประเมินผล

ได้ดำเนินการวัดและประเมินผลเป็น 2 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร และการประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร ดังมีรายละเอียด

1. การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสังเกต และโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมต่อความรับผิดชอบ
2. การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดยวัดพฤติกรรมและแบบประเมิน

**สรุปข้อขยายหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณธรรม ด้านความรับผิดชอบ
สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1**

แผนที่	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิค	วิธีดำเนินการ	เวลา
1	เด็กดีรู้หน้าที่	ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง	- ใช้เกม - กรณีตัวอย่าง - การระดม - สมองวิเคราะห์ - การ - อภิปรายกลุ่ม	1. ขั้นนำ - ใช้เกมนำเข้าสู่ บทเรียน	2 ชั่วโมง 30 นาที
2	ยอดคนต้อง อดทน	ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง		บอกถึงวัตถุประสงค์ และอธิบายถึงการ ดำเนินกิจกรรมให้	2 ชั่วโมง
3	ซื่อสัตย์มีจิตใจ	ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง		นักศึกษาทราบ	2 ชั่วโมง
4	รักตนเอง พัฒนา	ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง		2. ขั้นดำเนินการ - การดำเนินการโดย ให้นักศึกษามีส่วนร่วม	2 ชั่วโมง 30 นาที
5	รักแม่ดูแลได้	ความรับผิดชอบ ต่อครอบครัว		แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และ	2 ชั่วโมง
6	ศิษย์ดีที่เคารพ	ความรับผิดชอบ ต่อโรงเรียน		อภิปรายกลุ่ม/ซักถาม	2 ชั่วโมง
7	เพื่อนแท้ ต้องดูแลกัน	ความรับผิดชอบ ต่อเพื่อน		3. ขั้นสรุป - นักศึกษาช่วยกัน สรุปถึงผลของกิจกรรม ในแต่ละครั้งว่ามีผลดี และผลเสียอย่างไร ตลอดถึงวิธีการแก้ไข ปัญหาอันก่อให้เกิด ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ	2 ชั่วโมง

หัวข้อและเนื้อหาสาระ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (2 ชั่วโมง 30 นาที)

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดความตระหนักในการทำหน้าที่ของตนเอง และเห็นความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบอยู่ หรือได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติด้วยความเอาใจใส่ ตั้งใจ ต่อหน้าที่การงาน และการศึกษาเล่าเรียน

2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (2 ชั่วโมง)

กิจกรรมมุ่งเน้นให้เกิดความอดทน และฝึกคิดสร้างควมมีวินัยด้วยความอดทนในการทำหน้าที่ของตนเอง ที่จะทำให้เห็นคุณค่าของความอดทน ซึ่งความอดทนนั้นสามารถทำให้การทำกิจการงาน หรือการศึกษาเล่าเรียนสำเร็จลุล่วงได้ตามวัตถุประสงค์เป็นอย่างดี

3. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (2 ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดความตระหนักในการซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงานต่อการศึกษาเล่าเรียนของตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองอันจะทำให้เกิดความไว้วางใจจากผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติเองและส่วนรวมได้

4. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (2 ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดความตระหนักในการปรับปรุงตนเอง ให้เกิดความคิดที่ฝึกตนให้เกิดความขยันหมั่นเพียรขึ้น ที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จต่อผู้พัฒนาปรับปรุงตนเองอยู่เสมอและเกิดผลสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำหรือปฏิบัติอยู่บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพตามความประสงค์ที่ตนเองตั้งใจไว้

5. ความรับผิดชอบต่อสังคมหรือผู้อื่น (2 ชั่วโมง 30 นาที)

เป็นกิจกรรมที่เน้นความตระหนักในหน้าที่ต่อผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ปกครองหรือบิดามารดาที่จำเป็นต้องทำหน้าที่ต่อบุคคลเหล่านั้นด้วยความเต็มใจและยินดี และสามารถปฏิบัติหน้าที่ให้เหมาะสมกับภาวะของตนเองต่อผู้มีพระคุณด้วยความเอาใจใส่ในท่านเหล่านั้นถูกต้องและเหมาะสม

6. ความรับผิดชอบต่อสังคมหรือผู้อื่น (2 ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ความตระหนักในความรับผิดชอบต่อสถาบันซึ่งเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของนักศึกษาที่ควรปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองด้วยความเต็มใจต่อหน้าที่ของความเป็นนักศึกษาด้วยความตั้งใจ และปฏิบัติตามคำสั่งสอนด้วยความเคารพ

7. ความรับผิดชอบต่อสังคมหรือผู้อื่น (2 ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ความตระหนักความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน และปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีซึ่งกันและกัน อันก่อให้เกิดความสุขและความเรียบร้อยดีงามในสังคมได้ และสร้างความอบอุ่นใจ การไว้วางใจต่อเพื่อนโดยส่วนรวม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

แผนกิจกรรมที่ 1

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อตนเอง (เด็กดีรู้หน้าที่)

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบ มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกัน เพราะความรับผิดชอบเป็นลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงการเอาใจใส่ ตั้งใจ ต่อหน้าที่การงาน การศึกษาเล่าเรียน และการเป็นอยู่ของตนเอง ตลอดจนถึงสังคมได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์

1. นักเรียนเห็นความสำคัญของการทำหน้าที่ของนักศึกษา
2. นักศึกษาตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง

เนื้อหาสาระ

ความรับผิดชอบต่อตนเอง (เด็กดีรู้หน้าที่)

- การรู้หน้าที่ของตนเอง

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายและแนะนำตัวกับนักศึกษา และบอกถึงวัตถุประสงค์ในการอบรมในครั้งนี้ และทำพิธีมอบตนเป็นลูกศิษย์
2. วิทยากรพูดคุยกับนักศึกษา แล้วก็เล่นเกมวันเกิดกับอุปนิสัย
3. ให้ชมสื่อประกอบคำบรรยายจากโปรเจคเตอร์/จอฉาย
4. ให้ตัวแทนนักศึกษา 3 – 4 คน ออกมาสรุปความรู้สึกหรือข้อคิดที่ได้จากการชมสื่อทั้ง 2 เรื่อง
5. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน แจกใบงานและใบความรู้
6. นักศึกษาอ่านเรื่องเกี่ยวกับความรับผิดชอบ เรื่องหน้าที่ของไก่ และสนทนาถึงเรื่องที่อ่านว่า ใครมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่
7. นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ภายในกลุ่มถึงความสำคัญและลักษณะของความรับผิดชอบ ผลดีของความรับผิดชอบ และผลเสียของความไม่รับผิดชอบ จากเรื่องหน้าที่ของไก่ พร้อมทั้งวิธีการใดที่จะทำให้เกิดความรับผิดชอบ และบันทึกลงในใบงาน
8. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้องอบรม ตามประเด็นที่กำหนด

9. ให้ตัวแทนนักศึกษา 2 – 3 คน สรุปความสำคัญ และลักษณะของคนที่มีความรับผิดชอบ ผลดีของความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และผลเสียของการไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่

10. วิทยากรกล่าวสรุปหลังจากนักศึกษากล่าวสรุปอีกครั้ง โดยกล่าวสรุปว่า “หน้าที่นั้นหมายถึงสิ่งที่ต้องทำ หรือกิจอย่างใดอย่างหนึ่งที่จำเป็นต้องทำ เช่น ชาวนาก็มีหน้าที่ทำนา และหน้าที่ของคนก็มีเพียงสองอย่างเท่านั้นคือ “หน้าที่ต้องทำแก่ตนเองอย่างหนึ่ง และหน้าที่ต้องทำให้แก่คนอื่นอีกอย่างหนึ่ง”

11. ให้นักศึกษานั่งสมาธิโดยวิทยากรกล่าวนำให้ทบทวนตนเองว่าตนเองได้เรียนรู้หรือข้อคิดอะไรจากกิจกรรมในวันนี้ พร้อมทั้งทบทวนตนเองว่ายังมีข้อบกพร่องต่อหน้าที่อย่างไร พร้อมอธิษฐานจิตว่าจะปรับปรุงตนเองอย่างไรและทำได้ดังตั้งใจไว้

12. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนทบทวนตนเองหรือประเมินตนเองว่า มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองมากน้อยเพียงใด มีวิธีกำหนดปรับปรุงตนเองอย่างไร ลงในแบบที่กำหนดให้ แล้วนำเสนอในสัปดาห์ต่อไป

สื่อแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
4. เอกสารประกอบคำบรรยาย

การวัดและการประเมิน

เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน
1. เห็นความสำคัญของการทำหน้าที่ของนักศึกษา 2. นักศึกษาตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง	แบบประเมินตนเอง	นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง

บันทึกหลังการอบรม**1. ผลการอบรม**

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....



ณ ชายป่าแห่งหนึ่งตอนเช้าตรู่ ไก่ตัวหนึ่งกำลังขันปลุกสัตว์ต่าง ๆ ให้ตื่น “แอ็ก อีแอ็ก แอ็ก ๆ ๆ” สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ เช่น สิงโต นก ม้า แมว ฯลฯ ต่างก็ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ของตนเอง แต่พอทำทุกวันก็รู้สึกเบื่อ คิดว่าหน้าที่ของตนเองไม่เห็นสำคัญเลย ไก่อยากทำหน้าที่ของคนอื่นบ้าง จึงเดินไปเรื่อย ๆ พบกับม้ากำลังทำหน้าที่ส่งสัตว์ที่เดินทางไปไหนไกล ๆ ให้มาขึ้นบนหลังม้า ไก่พูดกับม้าว่า “พี่ม้าครับ ผมอยากทำหน้าที่แทนครับ” ม้าตอบตกลง

ขณะนั้นเองหมูอ้วนก็เดินมาหาม้า เพื่อจะให้พาไปตลาด ไก่อาสาทำหน้าที่แทนม้า แต่หมูมีน้ำหนักมากทำให้ไก่เหนื่อยมาก ไม่สามารถพาหมูไปถึงตลาดได้ ไก่พูดว่า “พี่หมูครับ ให้พี่ม้าพาไปเถอะนะผมไม่ไหวแล้ว” แหก ๆ ๆ ไก่เดินมาหางานใหม่ทำที่คิดว่าสำคัญกว่างานขันปลุกคน , สัตว์ให้ตื่นในตอนเช้า ไก่เห็นเต่าตัวหนึ่งกำลังว่ายน้ำอยู่ ก็อยากทำอย่างเต่าบ้าง จึงกระโดดลงไปว่ายน้ำอย่างเต่า ขนไก่เปียกแล้วจมน้ำ เต่าจึงช่วยไก่ให้ขึ้นจากน้ำ ไก่รำพึงกับตนเองว่า “งานว่ายน้ำคงไม่เหมาะสำหรับเราหรอกนะ” แล้วไก่ก็เดินต่อไปอีก นกฮูกตัวหนึ่งกำลังทำหน้าที่เป็นยามอยู่บนต้นไม้ ไก่พูดกับนกฮูกว่า “พี่นกฮูกครับ ผมขอทำหน้าที่เป็นยามแทนพี่นกฮูกนะครับ” นกฮูกตอบตกลง แล้วไก่ก็ลืมตาออกสอดส่องระมัดระวังภัยให้กับสัตว์น้อยใหญ่ในป่าแห่งนั้น ไก่ทั้งเหนื่อยและเพลีย จึงเผลอหลับไปโดยไม่รู้ตัวจนกระทั่งสายของวันใหม่ ลูกนกกร้อง “จิบ ๆ ๆ ๆ” ระเบิดเสียงเพราะความหิวอาหาร ทำให้แม่นกตื่นด้วยความตกใจ จึงร้องตะโกนบอกเพื่อน ๆ เช่น สิงโต ม้า หมู ลิง ฯลฯ สัตว์ต่าง ๆ ตื่นด้วยความตกใจ ม้าไม่ได้ทำหน้าที่ส่งสัตว์ แม่นกไม่ได้ออกไปหาอาหารให้ลูกนก แมลิงตัวหนึ่งยังไม่ได้ไปหาอาหารไว้ให้ลูก ผีเสื้อก็ไม่ได้ไปดูดน้ำหวานจากดอกไม้ ฯลฯ สัตว์ต่าง ๆ สงสัยว่า วันนี้ทำไมพวกตนต่างตื่นสาย สิงโต พูดว่า “วันนี้ทำไมเราไม่ได้ยินเสียงไก่ขันเลย” สัตว์ต่าง ๆ จึงหันไปถามไก่ ไก่ตกใจจึงเล่าความจริงให้เพื่อน ๆ ฟังว่า ตนคิดว่าหน้าที่ไก่ไม่สำคัญ จึงเปลี่ยนหน้าที่ใหม่ ไม่คิดว่าจะทำให้สัตว์ต่าง ๆ เดือดร้อนกันไปหมด สิงโตพูดว่า “หน้าที่ของแต่ละคนนั้นสำคัญหมดหน้าที่ไก่ก็สำคัญ เพราะถ้าไก่ไม่ขัน สัตว์อื่น ๆ ก็จะไม่ตื่น” เมื่อไก่อคิดว่หน้าที่ของตนเองนั้นก็สำคัญ จึงยั้งดีใจและสัญญาว่าต่อไปจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด



ใบกิจกรรม



เมื่ออ่านเรื่อง หน้าที่ของไก่ แล้วให้นักศึกษารวมกลุ่มกัน อภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ในเรื่องสัตว์ประเภทใดที่ทำหน้าที่ของตัวเองบกพร่อง หรือไม่ทำตามหน้าที่

.....

.....

.....

2. สัตว์ประเภทใดบ้างที่ทำหน้าที่ของตัวเองได้ดี

.....

.....

.....

3. นักศึกษาคิดว่าถ้าคนเราไม่ทำหน้าที่ของตัวเอง จะทำให้เกิดปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

4. ถ้าทุกคนทำหน้าที่ของตัวเองสมบูรณ์ได้ดี จะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

1. มีวิธีการใดบ้างที่สามารถทำให้คนเราเกิดความรับผิดชอบในหน้าที่ได้บ้าง

.....

.....

.....



เอกสารประกอบคำบรรยาย (กิจกรรมที่ 1)

.....

คำว่า หน้า ที่ นั้นหมายถึงสิ่งที่ต้องทำ หรือธุรกิจอย่างใดอย่างหนึ่งที่จำเป็นต้องทำ เช่น ชวนาก็มีหน้าที่ต้องทำนา พ่อค้ามีหน้าที่ต้องค้าขาย ครูต้องมีหน้าที่สอนหนังสือ นักเรียนมีหน้าที่เรียนหนังสือ เป็นต้น หากจะชี้แจงในที่นี้ก็มากเกินไปที่จะกล่าวได้โดยสิ้นเชิง แต่ถ้ารวบรวมกล่าวให้สั้นแล้ว หน้า ที่ ของคนก็มีอยู่เพียงสองอย่างเท่านั้นคือ

หน้าที่ที่ต้องทำแก่ตนเองอย่างหนึ่ง และหน้าที่ที่ต้องทำให้แก่คนอื่นอีกอย่างหนึ่ง

หน้าที่ที่ต้องทำแก่ตนเอง ในฐานะที่เกิดมาเป็นคนนั้นเบื้องต้นต้องพยายามสร้างตนให้มีหลักฐาน หลักแหล่ง สมกับที่เกิดมาในโลกนี้ให้ได้ โดยบำเพ็ญคุณธรรม 4 ข้อ คือ

1. **ขยันหา** มีความอดทนขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียนหรือทำการงานทุกอย่างในทางที่ชอบ พยายามอดทนต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่อความหนาวและความร้อน เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยสำคัญในการเป็นอยู่ของคนในปัจจุบันนี้ งดเว้นการงานทางทุจริตทุกชนิด แม้จะเป็นงานที่ได้เงินง่าย ๆ ก็ไม่ยอมทำ

2. **รักษาศี** พยายามรักษาหน้าที่การงานไม่ให้เสื่อม หรือรักษาทรัพย์สินสมบัติที่หามาได้โดยชอบนั้น ไม่ใช่จ่ายอะไรโดยไม่จำเป็น โดยยึดหลักภาษิตว่า “ทำมาหาเก็บ” ไม่ใช่ทำมาหากินเท่านั้น รักษาทรัพย์ให้พ้นจากราษฎกัย โจรภัย อัคคีภัย และอุทกภัย เป็นต้น

3. **มีกัลยาณมิตร** คบแต่คนดีหรือบัณฑิตเป็นมิตร แล้วทำตามอย่างท่าน ไม่คบคนชั่วหรือคนพาลเป็นอันขาดตามภาษิตที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”

4. **ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท** พยายามเลี้ยงชีพโดยสมควรแก่ฐานะ โดยไม่ให้ฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่ายเกินพอดี หรือผิดเคืองจนเกินไป เวลาที่ตนเองมีรายได้น้อย ก็ต้องรู้จักมัธยัสถ์ พยายามใช้จ่ายเลี้ยงชีพอย่างง่าย ๆ ให้สมควรกับรายได้ของตนไม่ให้เกินรายได้

อันคุณธรรมสี่ข้อนี้ย่อมเป็นที่รับรองได้ว่า หากคนใดประพฤติได้สมบูรณ์แล้ว ย่อมกระทำการที่ตนต้องการให้สำเร็จได้ในปัจจุบันทันตาเห็น

หน้าที่ที่ต้องทำให้แก่คนอื่น นั้นได้แก่ การไม่กระทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเพราะตัวเรา และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ทั้งกายและใจ โดยยึดมั่นในคุณธรรม 4 ประการ (พรหมวิหาร 4) คือ

1. **มีเมตตา** ให้ความเห็นใจ
2. **มีกรุณา** ให้ความช่วยเหลือ
3. **มีมุทิตา** ให้ความยินดี
4. **มีอุเบกขา** ให้ความถูกต้องเป็นธรรม

โลกทุก ๆ วันที่เดือดร้อนหาความสุขไม่ได้ทั่วทุกหัวระแหงนั้น มิได้มีสาเหตุมาจากอย่างอื่นเลย เป็นเพราะทุกคนมิได้พยายามปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองเป็นส่วนใหญ่

ถ้าพิจารณาให้ลึกลงไปอีกว่าทำไมทุกคนจึงไม่ทำตามหน้าที่ของตนก็จะพบว่า เพราะทุกคนล้วนเห็นแก่ตัวเท่านั้น ข้าพเจ้าขอวิงวอนว่า จงพยายามเห็นแก่ตัวให้เบา ๆ ลงบ้างเถิด ก็จะเป็นกุศลแก่ตนเอง ประเทศชาติ และพระศาสนาอย่างยิ่งใหญ่ ตนเองก็จักอยู่เย็นเป็นสุขกับชีวิตที่เหลืออยู่

จงพยายามทำตามหน้าที่ของตนเอง โดยไม่ต้องรอว่าผู้อื่นจะทำตามหน้าที่ของเขาหรือไม่ และหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งของคนเราก็คือ “ความไม่เห็นแก่ตัว”

มีสุภาภิตกล่าวไว้น่าคิดว่า.....

**“การให้ที่สูงส่ง คือ การให้อภัย”
และ “การรับที่สูงส่ง คือ การรับผิดชอบ”**

.....

ที่มา : พระสุธรรมเมธี
(อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ วัดธรรมธิปไตย)



เกมวันเกิดกับอุปนิสัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดและสร้างบรรยากาศกระชับมิตรภายในกลุ่ม
2. เพื่อชี้ให้เห็นถึงความคิดเห็นที่มีความเหมือนกันและความแตกต่างกันของคนในกลุ่ม
3. เพื่อชี้ให้เห็นว่าคนเรามักจะมองตนเองในแง่ดีเสมอ
4. เพื่อชี้ให้เห็นนิสัยใจคอของคนโดยส่วนใหญ่ และนิสัยตามวันเกิดแต่ละวันของคนเรา

จำนวนผู้เข้าร่วม	30 คน
อุปกรณ์	-
สถานที่	ในห้องฝึกอบรม
ระยะเวลา	10 – 15 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามวันเกิดตั้งแต่อาทิตย์ถึงเสาร์จะได้ 7 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มสรุปอุปนิสัยของคนวัยเดียวกัน แล้วส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มขึ้นมาสรุป
3. เมื่อสมาชิกสรุปเสร็จให้ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์
4. ผู้นำกิจกรรมบรรยายถึงหลักโหราศาสตร์ ได้พยากรณ์อุปนิสัยของคนไว้เพื่อรักษาส่วนดีไว้และปรับปรุงส่วนที่บกพร่องของตนเอง

เฉลยทายวันเกิดกับอุปนิสัย

วันอาทิตย์ ทายยศ ทายยศ ทายศักดิ์ ทายอาทิตย์

ทายว่ารูปงาม น่าใจดี รักเกียรติศักดิ์ศรีและสังคมของตน คล่องแคล่ว กระตือรือร้น มีระบบระเบียบแบบแผน

วันจันทร์ 2 ทายรูปจืด ทายจันทร์

ทายว่าคนเกิดวันจันทร์เป็นคนที่มึนตึ๊งนาการ อารมณ์อ่อนไหวง่าย ใจอ่อน เชื่อง่าย รักสวยรักงาม มักชอบในรูป รส กลิ่น เสียง แสงสี ความสะดวก

วันอังคาร 3 ทายกล้า ขยัน ทายอังคาร

ทายว่าคนวันอังคารเป็นคนกล้าได้กล้าเสีย พุดจาตรงไปตรงมาจนดูเป็นขวานผ่าซาก ขยันขันแข็ง อดทน มักถือคติ “ยอมหักแต่ไม่ยอมงอ”

วันพุธ 4 ทายเจรจาอ่อนหวาน ทายพุธ

ทายว่าคนวันพุธเป็นผู้ที่มีมันสมอง ฉลาดในการพูด เจรจา ปราศรัย มีศิลปะในการพูดในการแสดงออก มีพิธีรีตอง มีแบบแผน คำนึงถึงภาพพจน์เสมอ

วันพฤหัสบดี 5 ทายปัญญา บริสุทธิ์ ทายพฤหัสบดี

ทายว่าคนวันพฤหัสบดี เป็นคนที่มีเหตุผล ใจกว้างใจบุญ ชอบช่วยเหลือ ชอบศึกษาเรียนรู้ คั่นคว้า รักเพื่อน

วันศุกร์ 6 ทายกิเลส ทายสมบัติ ทายศุกร์

ทายว่าคนวันศุกร์ เป็นคนฉลาดในการหาและฉลาดในการใช้จ่ายเงินทอง รักและห่วงหาพันพ้อสินเงินทอง รักสวยรักงาม ชอบความสะดวกสบายสิ่งบันเทิงใจ

วันเสาร์ 7 ทายทนทุกข์ ทายเสาร์

ทายว่าคนวันเสาร์เป็นคนบุคลิกพิเศษ ที่มีความอดทน และทนอดมากกว่าวันอื่น ๆ ไกรธคนไม่เป็นแต่พยายามเป็น หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมอธิบายคำว่า พยาบาท

หมายเหตุ

ผู้นำกิจกรรมอาจจะแถมเป็นแง่คิดเล็กน้อยสำหรับสมาชิกในกลุ่มในเรื่องวันที่เป็นมิตรกันได้ ดังนี้ คือ

อาทิตย์ 1 เป็นมิตรกับครู พฤหัสบดี 5

จันทร์ 2 โฉมตรู พุธ 4 นางเยาว์

ศุกร์ 6 ปากหวาน อังคาร 3 รับเอา

ราหู 8 พุทธกลางคืน กับเสาร์ 7 เป็นมิตรแก่กัน

พยาบาท หมายถึง ความปองร้าย ผูกใจเจ็บและอยากแก้แค้น



แผนกิจกรรมที่ 2

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อตนเอง (ยอดคนต้องอดทน)

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความอดทนเป็นคุณธรรมจริยธรรม ในลักษณะของความรับผิดชอบต่ออย่างหนึ่ง ที่สมควร ปลูกฝัง หรือเสริมสร้างให้กับนักศึกษา เพราะความอดทนสามารถทำให้กิจการงานทุกอย่างสำเร็จตามประสงค์ได้ทุกประการ ให้แก่ตนเองและผู้อื่น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของความอดทน
2. เพื่อให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเอง

เนื้อหาสาระ

ความรับผิดชอบต่อตนเอง (ยอดคนต้องอดทน)

- อดทนต่อการเรียน การงาน
- อดทนต่อการรับฟังโอวาทหรือคำสอน

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนนำเสนอผลการปฏิบัติเกี่ยวกับการทำตามหน้าที่ของตนเองว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองแก้ไขหรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วให้นักศึกษาระบุวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคที่ไม่ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดพร้อมทั้งนำวิธีการแก้ปัญหาใหม่ไปปฏิบัติ
2. วิทยากรกล่าวชื่นชมแล้วให้กำลังใจนักศึกษาที่มีความพยายามปฏิบัติตามที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาตนเอง
3. วิทยากรพูดคุยกับนักศึกษาและบอกถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แล้วก็เล่นเกมหยอดเหรียญ
4. ให้ชมสื่อประกอบคำบรรยาย โปรเจคเตอร์/จอฉาย
5. ให้นักศึกษารวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 5 คน เพื่อสรุปความรู้และข้อคิดที่ได้จากการชมสื่อ
6. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน และสลับกลุ่มทุกกิจกรรม
7. แจกใบกิจกรรมให้นักศึกษาฝึกคิดสร้างความอดทนด้วยตัวเองตามกลุ่ม โดยมีวิทยากรควบคุมดูแล

8. นักศึกษาร่วมกันฝึกคิดสร้างความอดทนด้วยตัวเอง ด้วยวิธีการไต่รตรอง แล้วตัดสินใจร่วมกันในกลุ่มของตัวเอง

9. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้องอบรม ตามประเด็นที่กำหนด

10. วิทยากรกล่าวสรุปอีก หลังจากตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอหน้าห้องไปแล้ว โดยกล่าวสรุปถึงความสำคัญของคนที่มีความอดทน และการมีวินัยในตนเองว่า “การมีวินัยดีนั้นยังมีมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิตของตนเองมากเท่านั้น ตลอดทั้งส่วนรวมได้เป็นอย่างดี และทำให้คนที่มีวินัยนั้นเป็นผู้ที่มีความอดทนสูงๆ”

11. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทบทวนตนเองหรือประเมินตนเองว่า มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเองมากน้อยเพียงใด มีวิธีกำหนดปรับปรุงตนเองอย่างไร ลงในแบบที่กำหนดให้ แล้วนำเสนอในสัปดาห์ต่อไป

สื่อแหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรม
2. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
3. เอกสารประกอบคำบรรยาย

การวัดและการประเมิน

เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน
1. นักศึกษาเห็นคุณค่าของความอดทน 2. นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเอง	แบบประเมินตนเอง	นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง

บันทึกหลังการอบรม**1. ผลการอบรม**

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.



แบบฝึกหัดนี้เป็นการฝึกหัดคิดสร้างวินัยด้วยตนเอง ด้วยวิธีการคิดไตร่ตรองแล้ว ตัดสินใจ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีข้อดีข้อเสีย ดังนั้นเราจึงควรคิดให้รอบด้านแล้วจึงค่อย สร้างวินัย ที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น ๆ (คิด 3 ขั้นตอน)

อานิสส์ ฝึกคิดเป็นประจำ ทำให้เป็นคนรู้จักสร้างวินัยเป็นของตนเอง ไม่ต้องมีใคร มาบังคับปกครองตัวเองได้

ฝึกคิดสร้างวินัย

น้ำอัดลม

คิดขั้นที่ 1 ข้อดี อร่อยซาบซ่า โปะเก้ทันสมัย สมเป็นคนรุ่นใหม่ (ก็โฆษณาเขาบอกนี่)

คิดขั้นที่ 2 ข้อเสีย ฟันผุ ไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ กินมาก ๆ อาจทำให้

กระดูกผุ

เมื่อคิดรอบคอบแล้ว ฉันตกลงที่จะสร้างวินัยสำหรับตัวเองว่า ต่อไปนี้ ฉันจะขอกิน น้ำอัดลมแค่อาทิตย์ละ 2 ขวด (นี่คือวินัยส่วนตัวของฉัน ก้อ...ฉันยังไม่อยากเลิกกินนี่นา)

1. ดูทีวี

ก. ข้อดี

.....

ข. ข้อเสีย

.....

ค. สร้างวินัย

.....

2. คบเพื่อน

ก. ข้อดี

.....

ข. ข้อเสีย

.....

ค. สร้างวินัย

3. ดูหนัง

ก. ข้อดี

ข. ข้อเสีย

ค. สร้างวินัย

4. เล่นเกมส์

ก. ข้อดี

ข. ข้อเสีย

ค. สร้างวินัย

5. เลี้ยงหมา

ก. ข้อดี

ข. ข้อเสีย

ค. สร้างวินัย

6. อินเทอร์เน็ต

ก. ข้อดี

ข. ข้อเสีย

ค. สร้างวินัย

7. กินขนม

ก. ข้อดี

.....

ข. ข้อเสีย

.....

ค. สร้างวินัย

.....

(ให้แต่งเรื่องเอง และ เขียนตามแบบตัวอย่างนี้มาอีก 2 ข้อ)

8.

ก. ข้อดี

.....

ข. ข้อเสีย

.....

ค. สร้างวินัย

.....

9.

ก. ข้อดี

.....

ข. ข้อเสีย

.....

ค. สร้างวินัย

.....



เอกสารประกอบคำบรรยาย (กิจกรรมที่ 2)

คำว่า “อดทน” เป็นคำภาษาไทย ซึ่งมาจากภาษาบาลีว่า ขันติ คนเราเกิดมาไม่ว่าจะอยู่ในเพศวัยใด ไม่ว่าจะประกอบอาชีพอะไร แม้ผู้ประกอบมีอาชีพ คือ อาชีพที่ผิดจากศีลธรรมและประเพณีอันดีงามก็ต้องอาศัยขันติ คือ ความอดทนทั้งนั้น ถ้าปราศจากความอดทนเสียแล้ว งานอะไรจะเล็กหรือใหญ่ จะยากหรือง่าย งานจะหยาบหรือละเอียดจะไม่มีความสำเร็จได้เลย

ถ้ามีความอดทน ทำงานอะไรไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม จะสำเร็จ ต้องอาศัยขันติ ความอดทนทั้งนั้น

“ขันติ” พอที่จะแยกคำออกมาเป็น

1. อด
2. ทน
3. อดทน

คำว่า “อด” ก็คือ ไม่ได้ ไม่มี เช่น เราจะไปรับของแล้วของนั้นหมด หรือไม่มีอย่างนี้เราก็ อด แล้วเราต้องใช้ ขันติ ความอดทนและรอคอยต่อไป

คำว่า “ทน” ก็คือ ไม่แสดงอาการผิดหวังอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา แม้เราจะได้หรือเสียหายอย่างไรก็ไม่แสดงอาการออกมา จึงทนต่อไป

คำว่า “อดทน” ก็คือ ทั้งอดทั้งทนเข้าไว้ ในกรณีที่เรได้รับความสำเร็จอย่างสูงหรือสูญเสียอย่างหนักยิ่ง จึงต้องใช้ทั้งอด และทั้งทน จึงจะไม่เสียบุคลิกภาพของตน คำว่า “ทนอด” ในกรณีที่เรผิดหวังบ่อย ๆ ผิดหวังซ้ำซาก ไม่เคยสมหวังสักที่เราจึงจำต้องใช้ “ทนอด” เข้าไว้เสมอ

ประเภทของความอดทน

ความอดทนนี้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ทุกแห่งหน ทั่วโลก จำต้องใช้ความอดทนมากมาย จนไม่สามารถบรรยายให้จบได้ แต่ก็พอจะแยกประเภทความอดทนได้ 4 ประเภท พอจักอธิบายให้ทราบได้ดังต่อไปนี้

1. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ในบางครั้ง บางโอกาส บางท้องถิ่น ซึ่งมีภัยธรรมชาติ เช่น ฝนตก ฝนแล้ง อากาศร้อน อากาศหนาว ไม่มีอาหารกิน เป็นต้น ซึ่งยากที่จะแก้ไข แก้ไขยากหรือไม่ได้เลย เช่น ฝนตกมาก น้ำท่วมถนน ท่วมบ้าน ท่วมไร่นา จึงได้แต่ทนลำบากตรากตรำ จนกว่าเหตุการณ์จะคลี่คลายลงไป

2. อดทนต่อทุกข์เวทนา ในบางครั้ง บางโอกาส ดินฟ้าอากาศเดียวหนาว เดียวร้อน คนเราก็เกิดเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเกิดจากมลภาวะอย่างอื่น ๆ ทำให้เจ็บป่วยแปรผันประการ เมื่อเป็นอย่างนี้เราจะต้องได้รับทุกข์เวทนา เช่น เจ็บมาก ปวดมาก ร้อนมาก หนาวมาก คับมาก

แสบมาก เจ็บปวดทั้งเนื้อทั้งตัว เจ็บปวดทุกส่วนของร่างกาย จนต้องร้องไห้ ค่ากรรม โอดกรรมต้องบ่นเพื่อ หงุดหงิด มีความโกรธครอบงำ พยาบาลเท่าไรก็ยังไม่หาย มีอารมณ์หัวนั้ไหวอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้จำเป็นต้องใช้ขันติ ความอดทนต่อความเจ็บป่วยเข้าไว้ ทุกคนป่วยใช้หรือแม้กระทั่งผู้ดูแลพยาบาล

3. อดทนต่อความเจ็บใจ เราอยู่ในสังคมคนหมู่มาก ซึ่งมีร้อยพ่อพันแม่ มาจากตระกูลที่แตกต่างกัน ได้รับการศึกษาอบรมไม่เหมือนกัน ได้รับประสบการณ์มาไม่เหมือนกัน ได้รับการเลี้ยงดูมาไม่เหมือนกัน ทุกคนจึงมีอุปนิสัยไม่เหมือนกัน บางคนก็มีนิสัยดุร้าย ก้าวร้าวต่อผู้อื่นชอบเอาใจเปรียบผู้อื่น ชอบซุบซิบนินทาผู้อื่น ปากจัดพูดคำหยาบ พูดไพเราะไม่เป็น ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สักวันหนึ่งหรือแทบทุกวัน เราจะต้องได้รับความเจ็บใจเพราะคำพูด เพราะการกระทำ และเพราะความคิดริษยาจากคนอื่น ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะต้องใช้ความอดทน ต้องยึดพุทธภาษิตว่า “พึงชนะคนไม่ดีด้วยความดี” เสมอ

4. อดทนต่ออำนาจกิเลส กิเลสคือสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง กิเลสใหญ่ ๆ ที่คอยครอบงำจิตใจมนุษย์อยู่ทุกคืนวันก็คือ รัก โลภ โกรธ หลง และอบายมุขต่าง ๆ เพราะธรรมชาติของจิตมนุษย์มักจะไหลไปสู่ความชั่วมากกว่าจะไหลไปหาความดี เหมือนธรรมชาติของน้ำมักจะไหลไปสู่ที่ต่ำมากกว่าจะไหลขึ้นไปสู่ที่สูงเว้นแต่มนุษย์จะหาวิธีการบังคับให้น้ำไหลสู่ที่สูงได้โดยวิธีเทคโนโลยี ฉะนั้น เราต้องฝืน ข่มขี้ และบังคับจิตใจไม่ให้ไหลไปตามอำนาจกิเลสโดยอาศัย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีขันติความอดทนเป็นตัวนำหน้า

ลักษณะอดทนที่ดี

1. อดกลั้น ในกรณีที่ถูกใครตำราว่ากล่าวคำหยาบคายให้เราเจ็บใจ โดยเฉพาะคนที่ต่ำต้อยกว่าเรา แม้แต่คนใช้ต่ำเรา กล่าวคำหยาบต่อเรา เราต้องอดกลั้นอย่างหนัก ไม่รีบด่วนโต้ตอบให้สาสม สมตามพุทธภาษิตว่า..

“ความอดทน ห้ามความผลุนผลันได้”

มีหู ก็ทำเป็นหูหนอ หูกระทะเสีย ไม่สนใจฟัง มีตาก็ทำเป็น ตาไม่ไฝ่เสีย ไม่สนใจดูโบราณท่านว่า.. “เอาหูไปนา เอาตาไปไร่”

ทำเป็นโง่เสียบ้าง ทำได้อย่างนี้พระท่านว่า “ดีแน่” ชาวบ้านจะหาว่า “เราโง่” ชี้ขลาดก็ช่างเขาปะไร เรา “ดีแน่นอน”

2. ไม่ดุร้าย คือ สามารถข่มใจ หักห้ามใจ ไม่ให้เกิดความโกรธ สามารถฆ่าความโกรธได้ มีพุทธภาษิตว่า... **“ฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข”**

ให้เอาความเมตตา ความหวังดี ปรารถนาดีมาข่มความโกรธไว้ ไม่แสดงออกถึงการลู่อำนาจของความโกรธ แม้พระอินทร์ก็เคยตรัสไว้ว่า “ผู้ที่โกรธตอบต่อผู้ที่ไม่โกรธเรา ย่อมเลวกว่าผู้ที่โกรธเราก่อน ผู้ไม่โกรธ

3. ไม่ทำให้ใครน้ำตาร่วง คือ ไม่ก่อทุกข์ ไม่สร้างทุกข์ ไม่ก่อความเดือดร้อน ไม่ทำให้ใครเจ็บแค้นใจจนน้ำตาร่วง เพราะการกระทำของเรา ทำตนเป็นผู้ปลอบใจ คอยเช็ดน้ำตาให้แก่คนอื่น เป็นลักษณะของผู้อดทนอย่างดียิ่ง

4. เบิกบานยิ้มแย้มอยู่เสมอ คือ ไม่ยึดติด ไม่สนใจในอารมณ์ต่าง ๆ มากกระทบใจจนมีเหตุการณ์อะไรก็ใช้สติปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ ไม่โทษฝนฟ้า เทวดาฟ้าดิน ไม่ยึดติดในนิทานและสรรเสริญ จิตใจก็เจริญอย่างเดี่ยว เอาความอดทนมาประดับใจตนเอง ดังพุทธภาษิตว่า.... “ความอดทน เป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์”

วิธีฝึกให้อดทน

ทุกสิ่งทุกอย่างของมนุษย์และสัตว์ จะต้องมีการฝึกอบรมเสียก่อน จึงจะดีได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บรรดามวลมนุษย์ผู้ฝึกตนดีแล้ว ย่อมประเสริฐสุด” อย่างนักกีฬาทั้งหลายจะได้เหรียญทองหรือเข็มขัดแชมป์ ย่อมฝึกฝนมาแล้วอย่างหนักหน่วงทั้งสิ้น ตรงกันข้าม ผู้ไม่ได้เหรียญทอง หรือเข็มขัดแชมป์หลุดไป เพราะการฝึกฝนไม่ถึงขั้น คือฝึกน้อยไปนั่นเอง การให้อดทนมีดังนี้

1. นึกละเอียดและเกรงกลัวต่อความชั่ว โดยนึกว่า ถ้าเราขาดความอดทน กระทำสิ่งที่ไม่ดีเช่นนั้นลงไป ผลจะออกมาทำให้เราเกิดความเสียหายต่าง ๆ เสียหายทั้งตนเองและคนอื่น ด้วยเมื่อเรานึกละเอียดและกลัวความชั่ว จึงงดเว้นกระทำความชั่วเสีย

2. ถือเอาอุปสรรคมาเป็นกำลังใจ อย่างที่พระท่านพูดว่า “ถ้าอุปสรรคไม่มี บารมีไม่เกิด” คือให้นึกเสียว่า อารมณ์ร้ายต่าง ๆ นั้นเป็นยาชูกำลังให้เราแข็งแกร่งขึ้นมากกว่าจะมาทำลายกำลังใจ เช่น นึกเสมอว่า เขาดำดึกกว่าเขาตีด้วยมือ เขาตีด้วยมือดีกว่าเขาตีด้วยไม้ เป็นต้น

ใครมีความอดทนบ้าง

มนุษย์เรา แม้จะอยู่ในตำแหน่ง ฐานะ หน้าที่ และอาชีพอย่างไร ก็จะต้องใช้ขันติความอดทนกันทั้งนั้น เช่น

พ่อแม่ ก็อดทนประกอบอาชีพต่าง ๆ อดทนเลี้ยงลูกบุตรธิดา อดทนแนะนำพร่ำสอน อดทนส่งเสียให้ได้รับการศึกษา อดทนในการแนะนำให้ลูกมีครอบครัวที่ดี อดทนหาทรัพย์สินไว้ให้ลูก ด้วย

ลูก ก็อดทนอยู่ในโอวาทของพ่อแม่ อดทนละเว้นการทำชั่ว อดทนในการสร้างความดีใส่ตน อดทนตั้งใจศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ใส่ตน อดทนประกอบอาชีพเลี้ยงตัว เลี้ยงพ่อแม่ตอบแทน อดทนช่วยทำกิจของพ่อแม่ อดทนรักษาวงศ์ตระกูลและชื่อเสียงของพ่อแม่ไว้ อดทนประพฤติตนให้สมควรรับทรัพย์มรดกของพ่อแม่ อดทนในการทำบุญกุศลอุทิศให้พ่อแม่ เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

ครูอาจารย์ ก็อดทนจนขวยแสงหาวิชาความรู้มาถ่ายทอดแนะนำให้นักศิษย์ของตนได้เข้าใจซึ่งในวิชาการของอาจารย์ อดทนจนขวยในการหาวิธีการให้นักศิษย์ได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อดทนในการสอนศิลปวิทยาอย่างเต็มที่ไม่มีปิดบังอำพราง อดทนในการแสวงหาวิธีการที่จะยกย่องศิษย์ให้ได้มีชื่อเสียงปรากฏในหมู่พวกและชุมชนต่าง ๆ อดทนในการแสวงหาวิธีการที่จะป้องกันมิให้ศิษย์ของตนได้รับอันตรายต่าง ๆ ในที่ทั้งปวง

ลูกศิษย์ ก็ต้องอดทนในการรับเอาวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์ประสิทธิ์ประสาทให้อดทนรับจริยธรรมมารยาทที่ครูอาจารย์ฝึกฝนมอบให้ อดทนในการลุกขึ้นยืนต้อนรับครูอาจารย์โค้งคำนับ ยกมือไหว้ครูอาจารย์ อดทนในการคอยรับใช้เอื้อเฟื้อช่วยกิจกรรมของครูอาจารย์ อดทนในการรับโอวาทเชื่อฟัง และปฏิบัติตามโอวาท แม้จะยากก็ต้องยอมปฏิบัติตาม อดทนในการปรนนิบัติยามครูอาจารย์ไม่สะดวกไม่สบาย อดทนในการรักษาชื่อเสียงสถาบันที่ตนเรียนอยู่ อดทนช่วยกิจการงานของโรงเรียนของตน อดทนในการรักษาทรัพย์สมบัติของโรงเรียนของตน อดทนในความรักใคร่กลมเกลียวกับเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน

“ความอดทน” จำเป็นแก่ทุกคน ทุกจำพวก ความอดทนสามารถทำให้กิจการงานทุกอย่างสำเร็จตามประสงค์ได้ทุกประการ ดังพุทธภาษิตว่า....

“อยากหายจน ต้องอดทนเข้าไว้”

อดทนดีแล้ว มีผลดี ดังนี้

1. มีความภูมิใจในตนเอง
2. เป็นการสร้างเสน่ห์ให้แก่ตนเอง
3. เป็นที่รักที่ชอบใจของคนทั่วไป
4. ทำให้งานทุกอย่างสำเร็จลงด้วยดี
5. ทำให้การเรียนสำเร็จลงด้วยดี
6. ทำให้เกิดความดีต่าง ๆ ติดตามมา
7. ทำให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น
8. เป็นที่สรรเสริญของนักปราชญ์
9. เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุธรรมชั้นสูงขึ้นไป

.....



วัตถุประสงค์	ฝึกความอดทน ความแม่นยำ การทำงานและความรับผิดชอบ
จำนวนผู้เข้าร่วม	30 คน
อุปกรณ์	ถ้วยพลาสติก และเหรียญเท่าจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้ร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน
2. นำเหรียญที่เตรียมมาแจกให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมคนละ 1 เหรียญ
3. จัดให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง
4. กำหนดเริ่มกิจกรรมโดยผู้นำเกมให้สัญญาณแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมใช้เข้าหยิบเหรียญ
เดินไปหยอดลงในถ้วยพลาสติกที่ละคนจนครบ
5. ระยะเวลาของการเดิน 15 – 20 ฟุต
6. เมื่อหยอดเหรียญครบทุกคน กลุ่มที่หยอดเหรียญลงถ้วยได้มากที่สุดถือว่าชนะ

เกณฑ์การตัดสิน

1. หากเหรียญตกลงจากเข้าสู่พื้นถือว่าแพ้ ต้องหยุดการเดินและหมดสิทธิ์ในการเดินใหม่ โดยผู้ร่วมกิจกรรมลำดับต่อไป (ถ้ามี) จะเดินตามเส้นทางเดียวกันต่อมา
2. การนับกลุ่มที่ชนะจะนับเฉพาะจำนวนเหรียญที่ลงอยู่ในถ้วยเท่านั้น

แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความอดทน
(กิจกรรมที่ 2)

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ให้นักศึกษาทบทวนการกระทำของตนเองเกี่ยวกับความอดทนของตนเอง เช่น อดทนต่อคำสั่งสอนของพ่อแม่ อดทนต่อการช่วยงานของพ่อแม่ อดทนต่อการเล่าเรียน อดทนต่อคำสั่งสอนของครูอาจารย์ อดทนต่อการทำความดี เป็นต้น มีข้อบกพร่องในเรื่องใด และมีวิธีแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร

[illegible]

แผนกิจกรรมที่ 3

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อตนเอง (ความซื่อสัตย์มีจิตใจ)

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความซื่อสัตย์เป็นลักษณะของความรับผิดชอบอย่างหนึ่งที่สมควรปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้กับนักศึกษา อันเป็นการได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติเอง และต่อผู้อื่น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษารู้คุณค่าของความซื่อสัตย์
2. เพื่อให้นักศึกษามีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

เนื้อหาสาระ

ความรับผิดชอบต่อตนเอง (ความซื่อสัตย์มีจิตใจ)

- ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อหน้าที่
- ซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนนำเสนอผลการปฏิบัติเกี่ยวกับความอดทนของตนเอง ว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองแก้ไขหรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วให้นักศึกษาระบุวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดพร้อมทั้งนำวิธีการแก้ปัญหาใหม่ไปปฏิบัติต่อไป

2. วิทยากรกล่าวชื่นชมแล้วให้กำลังใจนักศึกษาที่มีความพยายามปฏิบัติตนตามที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาตนเอง

3. วิทยากรพูดคุยทักทายกับนักศึกษา และบอกวัตถุประสงค์ แล้วก็เล่นเกม

4. ให้ชมสื่อประกอบคำบรรยายจาก โปรเจคเตอร์/จอฉาย เรื่องเกี่ยวกับความซื่อสัตย์

5. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน สลับกลุ่มกัน แจกใบงานและใบความรู้

6. ให้นักศึกษาอ่าน กรณีตัวอย่างเรื่องที่ 1 และเรื่องที่ 2 แล้วสนทนาถึงเรื่องที่อ่านที่เกี่ยวกับความซื่อสัตย์ และความไม่ซื่อสัตย์ ช่วยกันคิดวิเคราะห์

7. นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดีของความซื่อสัตย์ และผลเสียของความไม่ซื่อสัตย์ ตลอดจนถึงแนวทางแก้ไข

8. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้องอบรม ตามประเด็นที่กำหนด

9. ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปความสำคัญของความซื่อสัตย์ และผลของการซื่อสัตย์ว่ามีผลดี อย่างไร

10. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึง วิธีการใดบ้างที่จะทำให้เกิดความซื่อสัตย์ได้บ้าง

11. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทบทวนตนเองหรือประเมินตนเองว่า มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเองมากน้อยเพียงใด มีวิธีกำหนดปรับปรุงตนเองอย่างไร ลงในแบบที่กำหนดให้ แล้วนำเสนอ

สื่อแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
4. เอกสารประกอบคำบรรยาย

การวัดและการประเมิน

เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน
1. นักศึกษาเห็นคุณค่าของความซื่อสัตย์	แบบประเมินตนเอง	นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง
2. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง		

บันทึกหลังการอบรม

1. ผลการอบรม

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

กรณีตัวอย่างเรื่องที่ 1 ข้อสอบรัว

.....

ทรงยศเป็นนักศึกษาเรียนดีครั้งหนึ่ง ครูคณิตศาสตร์ให้นักศึกษาทุกคนสอบวิชาเลข ซึ่งข้อสอบค่อนข้างยาก เขาทำไม่ได้ เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ จึงส่งเฉลยข้อสอบ ซึ่งได้มาจากเพื่อน นักศึกษาอีกห้องหนึ่ง ซึ่งสอบวิชานี้ไปแล้วในภาคเช้า โดยบอกว่า “ไม่ต้องคิดให้เสียเวลา ลองคำตอบนี้ได้เลย ครูไม่รู้หรอก” แต่เขาไม่ยอมลอก เพราะถึงครูไม่รู้ แต่ตัวเขาเองก็รู้ว่า ไม่ได้คิดคำตอบด้วยตนเอง

วันต่อมา หลังจากที่ครูตรวจสอบแล้ว ปรากฏว่า นักศึกษาทั้งห้องสอบได้คะแนนเกือบ เต็ม มีทรงยศเพียงคนเดียว ที่สอบไม่ผ่าน ทำให้ครูสอนไม่ผ่าน ทำให้ครูสงสัย จึงสืบหา ข้อเท็จจริง ได้ความว่า มีการนำเฉลยคำตอบของวิชานี้มาลอกกัน และนักศึกษาที่สอบได้ คะแนนเกือบเต็ม จะต้องลอกคำตอบนำเฉลยคำตอบของวิชานี้มาลอกกัน และนักศึกษาที่สอบ ได้คะแนนเกือบเต็ม จะต้องลอกคำตอบอย่างแนนอน เพราะข้อสอบค่อนข้างยาก มีเพียงทรง ยศคนเดียวซึ่งสอบไม่ผ่าน เพราะไม่ได้ลอกคำตอบ

ครูจึงยกเลิกผลการสอบในครั้งนี้ และชมเชยทรงยศว่า เป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง สมควรได้รับการยกย่องให้เป็นนักศึกษาตัวอย่าง ส่วนนักศึกษาคนอื่น ๆ ที่ลอกคำตอบนั้น ครู ได้คาดโทษว่า ถ้าใครทำเช่นนี้อีก จะปรับให้สอบตกในวิชานี้ โดยไม่มีการยกโทษให้อีกเลย.

.....



กรณีตัวอย่าง เรื่องที่ 2 ชื้อกินไม่หมด คดกินไม่นาน

เด็กหญิงสองคนเป็นแม่ค้า ตั้งร้านอยู่ติดกัน คนชื่อ วิภา ขายผักผลไม้ ส่วนคนชื่อ วารี ขายปลา ขณะนั้น มีหญิงคนหนึ่ง ต้องการซื้อผลไม้ จึงพูดว่า “แตงโมลูกนี้ใหญ่ดีจริง ราคาเท่าไร” วิภาจึงตอบว่า “เหลือแต่ลูกนี้ใบเดียว มันใหญ่ดีก็จริง แต่มีจุดเน่าเสียแล้ว” จากนั้น ก็พริกแดงให้หญิงคนนั้นดู หญิงคนนั้น พูดว่า “อ้อ..ถ้ามีจุดเสียแล้ว ก็ไม่เอาละ” แต่ก็นึกชมเชยอยู่ในใจว่า จึงจะเป็นเด็ก แต่ก็มีความซื่อตรงต่อลูกค้า แล้วหญิงคนนั้น ก็หันไปร้านของวารีถามว่า “นี่ปลาสดหรือ” วารีรีบตอบว่า “จะ ปลานี้ จับเมื่อเช้านี้เอง” หญิงผู้นั้น จึงซื้อปลาตัวนั้นไป

วารีจึงพูดกับวิภาว่า “เธอนี้เป็นคนโง่แท้ ๆ ไม่ควรซื้อจุดเสียของแตงโมให้เขาดู ทำให้ขายของไม่ได้ ดูเราสิ ปลาจับไว้ตั้งแต่เมื่อวาน ยังขายได้ราคาเหมือนปลาจับใหม่ ถ้าเธอไม่บอก เขาคงไม่รู้ว่า แตงโมเสีย” วิภาเอามือจับกองสตางค์ที่ขายได้ แล้วพูดว่า “เราไม่ยาก พูดปดเพื่อเงินเพียงเล็กน้อย ไม่เชื่อคอยดูต่อไปว่า เราได้ลูกค้าเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง ส่วนเธอได้เสียลูกค้าไปอีกคนหนึ่งแล้ว”

เช้าวันต่อมา ผู้หญิงคนนั้น มาซื้อผักผลไม้ของวิภาจนเกือบหมด แต่ไม่ได้ซื้อปลาของวารีเลยแม้แต่นิดเดียว และเป็นลูกค้าประจำของวิภา เพราะรู้ว่า ของที่วิภาขายให้ นั้น ล้วนแต่เป็นของดี

ครั้นต่อมา ผู้หญิงคนนั้น ต้องการคนซื้อสัตว์ที่จะช่วยดูแลร้านของตน จึงชักชวนวิภามาอยู่ด้วย เขารักใคร่ไว้วางใจวิภา ภายหลังได้ให้วิภามีส่วนในร้านขายของ ทำให้วิภามีฐานะดีขึ้นจากคนดูแลร้านเป็นเจ้าของร้านของคนหนึ่ง..





เมื่ออ่าน กรณีตัวอย่าง เรื่องที่ 1 และเรื่องที่ 2 แล้ว ให้นักศึกษาร่วมกลุ่มกัน อภิปรายแสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. นักศึกษาคิดว่า ลักษณะของคนที่มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

2. ลักษณะของคนที่มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. คนที่ไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง และหน้าที่ จะได้รับผลอย่างไร ในการดำเนินชีวิต

.....

.....

.....

4. ถ้าคนเราทุกคน มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และหน้าที่ จะได้รับผลอย่างไร

.....

.....

.....

5. นักศึกษาคิดว่า มีวิธีการใดบ้างที่ช่วยทำคนเราเกิดความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และหน้าที่

.....

.....

.....

เอกสารประกอบคำบรรยาย (กิจกรรมที่ 3)

นักปราชญ์ท่านกล่าวว่า “มนุษย์” เป็นสัตว์สังคม คือร่วมกันเป็นหมู่ เป็นพวก เป็นกลุ่มมีผู้นำ มีผู้ตาม มีหัวหน้า ครอบครัวยุบรวมกันหลายคน มีผู้บังคับบัญชา มีสามี ภรรยา มีลูกหลาน มีครูและลูกศิษย์ มีชาวบ้าน มีพระสงฆ์ เมื่ออยู่ร่วมกันมากมายหลายคนมากวัฒนธรรมมากประเพณี มีความแตกต่างกันหลายรูปแบบ เมื่อเป็นเช่นนี้จะหาความสงบสุขได้ยาก ถ้าหากขาด “**ความซื่อสัตย์**”

คำว่า “ซื่อ” เป็นคำภาษาไทย มาจากภาษาบาลีว่า สัจจะ เามาใช้แบบไทยเป็น “สัตย์”

คำว่า “ซื่อ” หมายถึง ตรงไม่คด ไม่งอ ตรงไป ตรงมา ไม่หลอก พูดอย่างไรทำอย่างนั้นไม่พูดปด เคารพในสิทธิของผู้อื่น กลัวบาป กลัวกรรม มีความชอบธรรม มีความยุติธรรม

คำว่า “สัจจะ หรือ สัตย์” หมายถึง ความจริง ของจริงของแท้ ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่นไม่เท็จ ไม่หลอก

เมื่อเรานำมาใช้ มักจะใช้รวมกันว่า “ซื่อสัตย์” และใช้กับคนและสัตว์ เป็นส่วนมาก

คำว่า “สัจจะ” มักจะใช้กับคำพูด และเกี่ยวกับ ธรรมะ เช่น วจีสัจจะ แปลว่า จริงตามที่พูด, สมมติสัจจะ แปลว่า จริงตามสมมติ, ทิฐิสัจจะ แปลว่า จริงตามที่เห็นมา, ปรมัตถสัจจะ แปลว่า จริงอย่างยอดเยี่ยม หมายถึงธรรมชั้นสูง เช่น อริยสัจ 4 เป็นต้น

ประเภทของความซื่อสัตย์

อันความ “ซื่อสัตย์” ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลได้รับการยอมรับนับถือ ยกย่องและสรรเสริญ เราพอจะแยกความซื่อสัตย์ออกมาตามที่เราประพฤติกปฏิบัติกันอยู่ในชีวิตประจำวันมีอยู่ 7 ประเภท คือ

1. ซื่อสัตย์ต่อตนเอง
2. ซื่อสัตย์ต่อคนอื่น
3. ซื่อสัตย์ต่อคำพูด
4. ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน
5. ซื่อสัตย์ต่อหมู่คณะ
6. ซื่อสัตย์ต่อสถาบันที่เราอยู่อาศัย
7. ซื่อสัตย์ต่อเวลา

ขอขยายความพอให้เข้าใจแจ่มแจ้งขึ้นดังนี้

1. ชื่อสัตย์ต่อตนเอง เราต้องนึกเสมอว่า เราเกิดมาเป็นคนแล้ว..เราจะเป็นคนประเภทไหน ปุถุชน หรือ อริยชน

จะให้คนอื่นชมว่า ดี หรือ ชั่ว

จะให้เขาสรรเสริญ หรือ นินทา

เราอยากมีความสุข หรือ ความทุกข์

เราอยากให้สำเร็จในการศึกษา หรือล้มเหลวในการศึกษา

เราอยากมีหน้าที่การงานดี หรือ มีหน้าที่การงานเลว

ถ้าเราต้องการแต่ฝ่ายที่ดี ๆ ไม่ต้องการในฝ่ายที่เลว ๆ เราต้องมีความสำนึกในตนเอง มีความเคารพในตนเอง มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ปฏิบัติต่อตนในทางดี มีสติสัมปชัญญะ คือระลึกและรู้ตัวว่ากำลังคิดกำลังพูด และกำลังทำอะไรอยู่ ดีหรือไม่ดี เมื่อรู้ตัวว่าดี ก็ปฏิบัติต่อไปถ้ารู้ว่าไม่ดี ก็เลิกปฏิบัติ ถ้าไม่แน่ใจว่า ดีหรือไม่ดี ก็ต้องปรึกษาพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้ใหญ่ที่เราเคารพนับถือเป็น นี้เรียกว่า มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ทำยที่สุดถ้าเกิดความทุกข์ เกิดปัญหาอันหลีกเลี่ยงไม่ได้ ขอให้เรารักษา พระพุทธเจ้า..

2. ชื่อสัตย์ต่อคนอื่น เราต้องนึกเสมอว่า เราเกิดมามีพ่อแม่ มีญาติพี่น้อง มีครูอาจารย์มีเพื่อนมิตรสหาย มีชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ ต้องเคารพ นับถือและยินดีรับฟังความคิดเห็นของท่านเหล่านั้น ให้เกียรติแก่ท่านเหล่านั้น ให้ถามตนเองเสมอว่า ถ้าเราทำผิด ทำอะไรให้เสียหายลงไป ท่านเหล่านั้นจะเสียใจไหม ? และตนเองจะเสียใจไหม ? ถ้าเราทำดีมีผลสำเร็จในการศึกษาและหน้าที่การงาน ท่านเหล่านั้นจะดีใจไหม ? ตัวเราเองจะดีใจภูมิใจไหม ? คงไม่มีใครจะปฏิเสธว่า “ไม่ดี” คงจะมีแต่คนตอบว่า “ดีมาก” นี้เรียกว่า ชื่อสัตย์ต่อผู้อื่น

3. ชื่อสัตย์ต่อคำพูด ตั้งแต่ตื่นนอนมา ใคร ๆ ก็จะต้องมีการพูดกันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว เมื่อออกนอกบ้านไปก็จะต้องมีการพูดกับคนรอบข้าง ญาติมิตร เพื่อนฝูง และ ครูอาจารย์ คำพูดก็จะมีอยู่ 2 ประเภท คือ พูดดี กับ พูดไม่ดี พูดดีคือพูดออกไปแล้วไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อเราจะพูดจึงต้องคิดเสียก่อนว่า จะดีหรือไม่ดี และต้องรับผิดชอบต่อคำพูดของตน เรารับปากกับใครไว้ พูดอย่างไร ต้องทำตามคำพูดนั้น พูดเฉพาะคำสัตย์จริง พูดคำไพเราะ พูดสมานสามัคคี พูดมีเนื้อหาสาระสร้างประโยชน์ได้ นี้เรียกว่าชื่อสัตย์ต่อคำพูด

4. ชื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน คือ ต้องนึกเสมอว่า เรามีหน้าที่อะไรต้องทำ เราอยู่ในฐานะอะไร ตั้งใจทำหน้าที่ และการงานที่เรารับผิดชอบอยู่ ไม่ให้ขาดตกบกพร่องทำงานให้เสร็จตามเวลาไม่คั่งค้าง ทำงานให้ถูกวิธี เช่น อะไรควรทำก่อน อะไรควรทำทีหลัง ทำงานให้ถูกกาลเวลา เวลาไหนควรทำงานประเภทใด งานไหนควรทำในร่มหรือกลางแจ้งเรามีหน้าที่เกี่ยวกับอะไร ก็ต้องทำตามหน้าที่นั้น มีหน้าที่เรียนต้องตั้งใจเรียน มีหน้าที่เล่นก็ต้องตั้งใจเล่น

ไม่ทำให้สับสนกัน ตั้งใจทำงานให้เสร็จตามเวลาทุกครั้ง นี่เรียกว่า ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน ขอให้นึกเสมอว่า “คำของคน อยู่ที่ผลของงาน”

5. ซื่อสัตย์ต่อหมู่คณะ คนเราทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็จะมีเพื่อนมิตรสหายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้อยู่ในวัยเรียน ย่อมมีหมู่คณะกันมากมาย เราต้องนึกเสมอว่า เราต้องรักษาระเบียบวินัยของหมู่คณะ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือเอาใจเราไปใส่ใจเขา สิ่งใดที่จะทำให้เกิดความเสียหายแก่หมู่คณะก็ต้องเว้นการกระทำนั้น ๆ เสีย ยึดมั่นในสามัคคีธรรมเสมอ แต่ต้องเป็นสามัคคีธรรมฝ่ายเจริญ คือรวมกลุ่มกันสร้างแต่ทางเจริญ มิใช่รวมกลุ่มสามัคคีกันไปทำร้ายผู้อื่นเป็นต้น ถ้ารวมกันในทางเจริญนี้เรียกว่า ซื่อสัตย์ต่อหมู่คณะ

6. ซื่อสัตย์ต่อสถาบันที่เราอาศัยอยู่ เราทุกคนย่อมมีสถาบันที่อาศัย จะปฏิเสธว่าไม่มีคงไม่ได้ เพราะสถาบันมีตั้งแต่สถาบันเล็กจนถึงสถาบัน สถาบันเล็กก็คือครอบครัวเรา สถาบันใหญ่สุดก็คือสถาบันชาติ ฉะนั้น เมื่อเรามีส่วนเกี่ยวข้องกับสถาบันเช่นนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องประพฤติตัวให้อยู่ในทางที่จะทำให้สถาบันเราอาศัยอยู่เจริญรุ่งเรืองที่ควรคำนึงมาก ๆ ก็คือ สถาบันครอบครัว ควรคำนึงถึงครอบครัวเราเป็นอันดับแรกว่า ถ้าเราทำดีเสมอ วงศ์ตระกูลของเราก็จะพลอยดีมีชื่อเสียงไปด้วย ตรงกันข้าม ถ้าเราประพฤติตนในทางเสื่อมเสียวงศ์ตระกูลของเราก็พลอยเสื่อมเสียชื่อเสียงไปด้วย ตรงกันข้าม ถ้าเราประพฤติตนในทางเสื่อมเสียวงศ์ตระกูลของเราก็พลอยเสื่อมเสียไปด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ก็มีสถาบันการศึกษา สถาบันชาติ สถาบัน ศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์ ถ้าเราทำความเสียหายระดับชาติ ก็จะทำให้สถาบันชาติเสื่อมเสียไป ทำนองเดียวกัน ถ้าเราทำความดีระดับชาติ สถาบันชาติก็พลอยมีชื่อเสียงไปด้วยเช่นกัน

7. ซื่อสัตย์ต่อเวลา ผู้อยู่ในวัยเรียนและวัยทำงานเลี้ยงชีพ กาลเวลานี้สำคัญมากจึงมีคำพูดกันว่า “เวลาเป็นเงินเป็นทอง” ถ้าไปเรียนไปตรงตามเวลา ไปทำงานไม่ทันตามเวลาจะเกิดความเสียหายแก่ตนเอง เป็นที่เพ่งมองของครูอาจารย์ และผู้บังคับบัญชา ผู้ประกอบธุรกิจพลาดเวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นจะเกิดความเสียหายเป็นแสนเป็นล้านเช่นเดียวกัน เช่นไปไม่ทันเวลา รู้วางแผนล่วงหน้า วางแผนเพื่อความผิดพลาดเอาไว้จะไม่เสียใจในภายหลัง โบราณกล่าวว่า “กาลเวลาไม่คอยใคร รถเมล์และรถไฟก็ไปตามเวลา โอ้อ้อติดอาตจะพลาดปรารถนาแล้วจะโศกกว่า เราช้าไป”

ซื่อสัตย์ได้อย่างไร

เมื่อเราซื่อสัตย์แล้ว ก็จะมีผลดีติดตามมาตามสถานะที่เราซื่อสัตย์นั้น เช่น

ผลดี ซื่อสัตย์ต่อตนเอง

1. มีความภูมิใจในตนเอง
2. ทำให้การเรียนมีผลสำเร็จสูง
3. ทำให้การงานก้าวหน้า

4. ทำให้เลื่อนยศศักดิ์สูงขึ้น

5. ได้รับคำยกย่องสรรเสริญ

ผลดี ชื่อสัตย์ต่อผู้อื่น

1. ได้รับความนิยมนับถือจากผู้อื่น

2. ได้รับความเคารพยำเกรงจากผู้อื่น

3. ได้รับคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น

4. ทำให้เจริญก้าวหน้าจากแรงหนุนของผู้อื่น

ผลดี ชื่อสัตย์ต่อคำพูด

1. ได้รับความนิยมนับถือจากผู้อื่น

2. ได้รับความเคารพยำเกรงจากผู้อื่น

3. ได้รับคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น

4. ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น

ผลดี ชื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน

1. มีความภูมิใจในตนเอง

2. มีความปลื้มและสุขใจตนเอง

3. งานสำเร็จตามประสงค์

4. มีความเจริญก้าวหน้าทั้งลาภและยศ

ผลดี ชื่อสัตย์ต่อหมู่คณะ

1. ได้รับความนิยมนับถือจากหมู่คณะ

2. ได้รับความเคารพยำเกรงจากหมู่คณะ

3. ได้รับคำยกย่องชมเชยจากหมู่คณะ

4. เป็นที่รักใคร่ของหมู่คณะ

ผลดี ชื่อสัตย์ต่อสถาบัน

1. ภูมิใจในความดีของตนเอง

2. เป็นที่ไว้วางใจจากเพื่อนในสถาบัน

3. ทำให้สถาบันเจริญก้าวหน้า

4. เป็นทางนำความเจริญมาสู่ตนเองและครอบครัว

ผลดี ชื่อสัตย์ต่อเวลา

1. มีความภูมิใจในตนเอง

2. ได้รับความนิยมนับถือจากคนอื่น

3. ได้รับความเชื่อถือจากคนอื่น

4. ทำให้หน้าที่และการงานเจริญก้าวหน้า

.....



- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาให้สมาชิกรู้จักมองผู้อื่นในแง่บวก
 2. เพื่อฝึกให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการมองผู้อื่น
 3. เพื่อฝึกสมาชิกรู้เทคนิคการสร้างประทับใจ
 4. เพื่อฝึกให้รู้จักใช้คำพูดกับผู้อื่น
 5. เพื่อฝึกให้เป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์

จำนวนผู้ร่วม จำนวนผู้ฝึกอบรม

อุปกรณ์ สมาชิกในห้อง

สถานที่ ในห้องฝึกอบรม

ระยะเวลา 10 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมคัดเลือกสมาชิกจากการสุ่มตัวอย่าง โดยจับสลากหรือคัดจากคนที่คิดว่าบุคลิกภาพภายนอกพอปานกลางมา 1-2 คน (ควรเป็น หญิง 1 คน และชาย 1 คน) ออกมายืนด้านหน้าห้องประชุม
2. ผู้นำกิจกรรมบอกให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนหาคำชม 1 คำชม โดยชมใครคนหนึ่งคนใดก็ได้ และพยายามอย่าให้ซ้ำกับผู้อื่นที่ได้ชมไปแล้ว
3. ถ้าสมาชิกคนใดใช้คำชมที่ได้วิเคราะห์แล้วว่าเป็นคำชมในแง่ลบ เช่น คุณสมศรีฟันหลอดีนะครับ ให้หาคำชมใหม่ 2 ข้อ
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์



แผนกิจกรรมที่ 4

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อตนเอง (รักตนเองพัฒนา)

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การปรับปรุงตนเองเป็นลักษณะของความรับผิดชอบอย่างหนึ่งที่สมควรปลูกฝัง หรือ เสริมสร้างให้กับนักศึกษา อันจะก่อให้เกิดการได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดผลดี ต่อผู้ปฏิบัติเอง และต่อผู้อื่น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษารู้คุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเอง

เนื้อหาสาระ

ความรับผิดชอบต่อตนเอง (รักตนเองพัฒนา)

- อิทธิบาท 4 ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
- การปรับปรุงตนเอง

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอผลการปฏิบัติเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ของตนเองว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองแก้ไขหรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วให้นักเรียนระบุวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดพร้อมทั้งนำวิธีการแก้ปัญหาใหม่ไปปฏิบัติต่อไป
2. วิทยากรกล่าวชื่นชมแล้วให้กำลังใจนักเรียนที่มีความพยายามปฏิบัติตนตามที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาตนเอง
3. วิทยากรพูดคุยกับนักเรียนและบอกถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แล้วก็เล่นเกมทายนิสัยจากตัวเลข
4. ให้ชมสื่อจากประกอบคำบรรยาย โปรเจคเตอร์ / จอฉาย เกี่ยวกับการปรับปรุงตนเอง
5. เชิญวิทยากรพิเศษ 2 ท่าน มาให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับปรุงตนเองจนทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ให้นักเรียนฟัง
6. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน และสลับกลุ่มทุกกิจกรรม
7. แจกใบกิจกรรมให้นักเรียนฝึกตนให้เป็นคนขยัน รู้ทันตนเองตามกลุ่ม โดยมีวิทยากรควบคุมดูแล

8. นักเรียนร่วมกันฝึกคิด ฝึกตนให้เป็นคนขยัน รู้ทันตนเอง ด้วยวิธีการไตร่ตรอง แล้วตัดสินใจร่วมกันในกลุ่มของตัวเอง

9. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้องอบรม ตามประเด็นที่กำหนด

10. วิทยากรกล่าวสรุปอีก หลังจากตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอหน้าห้องไปแล้ว โดยกล่าวสรุปถึงความสำคัญของคนที่มีการปรับปรุงการกระทำของตนเองหรือมีธรรมอิทธิบาท 4

11. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนทบทวนตนเองหรือประเมินตนเองว่า มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเองมากน้อยเพียงใด มีวิธีกำหนดปรับปรุงตนเองอย่างไร ลงในแบบที่กำหนดให้ แล้วนำเสนอในสัปดาห์ต่อไป

สื่อแหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรม
2. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
3. สื่อบุคคล
4. เอกสารประกอบคำบรรยาย

การวัดและการประเมิน

เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน
1. นักศึกษารู้คุณค่าของตนเอง 2. นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเอง	แบบประเมินตนเอง	นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง

บันทึกหลังการอบรม

1. ผลการอบรม

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ฝึกตนให้เป็นคนขยัน รู้ทันตนเอง

อานิสส์ ฝึกคิดเป็นประจำ ทำให้เป็นคนขยัน ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เกียจคร้าน
รู้เท่าทันตนเอง

1. เช้าวันนี้เป็นวันอาทิตย์ เรายังไม่ทำการบ้านเลย

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้านเราจะอ้างว่า.....แล้วไม่ยอม
ทำการบ้าน

ถ้าเราเป็นคนขยันเราจะเตือนตัวเองว่า.....แล้วจึง
รีบทำการบ้าน

2. บ้านเราสกปรกเหลือเกินของรกรุงรังไปหมด

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้านเราจะอ้างว่า.....แล้วไม่ยอม
ทำความสะอาด

ถ้าเราเป็นคนขยันเราจะเตือนตนเองว่า.....แล้วจึง
รีบทำความสะอาด

3. เราเลิกจากเรียนกลับมาบ้าน เห็นงานกองเต็มกะละมังยังไม่มีใครล้าง

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้าน เราจะอ้างว่า.....แล้วไม่ยอม
ล้างจาน

ถ้าเราเป็นคนขยัน เราจะเตือนตนเองว่า.....แล้วจึง
รีบล้างจาน

4. จะต้องส่งรายงาน ๓ วันข้างหน้าแล้ว แต่วันนี้ยังไม่ได้เริ่มลงมือเลย

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้าน เราจะอ้างว่า.....แล้วไม่ยอม
ทำความสะอาด

ถ้าเราเป็นคนขยัน เราจะเตือนตนเองว่า.....แล้วจึงรีบ
ทำความสะอาด

5. เราตื่นัวเจียวขึ้นมาตอนเช้า ยังไม่ได้จัดหนังสือ จัดเสื้อผ้าเลย

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้านจะอ้างว่า.....แล้วนอนต่อ

ถ้าเราเป็นคนขยันเราจะเตือนตนเองว่า.....แล้วรีบลุกขึ้น



(ให้แต่งเรื่องเอง และ เขียนตามแบบตัวอย่างนี้มาอีก 3 ข้อ)

6.....

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้านเราจะอ้างว่า.....

.....

ถ้าเราเป็นคนขยันเราจะเตือนตัวเองว่า.....

.....

7.....

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้านเราจะอ้างว่า.....

.....

ถ้าเราเป็นคนขยันเราจะเตือนตัวเองว่า.....

.....

8.....

ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้านเราจะอ้างว่า.....

.....

ถ้าเราเป็นคนขยันเราจะเตือนตัวเองว่า.....

.....



เอกสารประกอบคำบรรยาย (กิจกรรมที่ 4)

.....

อิทธิบาท 4 คือ แนวทางการปฏิบัติตนให้ประสบความสำเร็จ มี 4 ประการ ดังนี้

1. จันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
2. วิริยะ ความเพียรประกอบในสิ่งนั้น
3. จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ไม่วางธุระ
4. วิมังสา หมั่นตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น

หลักของความจริงมีอยู่ว่า การทำอะไรลงไปไม่ว่าจะเป็นการทำงานส่วนตัวหรือส่วนรวมจะเป็นครูหรือนักศึกษาก็ตามย่อมมีจุดหมายอย่างเดียวกันคือความสำเร็จ เช่น นักศึกษาก็มีความปรารถนาจะศึกษาเล่าเรียนให้จบ ครูก็มีความปรารถนาอยากจะทำให้การงานในหน้าที่ คือการสอนของตนบรรลุผลและมีชีวิตเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ชวนาชาวไร่ ชาวสวน ก็มีความปรารถนาอยากจะได้ผลผลิตมาก ๆ เท่าที่ได้ลงทุนลงแรงไปแล้ว เป็นต้น และสิ่งที่คุณคลปรารถนานั้น ๆ ย่อมไม่เป็นของเหลือวิสัย คือ ย่อมสำเร็จลุล่วงไปตามเป้าประสงค์ที่ว่า ผู้ที่ต้องการความสำเร็จดังกล่าว ต้องพยายามปฏิบัติตามให้ครบถ้วนสมบูรณ์และให้เหมาะสมกับภาวะของตน

ความหมายของ จันทะ

1. จันทะ หมายถึง ความรักงาน คือพึงพอใจในงานที่ตนทำ เช่น เป็นนักศึกษาต้องรักการเรียน เป็นครูอาจารย์ต้องรักการสอน เป็นตำรวจต้องรักการปราบปรามโจรผู้ร้าย เป็นทหารต้องรักการรบข้าศึกศัตรู และเป็นพ่อค้าวานิชต้องรักการซื้อการขาย เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า “จันทะ”

ประโยชน์ของการมีจันทะ

จันทะนี้เป็นข้อดีโดยตรงกับความเบื่อหน่าย เมื่อคนมีจันทะแล้วย่อมจะเป็นผู้ไม่เบื่อ งาน ไม่ท้อแท้ใจในการทำงาน จันทะย่อมทำให้เกิดกำลังใจเข้มแข็งแกร่งกล้า สามารถที่จะป้องกันและสร้างสรรค์สิ่งที่คุณรัก เมื่อมีความรักเกิดขึ้นแล้ว งานที่หนักก็จะกลายเป็นงานเบา ที่ยากก็จะกลายเป็นง่าย มีแต่ความสำเร็จโดยส่วนเดียว พูดได้อย่างเต็มปากว่า ความสำเร็จอยู่แค่มีมือเอื้อม นี่คือนิยามของจันทะ

โทษของการไม่มีจันทะ

การขาดจันทะทำให้คนเราขาดกำลังใจ รู้สึกมีความเบื่อหน่ายต่องานอันเป็นหน้าที่ของตน เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายแล้วก็ทอดทิ้งงาน เกิดการท้อแท้แค้นใจกลายเป็นคนทำงาน จ้างงานไม่สำเร็จเป็นชั้นเป็นอัน คนที่ขาดจันทะเช่นนี้ ย่อมไม่มีทางเจริญก้าวหน้าในกิจการ

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดฉันทะ

เมื่อคิดจะทำงานสิ่งใดจะต้องปลูกฉันทะ คือ ทำความพอใจในงานนั้นเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า ฉนฺท ชนฺติ แปลว่า ยังความพอใจให้เกิดขึ้น แต่การที่จะทำเช่นนั้น ได้ต้องพิจารณาให้เห็นถึงผลได้ผลเสียว่า ถ้าทำงานนั้นแล้วจะบังเกิดผลดีอย่างไร และถ้าไม่ทำจะเกิดผลเสียอย่างไร เมื่อเล็งเห็นผลได้ผลเสียโดยประจักษ์แก่ใจแล้ว ฉันทะ คือ ความพอใจย่อมเกิดขึ้นโดยไม่ต้องสงสัย ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราจะให้คนอื่นทำงานสิ่งใด เราก็ควรจะตั้งชี้แจงถึงผลได้ผลเสียให้เขาเข้าใจเสียก่อน เพื่อเป็นการช่วยปลูกฉันทะให้เกิดขึ้นในใจ ถ้าเป็นงานใหญ่จำเป็นต้องอาศัยคนจำนวนมาก เช่น การออกศึกทำสงคราม เป็นต้น การปลูก ฉันทะก็ยิ่งต้องทำเป็นการใหญ่ตามรูปการ จนกระทั่งรู้สึกว่า พลรบทั้งหลายเกิดขวัญและกำลังใจโดยพร้อมสรรพแล้วจึงประกาศภาวะสงคราม จากหลักของความจริงเช่นนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่าบรรดาข้อธรรมปฏิบัติทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ พระองค์ทรงแสดงเน้นถึงผลได้ผลเสียไว้ทุกหมวดธรรม เพื่อให้เกิดฉันทะแก่ผู้ปฏิบัติ

ความหมายของ วิริยะ

2. วิริยะ หมายถึง ความเพียรพยายามในการทำงานนั้น ๆ คือเมื่อตนมีฉันทะที่จะทำงานใดแล้ว ก็ลงมือทำโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และตามธรรมดาในการทำงานนั้น เราจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจหลายอย่างหลายกรณีซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรค เช่น ความเหน็ดเหนื่อย ความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย ความง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้น และงานบางอย่างที่ทำนั้นก็ขาดความเพลิดเพลินเจริญใจ ไม่เบิกบานรื่นรมย์ อดตาหลับขับตานอน การทำงานทุกอย่างย่อมเป็นเช่นนี้เป็นของธรรมดา จะต่างกันบ้างก็แต่ว่าจะน้อยหรือมาก เท่านั้น เพราะฉะนั้นคนทำงานที่ดีจึงต้องมีความกล้าหาญ คือกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อมุ่งทำงานให้สำเร็จความกล้าเผชิญกับอุปสรรคนี้แหละที่ท่านเรียกว่า วิริยะ

ประโยชน์ของวิริยะ

วิริยะสามารถกำจัดความเกียจคร้านเสียได้ถ้าหากพิจารณาโดยหลักกว้าง ๆ แล้วเราจะเห็นได้ว่างานต่าง ๆ ที่จะสำเร็จได้ผลดีนั้น ผู้ทำจะต้องทำให้ถูกต้องตามหลักวิชา ถูกตามจังหวะและเหตุการณ์แวดล้อมของแต่ละงาน ตัวอย่างเช่นเราขุดบ่อจะเอาน้ำก็ต้องขุดต่อเนื่องลงไปจนถึงน้ำและใส่ปลอกไว้กันบ่อพังแล้วจึงหยุดพักผ่อน ถ้าใครขุดบ่อน้ำไม่ต่อเนื่องกัน บ่อที่ขุดแล้วก็พังทับถมลงไปต้องขุดกันใหม่อยู่เรื่อยไป แต่การที่คนเราจะทำงานต่อเนื่องได้เช่นนี้ ก็ต้องอาศัยวิริยะในใจ

โทษของการขาดวิริยะ

การขาดวิริยะจะทำให้เป็นคนอ่อนแอ หนีจากที่ยากบากหน้าไปหาแต่ที่ง่าย ๆ ไม่ทำอะไรให้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน เป็นคนไม่ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และผลร้ายอีกอย่างหนึ่งที่จะติดตามมาก็คือคนประเภทนี้ จะเป็นคนที่เต็มไปด้วยงานที่อาภูล คืองานค้างกองงานไว้มากมาย

แต่ไม่เห็นผลอะไรเกิดขึ้นคนที่มึนงานค้างไว้มาก ๆ นั้นจะกลายเป็นคนสมองเสื่อมและหย่อนสมรรถภาพ

วิธีปฏิบัติให้เกิดวิริยะ คือ

1. พยายามเร่งปลุกจันทะขึ้นให้มาก แล้วจันทะพาให้เกิดวิริยะ
2. คบหาสมาคมกับคนที่ขยันไม่มั่วสุมกับคนที่เกียจคร้าน

ความหมายของ จิตตะ

3. จิตตะ หมายถึง ความเอาใจใส่งานที่ตนทำ พยายาม ๆ ก็คือ หมั่นตรวจตราดูแลเอาใจใส่จดจ่อไว้กับงานของตนนั่นเอง

ประโยชน์ของจิตตะ

เรื่องการทำงานแทบทุกอย่าง มักมีความเปลี่ยนแปลงหรือแปรสภาพผิดไปจากที่ผู้ทำคาดการณ์เอาไว้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลายประการ ยกตัวอย่างเช่น เราปลูกข้าวเรือนักก็ต้องทำประตุน้ำต่างและติดกลอนไว้เพื่อกันขโมย ทั้งได้มอบหมายให้คนเฝ้ารักษาคอยเปิดถึงกระนั้นก็ยังนอนไม่ได้ เพราะว่าตัวคนเฝ้านั้นเองอาจเผลอไม่ได้ลงกลอนขโมยก็เข้าบ้านได้ ดังนั้นเราจะต้องป้องกันเหตุดังกล่าวด้วยตนเอง ก็จะต้องเป็นคนมีอิทธิบาทข้อจิตตะมั่น เอาใจใส่ตรวจตราอยู่เสมอ ความเสียหายบางอย่างย่อมอยู่นอกวิสัยแม้เราจะเอาใจใส่ตรวจตราอย่างไร ก็ยังเสียหายได้ แต่ถ้าเราเอาใจฝักใฝ่ดูแลอยู่ โอกาสที่ข้างของจะเสียหายก็มีน้อย

โทษของการขาดจิตตะ

งานที่ทำทุกอย่างมักไม่ค่อยสำเร็จหรือสำเร็จก็ไม่ค่อยเรียบร้อย

วิธีปฏิบัติให้เกิดจิตตะ

เมื่อจะทำงานสิ่งใด จงพยายามศึกษารายละเอียดของงานนั้นให้เข้าใจ ใช้สำนวนอีกอย่างหนึ่งว่า “ความต้องการของงาน” คือ ศึกษาให้รู้งานที่เราจะทำนั้นว่าต้องการอะไรบ้าง ยกตัวอย่างเช่น จะปลูกต้นไม้ก็จะต้องรู้จักความต้องการของงานปลูกต้นไม้ที่ว่า ต้องรดน้ำเวลาไหน ให้ปุ๋ยอย่างไร ศัตรูพืชคืออะไร ต้องการร่มลมแดดหรืออากาศอย่างไร เมื่อได้ศึกษาถึงความต้องการของงานแต่ละอย่างเป็นอันดีแล้วก็พยายามตรวจตราและดำเนินการให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์นั้น ๆ

ความหมายของ วิมังสา

4. วิมังสา หมายถึง การใช้ปัญญาประกอบในการทำงาน ปัญญาที่ว่านี้ก็ได้แก่วิชาความรู้และความรู้ที่สำคัญอันจะนำออกใช้ก็คือ ความรู้เรื่องงานที่ตนทำนั่นเอง เริ่มแต่รู้จักงานที่กำลังทำเวลานี้ว่าเป็นงานอะไรมีขอบเขตการทำแค่ไหนรู้จักผลได้ผลเสียของงาน รู้จักวิธีการทำงานให้บังเกิดผลดี วิธีทุ่มแรงทุ่มเวลาและวิธีเพิ่มผลของงาน การใช้ปัญญาพิจารณางานของคนโดยละเอียดอย่างนี้ ท่านเรียกว่า วิมังสา

อิทธิบาททั้ง 4 นี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้งานสัมฤทธิ์ผลสมประสงค์ หากงานนั้นไม่เหลือวิสัย
ที่มนุษย์จะพึงทำให้สำเร็จได้



ทายนิสัยจากตัวเลข

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อทำความรู้จักตนเองในอีกแง่มุมหนึ่ง
 2. เพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนานในการเรียนรู้และสร้างความผ่อนคลาย
- อุปกรณ์** แผ่นใสเขียนเลข 0-9 ตามลำดับ
- สถานที่** ในห้องฝึกอบรม
- ระยะเวลา** ไม่เกิน 10 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมฉายแผ่นใสแล้วสอบถามสมาชิกว่าภาพที่เห็นคืออะไร...เลขอะไร ใครชอบเลขใดให้เลือกเอาหนึ่งหมายเลขในเวลา 1 นาที
2. สอบถามในกลุ่มว่าใครเลือกเลข 0-9 ตามลำดับ แล้วรวบรวมจำนวนสมาชิกที่เลือกแต่ละหมายเลข แล้วบอกว่าจะทายนิสัยจากเลขที่ชอบดังนี้
3. ผู้นำกิจกรรมอ่านรายละเอียดการทายนิสัยจากเลขที่ชอบ จากนั้นสรุปเพื่อความสนุกสนานว่า กลุ่มที่มีจำนวนเลขมาตามลำดับ

เฉลยทายนิสัยจากเลขที่ชอบ

- เลข 0** เป็นคนที่มีจินตนาการกว้างไกล หุ่่มเทเป็นพัก ๆ ลางสังหรณ์ดี ชอบการคิดค้นงานประดิษฐ์ตกแต่ง
- ข้อเสีย** ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ (ผีเข้าผีออก)
- เลข 1** เป็นคนรักเกียรติศักดิ์ศรี โกรธง่ายหายเร็ว ชอบการเป็นผู้นำ ใจคอกว้างขวางชอบช่วยเหลือคน (จนไม่ว่า เอาหน้าตาไว้ก่อน)
- ข้อเสีย** ใจร้อน ขาดความรอบคอบ
- เลข 2** เป็นคนเพื่องาน ละเอียดลออ โน้มน้าวใจได้ง่าย เชื้อคนง่าย ชอบงานบันเทิงดนตรี สนุกสนาน
- ข้อเสีย** มักจะเอาแต่ใจตนเองและมักรวนเรง่าย

- เลข 3 เป็นคนกล้าคิดกล้าทำไม่เกรงกลัวอิทธิพล ใจร้อนวู่วาม เข้มแข็งอดทน พยายาม
มานะดี ขยันขันแข็ง
- ข้อเสีย ยอมหักแต่ไม่ยอมงอ
- เลข 4 เป็นคนที่มีศิลปะในการพูด การเขียน หรือการแสดงออกชอบการท่องเที่ยว
เดินทาง
- ข้อเสีย บางครั้งเป็นคนรวนเร ตัดสินใจไม่แน่นอน
- เลข 5 เป็นคนรักความยุติธรรม ชอบการช่วยเหลือคน เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ชอบการศึกษา
เรียนรู้ การถ่ายทอด รักสงบ
- ข้อเสีย ชอบช่วยเหลือโดยเฉพาะเด็ก ๆ
- เลข 6 เป็นคนที่ฉลาดในการใช้และการแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง รักสวยรักงามมักโชค
ดีทางการเงินหรือความรักทางใดทางหนึ่ง
- ข้อเสีย ตามใจตนเอง สนุกสนานเฮฮาจนลืมตัว
- เลข 7 เป็นคนที่อดทนและทนอด ชอบความเป็นอยู่เรียบง่าย ๆ ง่าย ๆ ชอบเก็บตัว โกรธ
ไม่เป็นแต่พยายามเป็น ไม่ชอบงานชิ้นเล็ก ๆ
- ข้อเสีย มักซ่อนอารมณ์เหมือนไฟสุมซ่อน (ทำตัวแกล้งตายยาก)
- เลข 8 เป็นคนโผงผาง ลุ่มหลงอะไรเป็นพัก ๆ ชีวิตขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ชอบ
สนุกสนานเฮฮา ชอบทำอะไรแปลก ๆ แปลง ๆ คิดสร้างสรรค์
- ข้อเสีย มักมัวเมา เลิกรายาก (ระวังเด็กหลอก)
- เลข 9 เป็นคนที่มีโชค หรือจังหวะฟลุค ๆ ในชีวิตหลาย ๆ ครั้ง ถ้าหากสนใจงาน
ศาสนา จะทำให้ใจสงบขึ้นหลายคนไม่แต่งงานหรือต้องผิตหลังในความรักบ้าง

.....

[illegible]

แผนกิจกรรมที่ 5

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อครอบครัว (รักแท้ดูแลได้) ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

คุณธรรมจริยธรรมความรับผิดชอบต่อผู้อื่นหรือครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสังคมมนุษย์ประการหนึ่ง ที่สมควรปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้กับนักศึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างดี

จุดประสงค์

1. ให้ความสำคัญต่อบิดามารดา หรือผู้ปกครองของนักศึกษาเอง
2. เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติตนเป็นบุตรที่ดีที่มีความรับผิดชอบต่อผู้ปกครอง

เนื้อหาสาระ

- ความรับผิดชอบต่อครอบครัว (รักแท้ดูแลได้)
- ช่วยทำกิจการงานของพ่อแม่ ผู้ปกครอง
 - เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ในทางที่ถูกต้อง

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนนำเสนอผลการปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาของตนเองว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองแก้ไขหรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วให้นักศึกษาระบุวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคที่ทำไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดพร้อมทั้งนำวิธีการแก้ปัญหาใหม่ไปปฏิบัติต่อไป
2. วิทยากรกล่าวชื่นชมแล้วให้กำลังใจนักศึกษาที่มีความพยายามปฏิบัติตนตามที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาตนเอง
3. วิทยากรพูดคุยกับนักศึกษาและบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้
4. วิทยากรเล่าเรื่องความรักของพ่อแม่ให้นักศึกษาฟัง
5. ให้ชมสื่อประกอบคำบรรยาย โปรเจคเตอร์/จอฉาย
6. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน แจกใบกิจกรรมและใบความรู้
7. ให้นักศึกษาอ่าน กรณีตัวอย่างเรื่องพระที่ถูกลืมน แล้วสนทนาถึงเรื่องที่อ่านเกี่ยวกับหน้าที่ของบุตรที่ดี มีความกตัญญูทวดเวท และช่วยกันคิดวิเคราะห์

กรณีตัวอย่าง เรื่องพระที่ถูกลิม

ให้นักศึกษาอ่านกรณีตัวอย่างนี้แล้ว ร่วมกลุ่มกัน เพื่ออภิปรายแสดงความคิด

มีชนบทแห่งหนึ่งในประเทศจีน ตั้งอยู่ในเชิงเขา เป็นภูมิประเทศที่สูงบดนม สมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีธารน้ำไหลผ่านหมู่บ้าน ต้นไม้ทุกต้นใบสดเขียวขจีในทุ่งนาก็ สะพรั่งด้วย

ต้นไม้ทุกต้นใบสดเขียวขจีในทุ่งนาก็สะพรั่งด้วยต้นข้าวที่ชูรวงเป็นสีทอง ตัดกับท้องฟ้าสีคราม มองไปทางไหนก็ชื่นน้ำเจริญตา

ชาวชนบทส่วนใหญ่มีอาชีพทำไร่ทำนา ผู้อยู่เรือนก็ปั่นฝ้ายทอผ้า ต่างมีความสุขมีฐานะมั่งคั่ง เหนือขึ้นไปบนยอดเขามีกุฏิระกิกษุอยู่จำศีลภาวนา เชิงเขามีกระท่อมน้อยหลังหนึ่งเป็นที่อยู่ของสองแม่ลูก

แม่มั่น แม่อายุจะย่างเข้าสู่วัยชรา แต่นางยังแข็งแรงพอที่จะรับจ้างเขาทำงานหาเลี้ยงลูกได้ บุตรของนางเป็นเด็กหนุ่ม ไม่เอาการเอางาน ดื้อดำน ไม่เชื่อถ้อยฟังคำมารดาไม่สนใจในความเหนื่อยยากของแม่ที่ตรากตรำทำงานหนัก เอาแต่เที่ยวเตร่ เล่นสนุก ถึงกระนั้นนางก็รักเขา เอาอกเอาใจมิให้อนาทร

วันหนึ่งเขาแลเห็นเพื่อนกราบพระพุทธรูป ก็นึกในใจว่าการที่เพื่อนของเขามีฐานะคงเป็นเพราะหมั้นกราบไหว้พระ เย็นวันนั้นเขาจึงขึ้นไปบนเขา เข้าไปนมัสการขอพระพุทธรูปจากพระภิกษุที่พำนักอยู่บนยอดเขา เพื่อเอาไปไว้บูชาที่เรือน หวังจะได้มั่งคั่งเหมือนคนอื่นทั้งหลาย

พระภิกษุได้ฟังก็กล่าวว่า “ฟังก่อน เหม้ง เจ้าจะแก้จนด้วยการกราบไหว้พระอย่างเดียวนั้นไม่สำเร็จหรอก ป่วยการเปล่า ในเมื่อที่เรือนของเจ้าก็มีพระอยู่แล้ว จงเคารพบูชาท่านเถิดเจ้าจะเจริญ”

เหม้งได้ฟังก็งงน อูทานว่า “ที่บ้านกระผม ไม่เคยมีพระเลยสักองค์ กระผมยากจนหนักหนา จึงอยากได้ไปไว้บูชาที่บ้านบ้าง”

พระภิกษุก็ยินกรานว่า “กลับไปเถิด เหม้ง พระเฝ้ารอเจ้าอยู่ที่บ้านแล้ว กลับถึงบ้านคืนนี้ เมื่อเจ้าเคาะประตู ท่านจะออกมาเปิดรับเจ้าอย่างรีบร้อน ผลิผลามเสียจนใส่รองเท้ากลับข้าง เสื้อที่สวนกลับด้านนอกอยู่ด้านใน”

เหม้งได้ฟังดังนั้นก็สันทะหิยงนัก มนัสการลาพระภิกษุรีบกลับ ฝ่าลมหนาวและละอองน้ำค้างมาตลอดทาง กว่าจะถึงบ้านก็เปียกโชกทั้งตัว ทันทีที่เขาเคาะประตูกระท่อม ผู้ที่เปิดประตูรับเขา ก็คือ มารดาของเขานั่นเอง

เหม้ง สังเกตเห็นนางสวมรองเท้ากลับข้าง เสื้อที่ใส่ก็กลับ

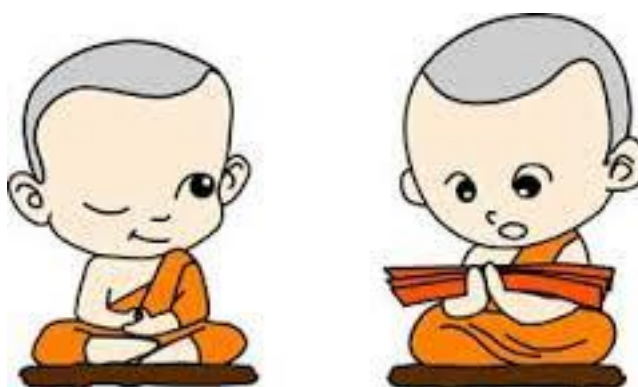
พอเห็นลูกชายนางก็เอ่ยขึ้นว่า “เหม็ง เจ้าหัวโหม...ลูกหายไปไหนมา แม่เป็นห่วง กลัวลูกจะเป็นอันตราย แม่ตั้งตาคอยเจ้าตั้งแต่หัวค่ำจนดึก อ้าว...นั่นลูกเปียกปอนไปหมด ทั้งตัว ไปเปลี่ยนเสื้อผ้าเสีย แล้วไปผิงไฟที่หน้าเตา แม่จะไปเอาข้าวมาให้กิน” กระแสเสียงที่หลั่งออกมานั้น นุ่มนวลนัก เปี่ยมด้วยความรัก ความห่วงใย ความเมตตาปราณีที่บริสุทธิ์ใจ เขาหวนระลึกถึงคำของพระภิกษุบญอดเขาก็ประจักษ์แจ่มแจ้งในบัดนั้นว่า “แม่” นี่แหละ คือ “พระ” ของเขา

“พระ” ที่อยู่ใกล้ตัวมาแต่อ่อนแต่อด แต่เขาเองละเลยไม่เอาใจใส่

“แม่” เท่านั้น ที่จะให้ความรักความเอ็นดู อย่างบริสุทธิ์

“แม่” เท่านั้น ที่จะเสียสละให้ลูกได้ทั้งชีวิตและเลือดเนื้อ มุ่งหวังแต่จะให้ลูกมีความสุข ความเจริญ

“แม่” เป็นผู้มีแต่ “ให้” ไม่หวังสิ่งตอบแทน ตัวเรานี้สิ มีแต่จะ “รับ” เอาฝ่ายเดียว นับแต่นั้นมา เขาก็บำเพ็ญตนอยู่ในโอวาท เติบโตจนการพบขามารดาของเขาเหนือสิ่งใด ๆ ในโลก.





เมื่ออ่านกรณีตัวอย่าง เรื่อง “พระที่ถูกลืม” แล้วให้นักศึกษาร่วมกลุ่มกัน อภิปราย แสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. นักศึกษารู้สึกอย่างไร เมื่ออ่านเรื่องนี้จบแล้ว

.....

.....

.....

นักศึกษาประทับใจเหตุการณ์ตอนใดมากที่สุด ในเรื่องนี้

.....

.....

.....

นักศึกษาคิดว่า ลูกที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่(ผู้ปกครอง) นำความทุกข์มาให้พ่อแม่อย่างไร

.....

.....

.....

นักศึกษาคิดว่า ลูกที่ดีควรประพฤติตนอย่างไร จึงเหมาะสม

.....

.....

.....

2. เมื่อคนเราเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ในทางที่ถูกต้องจะมีผลอย่างไร

.....

.....

.....



เรื่อง ความรักของพ่อแม่

มีเด็กน้อยคนหนึ่ง เขาอยากจะได้เกมเพลสเทชัน แต่เขาอายุแค่เจ็ดขวบ เขาไม่สามารถทำงานหาเงินนอกบ้านได้ เขาไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะหาเงินได้ เพราะว่าเกมนี้อายุ 55 เหรียญ เขาใช้เวลาคิดอยู่นาน ในที่สุดเขาก็คิดออก เขาดีใจมาก รีบหากระดาษแล้วก็เขียน ๆ พอเขียนใส่กระดาษเสร็จก็เข้าไปในครัว พอไปถึงก็ยื่นกระดาษแผ่นนั้นให้คุณแม่ซึ่งกำลังทำอาหารอยู่ คุณแม่มองหน้าเขา เซ็ดมือแล้วก็เอื้อมมือไปรับ พอเห็นข้อความในกระดาษเท่านั้น คุณแม่ก็ตาโต เพราะว่าลูกน้อยของคุณแม่เขียนใส่กระดาษบอกว่า

ข้อที่หนึ่ง คำนวณคุณแม่หนึ่งอาทิตย์ 20 เหรียญ

ข้อที่สอง ค่าช่วยดูแลน้องตอนที่แม่ไม่ว่าง 15 เหรียญ

ข้อที่สาม เขาคิดหาวิธีการที่จะได้สตางค์ไม่ได้ เขาก็เลยบอกว่า ค่าเก็บที่นอนตัวเอง 10 เหรียญ

ข้อที่สี่ ค่าทำการบ้านเองโดยที่ไม่ให้คุณแม่บอก 10 เหรียญ

รวมที่คุณแม่ยังไม่ได้จ่ายอาทิตย์นี้ 55 เหรียญ พอคุณแม่อ่านจบมองไปที่ลูกน้อยเห็นแววตาแห่งความหวังว่าจะต้องได้สตางค์แน่ ๆ

พอคุณแม่อ่านจบแล้วก็มองไปยังลูกน้อย เห็นแววตาแห่งความหวัง คุณแม่ไม่ได้พูดอะไร...แต่คุณแม่ก็พลิกกระดาษแล้วหยิบปากกาบ้าง...เสร็จแล้วก็เขียน ๆ ๆ แล้วส่งกระดาษนั้นกลับไปให้ลูก ลูกน้อยพอเห็นกระดาษเห็นข้อความในกระดาษก็ตาโตบ้างเพราะว่า

ข้อที่หนึ่ง คุณแม่เขียนบอกว่า ค่าอุ้มท้องเก้าเดือน เขาเห็นข้อความเท่านั้นแหละเขาตกใจเอามือปิดกระดาษหลับตาปีเลย นึกถึงตัวเอง เมื่อकिनวดแม่แค่เจ็ดวัน เราคิดไปตั้ง 20 เหรียญ แม่อุ้มท้องเราตั้งเก้าเดือน ล้มละลายแน่ เสร็จแล้วเขาค่อย ๆ ลุ้น ลุ้นแบบลุ้นไฟนั้นแหละค่อย ๆ เปิดออกทีละนิด ๆ พอเปิดออกหมด เขาก็ยิ้มออก เพราะคุณแม่เขียนไว้ในกระดาษว่า ค่าอุ้มท้องเก้าเดือน แม่ไม่คิดสตางค์

ข้อที่สอง ค่าน้ำนมที่ลูกดื่มกินจากแม่ แม่ก็ไม่คิดสตางค์

ข้อที่สาม ค่าป้อนข้าว ป้อนน้ำ รวมทั้งเซ็ดขี้มูกตอนที่ลูกไม่สบาย แม่ก็ไม่คิดสตางค์

ข้อที่สี่ ค่าน้ำตาที่ไหลแล้วไหลอีกตอนที่ลูกดิ้อ แม่ก็ไม่คิดสตางค์

ข้อสุดท้าย ค่าเสื้อผ้าและค่าข้าวของทั้งหมดที่ซื้อให้ลูกตั้งแต่เล็กจนถึงปัจจุบัน แม่ไม่คิดสตางค์ รวมกันเป็นค่าแห่งความรักที่แม่มีให้ลูก แม่ก็ไม่คิดสตางค์ เด็กน้อยค่อย ๆ อ่านไป ๆ หน้าก็ค่อย ๆ สดลง ๆ พออ่านเสร็จ น้ำตาหยดน้อย ๆ ไหลลงมาข้างแก้ม เข้ามาเค็ม ๆ ในปากเขาเดินเข้าไปหาคุณแม่ ไปถึงก็กอดขาคุณแม่เขย้านิด ๆ เยกหน้าขึ้นมองหน้าคุณแม่ คุณแม่ก็ก้มหน้าลงมา ตาต่อตาประสานกัน เด็กน้อยพูดกับคุณแม่เบา ๆ ว่า...คุณแม่ครับ ผมรักคุณแม่ครับ เสร็จแล้วเขาก็พลิกกระดาษ หยิบปากกาขึ้นมา แล้วขีดฆ่าจำนวน 55 เหรียญ แล้วเขียนลงไปบอกว่า “ทุกอย่างจ่ายหมดแล้ว”...

เอกสารประกอบคำบรรยาย (กิจกรรมที่ 5)

ความหมายของบุตร

บุตร คือ ผู้ที่สืบทอดสายโลหิตจากพ่อแม่

คือ ผู้รับมรดกจากพ่อแม่ทั้งทางกายและจิตวิญญาณ

คือ ผู้ที่เป็นที่พึ่งพาของพ่อแม่

คือ ผู้ที่ทำให้พ่อแม่ชื่นใจ สบายใจ

คือ ผู้นำพ่อแม่ให้ถึงนิพพาน คือความสงบสูงสุด

บุตรที่ดี คือ ผู้ที่สามารถทำให้พ่อแม่ได้รับความอิมใจ ชื่นใจ สบายใจตลอดกาล

จะเป็นลูกที่ดีได้อย่างไร

ลูกทุกคนมีหน้าที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่ 7 ประการ คือ

1. ท่านเลี้ยงเรามาแล้วต้องเลี้ยงท่านตอบ

ข้อนี้หมายความว่าพ่อแม่ได้เลี้ยงเรามาแล้วเป็นอย่างดี ครั้นเมื่อท่านแก่เฒ่าลง ลูกจึงต้องพยายามเลี้ยงดูท่านเป็นอย่างดีให้เหมือนกับที่ท่านได้เลี้ยงเรามาด้วยความลำบากยากเข็ญวิเลี้ยงพ่อแม่เรามี 2 อย่าง คือ เลี้ยงร่างกายหนึ่ง เลี้ยงน้ำใจหนึ่ง

การเลี้ยงร่างกาย นั้นได้แก่ พยายามจัดข้าว ปลา อาหาร ขนม และลูกไม้อย่างดี ๆ แปลก ๆ ใหม่ ๆ มาบำรุงท่านไม่ให้บกพร่องตลอดทุก ๆ มีอ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร หาเครื่องนุ่งห่มที่ตีเหมาะสมแก่ท่านมาให้ตกแต่งตามสมควร จัดทำที่อยู่อาศัยให้ท่านได้พักผ่อนอย่างผาสุก

ยามท่านป่วยไข้ก็รีบจัดหาหมอมารักษายาบาล และตนเองก็พยายามเฝ้าคอยดูแลท่านไม่ทอดทิ้งให้ท่านว่าเหว ต้องร้องเรียกด้วยเสียงอันดัง เพราะท่านกำลังป่วยไข้ เวลาท่านอาเจียนหรือขี้รดเยี่ยวรด ก็ต้องพยายามจัดล้างจัดซักหรือเปลี่ยนผ้าใหม่ให้ท่านด้วยมือของตนเอง โดยความเต็มใจให้เหมือนกับที่ท่านได้ทำให้เราเมื่อเล็ก ๆ

ฉะนั้น ในการบำรุงเลี้ยงร่างกายนี้ บางคนพ่อแม่มีฐานะดีสมบูรณ์ไม่เดือดร้อนอะไรเราจะคิดว่าไม่จำเป็นก็ไม่ถูก

เมื่อถึงฤดูมีผลไม้อะไรใหม่ ๆ และแปลก ๆ เช่น เงาะหรือทุเรียน เป็นต้น ก็ควรจะจัดหาไปให้ท่านบ้าง แม้สักเล็กน้อยก็ยังดี ถึงว่าของนั้นท่านจะหาซื้อเองได้ แต่ท่านย่อมมีความรู้สึกว่ของที่ได้รับจากลูกนั้น ท่านได้กินทั้งผลไม้และน้ำใจที่ได้รับจากลูกด้วย

การเลี้ยงน้ำใจ นั้น จงได้พยายามทำทุกอย่างไม่ให้ขัดเคืองใจพ่อแม่ เมื่อท่านมีความประสงค์จะเอาอะไร หรือจะให้เราทำอะไรแล้ว จงพยายามทำตามที่ท่านต้องการด้วยความเต็มใจแม้สิ่งนั้นจะได้ถูกกับความประสงค์ที่ดี หรือเป็นของไม่ควรทำ ดีไม่ถึงกับเสียหายก็ดี

ก็ขอให้พยายามทำตามเถิด อย่าขัดขึ้นให้ท่านไม่สบายใจเลย และจงคอยสังเกตดูว่าสิ่งใดท่านชอบทำสิ่งใดท่านชอบรับประทาน แม้ท่านไม่ได้บอกขอร้องเรา ก็จงพยายามจัดทำหรือจัดหามาสสนองท่าน

หากทำได้ดังนี้ ท่านจะปลื้มใจมาก เพราะดีใจว่าลูกรู้จักน้ำใจท่าน ถ้าบางครั้งไม่สามารถจะทำตามความประสงค์ของท่านได้แล้ว ก็อย่าเพิ่งออกปากเถียงหรือคัดค้าน จงเฉย ๆ ไว้ก่อน แล้วหาอุบายพูดให้ท่านเข้าใจว่า สิ่งนั้นเป็นของเหลือวิสัยที่จะทำได้ อย่างนี้จัดว่าพยายามเลี้ยงน้ำใจของพ่อแม่

2. ช่วยทำกิจการงานของท่าน

ได้แก่งานใดเป็นสิ่งที่ท่านจะต้องทำแล้ว ท่านจะออกปากให้เราช่วยก็ดีหรือไม่ออกปากก็ดี เราต้องรีบช่วยจัดทำงานนั้นให้เสร็จสิ้นไม่ต้องให้ท่านเป็นห่วงกังวลใจ ถ้าเราทำเฉยเสียจนท่านต้องใช้เราเป็นครั้งที่สองก็ได้ชื่อว่าเป็นลูกที่ไม่ดี ไม่ตั้งใจช่วยทำกิจการงานของท่าน

เรื่องการช่วยทำกิจการงานนี้เราจะอายุน้อยหรือโตแล้วก็ต้องพยายามช่วยท่านทำงานตามสมควรกำลังของเรา เช่นเมื่อเรายังเป็นเด็กเวลากลับจากโรงเรียนแล้ว ก็ควรช่วยท่านกวาดบ้านถูเรือนรดน้ำต้นไม้ หรือตักน้ำใส่ตุ่มล้างห้องส้วม เป็นต้น ตามสมควรแก่กรณีที่เราพอจะทำได้

ครั้นโตแล้วก็ช่วยทำงานที่หนักหรือภาระสำคัญ ๆ ต่อไปคืองานใด ๆ ที่เป็นภาระของท่านแล้ว เราต้องพยายามทำเสียทุกอย่าง จนเต็มความสามารถของเราทีเดียว คือต้องถือว่าเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องทำแทนท่านโดยตรง อย่าทำเป็นคนไกลหรือขี้เกียจ เช่นท่านให้ทำงานสิ่งนี้เราทำไม่ทันเสร็จ แล้วหนีไปเที่ยวเสีย เห็นแต่ความสนุกของตนอย่างเดียวอย่างนี้ใช้ไม่ได้

3. ดำรงวงศ์ตระกูลของท่าน

การดำรงวงศ์ตระกูลนี้ ดูเหมือนเป็นความประสงค์อันสำคัญของพ่อแม่ ที่ได้พยายามเลี้ยงลูกให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ด้วยความมุ่งหมายว่าเมื่อเราตามไปแล้ว ลูกหลานจะได้ปกครองทรัพย์สมบัติวงศ์ตระกูลต่อไป ฉะนั้นลูกจึงต้องพยายามศึกษาเล่าเรียนทำการงานสร้างตนให้เป็นปึกแผ่นเพื่อดำรงวงศ์ตระกูลของพ่อแม่

พ่อแม่เป็นผู้สร้างชื่อเสียงให้แก่วงศ์ตระกูล จนมีคนรู้จักเคารพนับถือลูกต้องพยายามทำเช่นนั้นหรือให้ดีกว่านั้น เช่น พ่อแม่เคยเป็นครูบาอาจารย์มีชื่อเสียงลูกควรจะทำตาม หรือพ่อแม่เป็นคนมีชื่อเสียงทางหมอ หรือทางมีศีลธรรม ลูกก็ควรพยายามดำเนินรอยตาม ไม่ให้เสื่อมไป

เมื่อพ่อแม่เคยเก่งทางนี้ ครั้นสิ้นบุญพ่อแม่แล้วลูกก็ยังสามารถทำแทนได้ แต่การจะทำได้เช่นนี้ก็อาศัยที่ลูกต้องเป็นคนเอาใจใส่ หมั่นสังเกตไว้ให้ดีถึงปฏิบัติความประพฤติปฏิบัติของพ่อแม่ทั้งในเวลาปรกติ ทั้งในเวลาติดต่อกับคนภายนอก แล้วพยายามจดจำกระทำตามไปเรื่อย ๆ ตั้งแต่ท่านยังมีชีวิตอยู่

ธรรมดา ลูกนั้น พระท่านตรัสแบ่งไว้เป็น 3 ประเภท คือ

ลูกคนใดเกิดมาแล้ว การกระทำและความประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ เลวกว่าพ่อแม่ ทำสกุลงศ์ให้เสื่อมไปท่านเรียกว่า **อวชาตบุตร**

ลูกคนใดเกิดมาแล้ว การกระทำและความประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ ตลอดจนสร้างฐานะมีชื่อเสียงได้เสมอพ่อแม่ท่านเรียกว่า **อนุชาตบุตร**

ลูกคนใดเกิดมาแล้ว การกระทำและความประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ ตลอดจนสร้างฐานะให้มีชื่อเสียงได้ดีกว่าพ่อแม่ดำรงวงศ์ตระกูลให้สูงขึ้นท่านเรียกว่า **อภิชาตบุตร**

ฉะนั้น ลูกทุกคนจึงควรทำตนให้เป็นอภิชาตบุตร หรืออย่างน้อยก็เป็นอนุชาตบุตร และจงพยายามอย่างยิ่งที่จะไม่ทำคนให้ตกต่ำลงจนเป็นอวชาตบุตร

ยกตัวอย่างตระกูลคนเคยมีไร่นาทรัพย์สมบัติอย่างไรแล้วรักษาไว้ได้ไม่เสียหายไป เรียกว่าดำรงวงศ์ตระกูลได้อย่างหนึ่ง ตระกูลเดิมเป็นมิจฉาทิธิ ลูกแนะนำให้พ่อแม่กลับมาเป็น สัมมาทิจิก็เรียกว่าดำรงวงศ์ตระกูลให้ดีขึ้นอย่างหนึ่ง บุญกุศลใด ๆ ที่ตระกูลเคยทำ เช่น ใส่บาตร หมั้นรักษาศีล ฟังธรรม ฯลฯ ลูกก็ปฏิบัติตามไม่ละเลยเพิกเฉยเสียเรียกว่าดำรงวงศ์ตระกูลไว้ได้มั่นคงอย่างหนึ่ง ดังนี้

4. ประพฤติตนให้เป็นผู้ควรรับทรัพย์มรดกของพ่อแม่

หมายความว่า ลูกต้องเป็นคนขยันหมั่นศึกษาเล่าเรียนในเวลาเป็นเด็ก ครั้นโตแล้ว ก็มีความอดทนบากบั่นทำงานหาทรัพย์สมบัติ และเก็บหอมรอบริบไว้ไม่ใช้จ่ายให้สุรุ่ยสุร่าย

คบแต่คนดีมีศีลธรรม แล้วประพฤติตนตั้งอยู่ในสุจริตมีความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตน ต่อพ่อแม่และผู้ใหญ่ทั่วไป จึงสมควรเป็นผู้รับทรัพย์มรดกของพ่อแม่ และไม่ประพฤตินให้เสียหาย เช่น นักเลงสุรา นักเลงการพนัน หรือนักเลงขโมย จนพ่อแม่ต้องตัดขาดจากความ เป็นผู้ไม่มีสิทธิรับทรัพย์มรดกของท่าน

5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

คือ เมื่อท่านต้องตายทำลายขันธืไปตามธรรมดาของสังขารแล้ว ลูกก็ไม่ควรจะเศร้า โศกเสียใจร้องไห้รำพัน จนไม่มีจิตใจจะทำภารกิจศพของท่านอย่างไร ควรจะระงับความทุกข์ใจเพราะเหตุนี้เสีย

เราควรมาพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่า พ่อแม่เราต้องตายไป ตามธรรมดาของคนทุกคนที่เกิดมาแล้วก็ต้องตายทั้งสิ้น ปู่ย่าของเรา ทวดของเราก็ตายไปแล้วเช่นเดียวกันและ ท่านเหล่านั้นก็หาเอาอะไรไปได้สักชนิดหนึ่งไม่ แม้สิ่งใดที่ท่านรักตั้งดวงใจท่านก็เอาไปไม่ได้เลย แม้ถึงตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน ในไม่ช้าก็ต้องตายไปอีกเช่นเดียวกับท่าน

หน้าที่ของเราก็คือ ต้องทำบุญกุศลอุทิศผลบุญนั้น ๆ ไปให้แก่ท่านเท่านั้น เพราะ จะทำอย่างอื่นก็ไม่ถูกไม่ควร ด้วยว่าท่านไม่มีชีวิตเสียแล้ว จะบำรุงกายบำรุงใจอะไรไม่ได้

ทั้งสิ้นระนักปราชญ์กล่าวไว้ว่า บุญกุศลที่เราอุทิศไปให้ท่านนั้น หากท่านได้มีโอกาสรับอนุโมทนาสำเร็จประโยชน์เป็นความสุขความเจริญแก่ท่านได้

เราควรทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลจริง ๆ ไม่ควรทำบาปเลยในการทำฌาปนกิจหรือทำบุญอุทิศให้พ่อแม่ เช่นจะฆ่าเอาเนื้อสัตว์มาทำบุญก็ไม่ควร หรือจะมีมหรสพให้สนุกสนานก็ไม่เหมาะ เพราะไม่ใช่เรื่องบุญกุศล ควรทำแต่เรื่องบำเพ็ญทาน รักษาศีลเจริญภาวนา พังธรรมเทศนาตามสมควรแก่การเวลาเท่านั้น บุญกุศลที่จะอุทิศไปให้แก่พ่อแม่ จะได้เป็นบุญที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ให้มีบาปอันใดหาเจือปน ซึ่งจะเป็นเวรกรรมต่อไปอีก

6. มีความกตัญญูต่อกตเวทิต่อพ่อแม่

คือ ลูกกตัญญู หมายถึงลูกรับรู้บุญคุณที่พ่อแม่แก่เรา และกตเวทิตอบแทนบุญคุณของท่าน รวมความว่ากตัญญูกตเวทิต่ หมายถึงรับรู้บุญคุณที่พ่อแม่แก่เราแล้วตอบแทนท่าน เพราะพ่อแม่ชื่อว่าเป็นบุพพการีของเรา

ถ้าเป็นคนอื่นนอกจากพ่อแม่ เขาได้ทำอุปการะแก่เราก่อน เขาก็ได้ชื่อว่าเป็นบุพพการีบุคคลของเราเหมือนกัน เราก็ควรแสดงกตัญญูกตเวทิต่อผู้ให้ด้วย สำหรับพ่อแม่ เราต้องตั้งมั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทิต่ออย่างแท้จริง เพราะในโลกนี้ไม่มีผู้ใดจะเป็นบุพพการีของเรา ก่อนยิ่งกว่าพ่อแม่ และเราเกิดมาตลอดชาตินี้ ก็จะมีพ่อได้เพียงคนเดียวและมีแม่ได้เพียงคนเดียวเท่านั้น ถ้าท่านตายแล้วก็หาใหม่อีกไม่ได้ เราจึงต้องมั่นในกตัญญูกตเวทิต่อท่านให้มากที่สุด ทั้งในเวลาที่ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือท่านตายจากเราไปแล้ว

วิธีตอบแทนท่านก็คือ เวลาท่านยังมีชีวิตอยู่ต้องพยายามบำรุงเลี้ยงกายและน้ำใจของท่านให้ดีที่สุดดังกล่าวก่อนแล้ว การตอบแทนคุณพ่อแม่นั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงสรรเสริญและอนุญาตไว้ว่า แม้ลูกบวชเป็นพระภิกษุจะบิณฑบาต อาบน้ำ ป้อนข้าวปฏิบัติให้ท่านเหมือนกับสามเณรปฏิบัติต่อพระภิกษุก็ได้ถ้าเป็นแม่ พระองค์ทรงอนุญาตให้เลี้ยงดูได้คล้ายบิดา แต่จะถูกต้องตัวแม่ไม่ได้เท่านั้น อนึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าแม่จะเลี้ยงดูให้พิเศษอย่างไรก็ไม่ชื่อว่าแทนคุณพ่อแม่ได้

ส่วนวิธีที่จะตอบแทนคุณพ่อแม่ให้ได้นั้น ก็คือเมื่อท่านยังไม่มีศรัทธา ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ลูกได้พยายามแนะนำช่วยเหลือให้ท่านกลับเป็นผู้มีศรัทธา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา จึงจะชื่อว่าตอบแทนคุณพ่อแม่ได้ ครั้นเมื่อท่านตายไปแล้ว นอกจากทำบุญอุทิศไปให้ตามประเพณีเช่นนี้

ยังมีวิธีตอบแทนที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่ง คือการทำตัวของเรานี้เองให้เป็นคนดีที่สุด จนกระทั่งตัวเราเป็นผู้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจากกิเลส สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคล ก็ชื่อว่าตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้เพราะเนื้อตัวของเรานี้ล้วนเป็นของท่านทั้งสิ้น เราได้กำเนิดมาจากท่าน และเติบโตมาด้วยน้ำบุญข้าวป้อนของท่าน เรียกว่าตัวท่านกลายมาเป็นตัวเราในบัดนี้

ถ้าเราทำตัวของเราไม่ได้ มีความประพฤติทุจริตเหลวไหลจนตัวเราเองได้รับความลำบากและความอับยศอดสูเสียชื่อเสียงก็เหมือนทำลายพ่อแม่ ทำความเสื่อมเสียให้แก่

วงศ์ตระกูล จัดว่าเป็นผู้ออกตัณญูต่อท่านโดยตรง เมื่อท่านทราบด้วยญาณวิธีใด ๆ ก็จัก โทมณัสเสียใจหาหน้อยไม่ ฉะนั้นหากสิ้นบุญพ่อแม่แล้วเราต้องพยายามระมัดระวังตัวและบำเพ็ญ แต่คุณงามความดี หลีกเสี่ยงจากการกระทำชั่วเป็นเด็ดขาด อุตสาหปฏิบัติธรรมสร้างฐานะและ ชื่อเสียงให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ในทางที่ถูกต้องโดยเคร่งครัด

ข้อสุดท้ายนี้เป็นหน้าที่ที่สำคัญยิ่งกว่า 6 ข้อที่กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ถ้าลูกไม่กระทำตามข้อที่ 7 นี้แล้ว ข้อต้น ๆ นั้นลูกก็จะไม่สนใจกระทำเลย กลายเป็นคนดื้อด้าน จนพ่อแม่ว่ากล่าวตักเตือนไม่ได้ ชื่อว่าไม่เลียงน้ำใจท่าน ไม่ช่วยทำกิจของท่านไม่ดำรงวงศ์ตระกูล ไม่ประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดก และไม่มี ความกตัญญูทวดต่อพ่อแม่เลย ผลสุดท้ายจะเป็นคนอกตัญญู เป็นคนดีต่อไปไม่ได้

จะมีใครที่จะตั้งใจแนะนำพร่ำสอนด้วยความรักใคร่และปรารถนาดีต่อเราอย่างแท้จริงเหมือนพ่อแม่นี้ อย่าพูดถึงว่าคนอื่นเขาจะสอนให้เราเปล่า ๆ เลย แม้แต่จ้างเขาสอน เขาก็สอนเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ฉะนั้น ลูกจะเป็นคนดีหรือคนชั่วก็สำคัญอยู่ที่ว่าเป็นคนเชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำสั่งสอนในทางที่ถูกต้องของพ่อแม่โดยเคร่งครัดหรือเปล่า ถ้าลูกคนใดเชื่อฟัง และปฏิบัติตาม เป็นที่เชื่อได้ว่าอย่างไรเสียก็ยังไม่ตกต่ำไปกว่าตระกูลเดิม มีแต่จะดีขึ้นกว่าตระกูลของตนเสมอไป

ถ้าลูกคนใดไม่เชื่อฟังพ่อแม่ของตนเองเสียแล้ว ก็ชื่อว่าเป็นคนอกตัญญู เมื่อใครทราบว่าเป็นคนอกตัญญู คนที่ดีมีความรู้เขาก็ไม่อยากจะคบหรือสมาคมด้วย ที่นี้ตัวก็จะได้ คบแต่คนเลว ๆ แล้วก็พากันประพฤติชั่วต่าง ๆ ไม่มีทางที่ดีกว่าตระกูลเดิมได้

ฉะนั้นลูก ๆ ทุกคน จะต้องมีความพยายามอดทนเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ และตั้งใจปฏิบัติ ตามด้วยความเคารพอย่างเต็มใจยิ่ง จะได้ชื่อว่าเป็นคนกตัญญูทวดทวด ซึ่งเป็น ภาวพื้นทีรับรองคุณความดีทั้งหลายเหล่านี้ ๆ ใครได้ทราบก็พลอยยกย่องว่าดีโดยทั่วไป แม้เทวดาก็ชมพรหมก็สรรเสริญ มีแต่ทางเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ผลดี ของการทำหน้าที่บุตรที่ดี

1. ทำให้พ่อแม่สบายใจ สุขใจ
2. ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากบัณฑิต
3. เป็นที่รักของคนทั่วไป
4. ใคร ๆ ยากคบหาสมาคม
5. เป็นผู้มีความเจริญสุขในชีวิต

โทษ ที่ไม่สามารถเป็นบุตรที่ดีได้

1. ทำให้พ่อแม่เดือดร้อนใจ
2. ถูกติเตียนจากบัณฑิต
3. เป็นที่เกลียดชังของคนทั่วไป
4. ใคร ๆ ไม่อยากคบหาสมาคมด้วย
5. เป็นผู้ไม่มีความเจริญสุขในชีวิต



แผนกิจกรรมที่ 6

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อสถาบัน (ศิษย์ดีที่เคารพ)

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

คุณธรรมจริยธรรมความรับผิดชอบต่อผู้อื่นหรือสถาบัน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสังคมมนุษย์ประการหนึ่งที่สมควรปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้กับนักศึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติเอง และต่อผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการเป็นนักศึกษาที่ดี
2. เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติตนตามหน้าที่ ด้วยความเต็มใจ มีความรับผิดชอบ

เนื้อหาสาระ

- ความรับผิดชอบต่อสถาบัน (ศิษย์ดีที่เคารพ...)
- เชื้อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของครูอาจารย์
 - ตั้งใจเรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนนำเสนอผลการปฏิบัติเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ของตนเองว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองแก้ไขหรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วให้นักศึกษาระบุวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคที่ทำไมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดพร้อมทั้งนำวิธีการแก้ปัญหาใหม่ไปปฏิบัติต่อไป
2. วิทยากรกล่าวชื่นชมแล้วให้กำลังใจนักศึกษาที่มีความพยายามปฏิบัติตนตามที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาตนเอง
3. วิทยากรพูดคุยกับนักศึกษาและบอกถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
4. ให้ชมสื่อประกอบคำบรรยาย โปรเจคเตอร์/จอฉาย เรื่องเกี่ยวกับนักศึกษาที่ดีมีความเคารพและปฏิบัติตามคำสั่งสอน
5. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน (สลับกลุ่มทุกกิจกรรม)
6. แจกใบกิจกรรมให้นักศึกษาฝึกจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อ
7. นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกคิดความรับผิดชอบต่อ ตามประเด็นในใบกิจกรรม
8. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้องอบรม ตามประเด็นที่กำหนด

9. วิทยากรกล่าวสรุปอีก หลังจากตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอหน้าห้องไปแล้ว โดยกล่าวสรุปถึงความสำคัญของการเป็นศิษย์ที่ดี มีความรับผิดชอบ ซึ่งจะทำให้พบแต่ความเจริญก้าวหน้าในชีวิต และเป็นชีวิตที่งดงามได้

10. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทบทวนตนเองหรือประเมินตนเองว่า มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนมากน้อยเพียงใด มีวิธีกำหนดปรับปรุงตนเองอย่างไร ลงในแบบที่กำหนดให้ แล้วนำเสนอในสัปดาห์ต่อไป

สื่อแหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรม
2. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
3. เอกสารประกอบคำบรรยาย

การวัดและการประเมิน

เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน
1. นักศึกษาเห็นความสำคัญของการเป็นนักศึกษาที่ดี 2. นักศึกษาปฏิบัติตามหน้าที่ด้วยความเต็มใจ มีความรับผิดชอบ	แบบประเมินตนเอง	นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง

บันทึกหลังการอบรม

1. ผลการอบรม

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ฝึกจิตสำนึกความรับผิดชอบ

อาณิสงส์ ฝึกคิดเป็นประจำ ทำให้เป็นคนชอบแก้ไข ไม่ชอบแก้ตัว
พบแต่ความเจริญก้าวหน้าเพราะรู้จักปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ

1. เราเห็นสถาบันสกปรก เต็มไปด้วยขยะ เราจะโทษตัวเองว่า เราไม่ได้อย่างไร?
.....
และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?
2. เห็นคุณพ่อคุณแม่ทะเลาะกัน เราโทษตัวเองว่าเรากพร่องอย่างไร?
.....
และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?.....
3. เราวางปากกาไว้ในห้อง เดินออกไปเที่ยวเดียว พกกลับมาหายไปเสียแล้ว เราจะโทษตัวเองว่าเราไม่ได้อย่างไร?.....
และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?.....
4. เราเดินผ่านหน้าบ้านเพื่อนบ้านที่เลี้ยงสุนัขดู สุนัขวิ่งมากัดกันเจ็บปวดมาก เราจะโทษตัวเองว่าเราไม่ได้อย่างไร?
.....
และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?.....
5. เราลืมทำการบ้าน มาสถาบันจึงลอกการบ้านเพื่อน ครูไม่รู้ แต่เรารู้ตัวว่าตนเองไม่ดีอย่างไร?
.....
และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?.....
6. เพื่อนด่าเรา เราด่าตอบ เพื่อนโมโหตีเรา เราก็ตีตอบ จนทะเลาะกัน จนเจ็บตัวทั้งคู่ เราจะโทษตัวเองในเรื่องนี้ว่าอย่างไร?
.....
และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?.....
7. เราเดินเข้าบ้านมาดี ๆ ก็ถูกคุณแม่บ่นโดยไม่มีความผิดอะไร อย่างนี้เราจะโทษตัวเองว่าอย่างไร?
.....
และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?.....

(ให้แต่งเรื่องตนเองตามประสบการณ์จริง และ เขียนตามแบบตัวอย่างนี้มาอีก 1 ข้อ)

8.....

และจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไร?.....



เอกสารประกอบคำบรรยาย (กิจกรรมที่ 6)

..... เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์

ความหมายของศิษย์

ศิษย์ คือ ผู้ศึกษา , ผู้เชื่อฟัง , ผู้ที่ยอมรับให้ครูอาจารย์สอน

ศิษย์ที่ดี คือ ผู้ที่ครูอาจารย์อบรมและสั่งสอนที่อยู่จุดหมายปลายทางของชีวิต

ศิษย์แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. ศิษย์กตัญญู คือ ศิษย์ที่ดีสำนึกในพระคุณของครูแล้วตอบแทน
2. ศิษย์อกตัญญู คือ ศิษย์เนรคุณไม่สำนึกในพระคุณของครู คิดล้างผลาญครู

ศิษย์เกิดจากอะไร

ศิษย์เกิดจากการที่ต้องการสติ-ปัญญา ความรู้จากครูอาจารย์ จึงยินยอมมอบกายและจิตใจให้ครูอาจารย์ทำการอบรมสั่งสอน

เป็นศิษย์โดยวิธีใด

การเป็นศิษย์ที่ดีจะต้องทำหน้าที่ของศิษย์ที่ดีให้ถูกต้อง

ศิษย์ที่ดี จะต้อง...

1. ฟังดี – ฟังถูกต้อง
2. คิดดี – คิดถูกต้อง
3. เชื่อดี – เชื่อถูกต้อง
4. ทำตามอย่างดี – ทำตามอย่างถูกต้อง

หน้าที่ของศิษย์ที่ดี เมื่อศิษย์ได้รับความอนุเคราะห์ช่วยแนะนำสั่งสอนจากอาจารย์ใด ก็ควรปฏิบัติบำรุงอาจารย์นั้น ตอบแทนคุณท่านด้วยการทำตามหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. ลูกขี้นยิรับ หมายความว่า ศิษย์เห็นอาจารย์มาแต่ไกลต้องลุกไปต้อนรับแสดงความเคารพตามสมควร แล้วรับของจากมืออาจารย์ จัดที่นั่งให้หนึ่ง ถ้าเห็นว่าท่านรู้สึกร้อนก็นั่งพัดให้ เห็นท่านเมื่อยก็เอาน้ำมาดื่มแล้วนวดให้

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อศิษย์ผ่านไปพลท่านในที่ใดก็ตาม ต้องแสดงความเคารพและได้ถามเจรจาตามสมควรแก่สถานที่และโอกาส

2. เข้าไปยืนคอยรับใช้ หมายถึง ศิษย์ที่อยู่ประจำในสำนักของอาจารย์เช่นอยู่กับอาจารย์ในวัด หรืออยู่โรงเรียนกินนอนนอกเวลาเรียนต้องเข้าไปคอยรับใช้วันละสามเวลา หรืออย่างน้อยเวลาเดียวแล้วแต่แบ่งเวรกันรับใช้ ถ้าศิษย์ไม่ได้อยู่ประจำเรียกว่าไป – กลับ ก็ควรเข้าไปรับใช้ในเวลาที่อาจารย์มีกิจธุระเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวตามสมควรแก่กรณี

อย่างไรก็ดี ศิษย์ที่อยู่ประจำหรือไป-กลับจะต้องพยายามหาโอกาสเข้าไปรับใช้เสมอ ๆ เพื่อแสดงน้ำใจรักและเคารพนับถืออาจารย์จริง ๆ เป็นพิเศษ ไม่ทำตัวให้เห็นว่าเพียงแต่มาเรียนเพราะอยากได้วิชาความรู้อย่างเดียว

3. เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของอาจารย์ ข้อนี้ศิษย์ทุกคนจะต้องสนใจปฏิบัติ โดยเคร่งครัดจริงจัง เพราะว่าถ้าศิษย์ไม่มีความเชื่อฟังและปฏิบัติตามสั่งสอนของอาจารย์เสีย แล้วจะเรียนวิชาความรู้กันได้อย่างไร ถึงศิษย์จะมาเรียนเพราะถูกบังคับจากผู้ปกครองก็ตามที่เรียนแล้วก็ไม่ใช่เชื่อฟังและปฏิบัติตาม การเรียนนั้นจะไม่บังเกิดผลดี มีแต่จะเกิดผลร้ายโดยส่วนเดียว

คำว่าเชื่อฟังนั้น หมายความว่าเวลาอาจารย์สอนหรือสั่งอะไร ศิษย์ต้องตั้งใจฟังก่อน เมื่อฟังแล้วได้ความว่าอย่างไรต้องเชื่อตามที่ครูสอนนั้น แล้วปฏิบัติตามทันที

คำว่า “คำสั่งสอน” นั้น คำสั่งได้แก่ข้อบังคับหรือระเบียบอะไรที่อาจารย์ตั้งขึ้น เพื่อให้ศิษย์ปฏิบัติประจำ หรือเฉพาะเวลา ถ้าไม่ปฏิบัติหรือทำผิดก็ถูกลงโทษ คำสอน ได้แก่คำสอนวิชาต่าง ๆ เป็นการสอนตามปกติทั่ว ๆ ศิษย์จะทำตามได้ทั้งหมดหรือไม่ได้ทำตาม อาจารย์ก็ไม่มีบทกำหนดโทษ และไม่ได้ลงโทษศิษย์ผู้ไม่ได้ทำตาม รวมความว่า ศิษย์ต้องตั้งใจฟังคำสั่งที่เป็นระเบียบข้อบังคับแลคำสอนทั่ว ๆ ไป เชื่อตามที่อาจารย์สั่งและสอนโดยเคารพ แล้วปฏิบัติตามทุกอย่างโดยปกติและเคร่งครัด

4. อุปัฏฐากบำรุงอาจารย์ คือ การรับใช้และการให้ปัจจัยสี่ การรับใช้ได้แก่การปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ตักน้ำล้างหน้าในเวลาตื่นนอน ชักเครื่องนุ่งห่มของอาจารย์ที่เปื้อนแล้วนั่งปฏิบัติคอยดูใกล้ ๆ ในเวลาอาจารย์รับประทานอาหาร ตักน้ำให้อาบด้วยตนเอง ในเวลาอาจารย์ไม่สบายก็คอยดูแลและพยาบาลหรือหาหมอมาให้

การรับใช้นี้ ถ้าไม่ใช่ศิษย์อยู่ประจำก็คอยทำตามโอกาสที่สมควรเป็นครั้งคราว ส่วนการให้ปัจจัยสี่นั้น ได้แก่ให้อาหาร เช่น ขนม ผลไม้ เป็นต้น ให้เครื่องนุ่งห่มตามเวลาสมควร เช่น วันขึ้นปีใหม่หรือวันสงกรานต์ ให้ที่อยู่อาศัยเมื่ออาจารย์มีความขัดข้อง ศิษย์พอจะช่วยให้ เช่น ช่วยปลูกที่ปักให้ และให้ยารักษาโรคหรือหาหมอมารักษาท่านในเวลาป่วยไข้

การอุปัฏฐากบำรุงนี้ บางที่อาจารย์ก็เบียดเบียนคอยรับใช้และเครื่องอุปโภคบริโภคสมบูรณ์พร้อมแล้วทุก ๆ อย่าง ซึ่งท่านก็ไม่ได้ปรารถนาอะไรจากศิษย์ แต่การที่เรากระทำนั้นเป็นการแสดงออกของน้ำใจศิษย์ว่า มีความรักใคร่เคารพนับถืออาจารย์เป็นพิเศษเพียงไรเท่านั้นดังนั้น ศิษย์จึงควรมหาโอกาสบำรุงท่านตามสมควร

5. ตั้งใจเรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ หมายถึงการตั้งใจเรียนให้ดี ให้มีความรู้ความเข้าใจในวิชาที่เรียนนั้นจริง ๆ สิ่งใดที่ควรท่องต้องท่องให้คล่องปาก สิ่งใดที่ยังไม่ชำนาญต้องพยายามหัดทำจนชำนาญ ต้องปฏิบัติตามหลัก 4 การ คือ สุ.จิ.ป.ล.

สุ. นั้นเวลาฟังก็ตั้งใจฟังอย่างจริงจัง ไม่สนใจไปที่อื่นตาก็ดูที่อาจารย์ หูคอยสดับฟัง คำพูดของอาจารย์ให้ได้ความชัดทุกถ้อยคำ ฟังแล้วต้องนำมาคิด คือ จิ. เมื่อคิดแล้วสิ่งใดยังไม่เข้าใจ ก็ใช้ ปุ. คือเขาไปถามอาจารย์อีก ครั้นอาจารย์ตอบให้ฟังว่าอย่างไรผิดอย่างไรถูกแล้ว ก็จดไว้ในสมุดให้เรียบร้อย คือ ลิ. นั่นเอง สุ. จิ. ปุ. ลิ. นี้ เป็นหลักสำคัญในการศึกษาเล่าเรียน จนมีความรู้สึกเป็นนักปราชญ์

มีภาษิตเป็นเครื่องเตือนจิตว่า บุคคลใดปราศจาก สุ. จิ. ปุ. ลิ. เสียแล้ว บุคคลนั้นจะเป็นบัณฑิตได้อย่างไร

6. เมื่ออยู่ในสำนักศึกษาใด ต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของสำนักศึกษานั้น ๆ ไม่ล่วงละเมิดหรือกระทำให้ผิดระเบียบ หรือข้อบังคับทุกประการ ถ้าสงสัยว่าสิ่งใดทำแล้วจะผิดระเบียบหรือไม่ ต้องสอบถามอาจารย์เสียให้แน่ใจก่อนเรียกว่าหัดบังคับตัวอยู่เป็นประจำตลอดกาล ถ้าศิษย์ใดบังคับตัวได้จนไม่เคยประพฤติให้เสียหาย เพราะความผิดจากระเบียบข้อบังคับ ศิษย์นั้นก็ได้อำนาจเป็นศิษย์ดียอมเป็นที่รักของอาจารย์แน่

7. ต้องช่วยทำงานของสถาบันตามที่อาจารย์มอบหมายให้ด้วยความเต็มใจ จนสำเร็จเรียบร้อยอย่างดีเต็มความสามารถของตน

8. ต้องช่วยระวังรักษาสมบัติของสำนักศึกษา คือ ระวังไม่ทำสมบัติของสำนักศึกษาเสียหายโดยความประมาทพลั้งพลาดของตน หรือโดยความที่เห็นแก่การเล่นสนุก เช่น ทำหมึกเสียหายโดยความประมาทพลั้งพลาดของตน หรือโดยความที่เห็นแก่การเล่นสนุก เช่น ทำหมึกหกเลอะโต๊ะเรียน หากทำแล้วต้องรีบเช็ดล้างให้สะอาด เป็นต้น และระวังสมบัติของสำนักศึกษาไม่ให้หายไป

9. ต้องมีความรักใคร่เพื่อนนักศึกษา คือ แสดงความสุภาพอ่อนโยนต่อเพื่อนนักศึกษาทั่วไป และช่วยเหลือซึ่งกันและกันพูดจากันด้วยความอ่อนหวานเรียบร้อย ไม่นำเอาคำหยาบหรือคำเสียดสีมาใช้กับเพื่อน โดยคิดอยู่เสมอว่า เราไม่ชอบคำหยาบ คำส่อเสียดฉันใด เพื่อนของเราก็ไม่ชอบฉันนั้น และยึดหลักภาษิตว่า “จะให้เขารักเรา เราจะต้องรักเขาก่อน” อีกอย่างหนึ่ง พยายามช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษาตามโอกาส เช่น ช่วยออกแรงทำงานบางอย่างให้แก่กันและกัน เป็นต้นว่า ช่วยกันหามโต๊ะเรียน พูดจาแสดงความปลื้มใจดีใจต่อเพื่อนนักศึกษาที่ได้รับรางวัล หรือได้ตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง มีน้ำใจโอบอ้อมอารี ประกอบด้วยเมตตากรุณาสงสารเพื่อนนักศึกษาที่ได้ประสบอันตรายหรือป่วยไข้

10. พยายามช่วยระวังรักษาทรัพย์สินสมบัติของเพื่อนนักศึกษา เช่น ในเวลาที่เพื่อนมัวเล่นหรือทำอะไรเพลินอยู่ก็คอยระวังให้ และเมื่อเก็บของที่เพื่อนลืมทิ้งไว้ได้แล้วก็คืนให้เจ้าของ เป็นต้น

11. ต้องมีอิทธิบาทสี่เป็นธรรมประจำใจ อิทธิบาทสี่ คือ

1. ฉันทะ มีความพอใจ เต็มใจที่จะเรียนวิชานั้นจริง ๆ โดยไม่สงสัยลังเลว่าวิชาอื่นดีกว่า

2. วิริยะ มีความพากเพียร อดทน บากบั่นตั้งใจเล่าเรียนโดยไม่ย่อท้อต่อความเหนื่อยยาก ความหนาว ความร้อน ความอดอยาก ความลำบากตรากตรำ อุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้นนั้นถึงจะมีบ้างก็อดทนได้ บังคับใจไม่ให้ท้อถอยได้เสมอ

3. จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ในวิชาที่เรียนนั้นตลอดทั้งกลางวันกลางคืน พยายามนึกคิดและตรึกตรองเอาใจใส่โดยไม่ยอมทอดทิ้ง ไม่ไปทำอย่างอื่นให้เสียเวลาเรียน

4. วิมังสา หมั่นทดลองสอบสวนพิจารณาหาเหตุผลในวิชาที่เรียนจนมีความชำนาญทุกแห่งทุกมุม ถือคติว่า “การงานไม่ตั้งค้ำเป็นมงคลแก่ชีวิต”

ผลดี ของการทบทวนหน้าที่ศิษย์ที่ดี

1. ทำให้เป็นคนมีปัญญาดี
2. ทำให้ครูอาจารย์ชื่นใจ สุขใจ สบายใจ เย็นใจ
3. ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากบัณฑิต
4. เป็นที่รักของคนทั่วไป
5. ใคร ๆ ก็อยากคบหาสมาคมด้วย
6. เป็นผู้มาความเจริญในชีวิต
7. สังคมสงบสุข

โทษ ที่ไม่สามารถเป็นศิษย์ที่ดีได้

1. ทำให้เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา
2. ทำให้ครูอาจารย์เดือดร้อนใจ
3. ถูกติเตียนจากบัณฑิต
4. เป็นที่เกลียดชังของคนทั่วไป
5. ใคร ๆ ไม่อยากคบเป็นเพื่อนด้วย
6. ไม่เป็นผู้เจริญในชีวิต
7. สังคมวุ่นวาย
8. ประเทศชาติได้คนไม่ดี



แผนกิจกรรมที่ 7

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อเพื่อน (เพื่อนแท้ต้องดูแลกัน)

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

คุณธรรมจริยธรรมความรับผิดชอบต่อผู้อื่นหรือต่อเพื่อน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสังคมมนุษย์ประการหนึ่ง ที่สมควรปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้กับนักศึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติเอง และต่อผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์

1. ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน
2. ให้ตระหนักถึงการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

เนื้อหาสาระ

ความรับผิดชอบต่อเพื่อน (เพื่อนแท้ต้องดูแลกัน)

- มีความจริงใจต่อกัน ให้อภัยกัน
- มีน้ำใจกับเพื่อน

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนนำเสนอผลการปฏิบัติเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ของตนเองว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองแก้ไขหรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วให้นักศึกษาระบุวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดพร้อมทั้งนำวิธีการแก้ปัญหาใหม่ไปปฏิบัติต่อไป

2. วิทยากรกล่าวชื่นชมแล้วให้กำลังใจนักศึกษาที่มีความพยายามปฏิบัติตนตามที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาตนเอง

3. วิทยากรพูดคุยกับนักศึกษา แล้วก็เล่นเกมก่อนนำเข้าสูบทเรียน
4. ให้ชมสื่อประกอบคำบรรยายจาก โปรเจคเตอร์/จอฉาย เรื่องการเป็นเพื่อนที่ดี
5. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน แจกใบกิจกรรมและใบความรู้
6. ให้นักศึกษาอ่าน กรณีตัวอย่างเรื่องพญานกออกและเรื่องเพื่อนแท้ แล้วสนทนาถึงการเป็นเพื่อนที่ดี และไม่ดีว่าเป็นอย่างไร ช่วยกันคิดวิเคราะห์ควรจะแก้ไขอย่างไร
7. นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี และผลเสีย ของการเป็นเพื่อนที่ดีและไม่ดี ตลอดจนถึงแนวทางแก้ไข

8. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้องอบรม ตามประเด็นที่กำหนด

9. วิทยาการสรุปอีกครั้งหลังจากการนำเสนอของกลุ่มย่อยถึงความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดี และผลการไม่ดี มีผลเสีย อย่างไร

สื่อแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
4. เอกสารประกอบคำบรรยาย

การวัดและการประเมิน

เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน
1. นักศึกษาเห็นความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน 2. ตระหนักถึงการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน	แบบประเมินตนเอง	นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง

บันทึกหลังการอบรม

1. ผลการอบรม

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

กรณีที่ 1 เพื่อนแท้

เรื่องมีอยู่ว่าคนสองคนเป็นเพื่อนกัน ร่วมเดินทางไปทางโนทะเลทรายแห่งหนึ่งระหว่างทางเกิดการโต้เถียงขัดแย้งกันขึ้น เพราะความไม่เข้าใจกัน เพื่อนคนหนึ่งหลังลงมือตบหน้าอีกฝ่ายเพื่อนคนที่ถูกตบหน้าที่รู้สึกเจ็บปวด แต่ไม่เอ่ยวาจาอะไรกลับนั่งลงและเขียนข้อความลงบนพื้นทรายว่า

“วันนี้ฉันถูกเพื่อนรักตบหน้า”

ถึงกระนั้นก็ตาม เขาทั้งสองก็ยังเดินทางร่วมกันต่อไป กระทั่งถึงแหล่งน้ำแห่งหนึ่ง พวกเขาก็ตัดสินใจหยุดพัก และอาบน้ำชำระร่างกายให้กายเหนียวก่อน และแล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น คือเพื่อนคนที่ถูกตบหน้ากลับจมน้ำ ส่วนเพื่อนอีกคนก็ไม่รีรอ รีบดำน้ำลงไปช่วยชีวิตเพื่อนทันที เพื่อนคนที่รอดตายยังไม่เอ่ยวาจาใด ๆ ออกมา กลับเดินไปที่ก้อนหิน แล้วสลักข้อความลงไปว่า

“วันนี้เพื่อนรักช่วยชีวิตฉันไว้” เพื่อนอีกคนไม่เข้าใจ ก็เลยถามว่า

“เมื่อถูกฉันตบหน้า เธอเขียนลงบนพื้นทราย แล้วทำไมเมื่อครั้งนี้ ต้องสลักลงบนหิน”

อีกคนพรางยิ้ม แล้วกล่าวตอบว่า

“เมื่อถูกเพื่อนทำร้าย เราควรเขียนมันไว้บนพื้นทราย ซึ่งสายลมแห่งการให้อภัย จะทำหน้าที่พัดผ่าน ลบล้างมันไปไม่เหลือ แต่เมื่อมีสิ่งดี ๆ มากมายบังเกิดแก่เรา ควรสลักมันไว้บนก้อนหินแห่งความทรงจำในหัวใจ ซึ่งแม้สายลมจะพัดแรงเพียงใด ก็ไม่อาจลบล้างมันได้”

ในชีวิตประจำวันของเราก็เช่นกัน มีหลายคน มีหลายเหตุการณ์ที่เราเข้าไปสัมผัสเกี่ยวข้องแล้ว ทำให้เราไม่พอใจ ไม่สบายใจ ทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ทำไมเขาทำต้องอย่างนี้กับฉันด้วย บางครั้งทำให้เราท้อ รู้สึกผิดหวัง เราเสียใจ

แต่เราก็อย่าลืมนะว่า มีบ่อยครั้งใช้ไหมที่เราก็ยังทำไม่ถูกใจเรา ทะเลาะหงุดหงิดอยู่กับใจตนเอง แล้วคนอื่นละ จะให้เขาทำถูกใจเราไปทุกอย่างได้อย่างไร

ฉะนั้น “เวลาคนอื่นทำอะไรแล้วรู้สึกไม่พอใจ ก็ควรให้อภัยเขา บางครั้งเขาไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิดหรอก เพียงแค่เขาทำไม่ถูกใจเราเท่านั้นเอง”

และหลักในการวางใจอีกแบบหนึ่ง เมื่อเจอเหตุการณ์อันไม่เป็นที่ปริศนาก็ให้เรานึกเสมอว่า “เออเน่า ที่เขาทำแบบนี้ เขาก็น่าจะมีเหตุผลของเขา”

ฝึกคิดแต่ดีแล้วเราจะรู้สึกดีขึ้น ถือเสียว่ามันเป็น กรณีศึกษา อีกกรณีหนึ่ง ที่เราต้องศึกษาเรียนรู้ อันจะทำให้เราเห็นตนเอง และเข้าใจคนอื่นมากขึ้นและเหตุการณ์แบบนี้แหละ จะหล่อหลอมให้เราเป็นผู้ที่มีความอดทน และเข้มแข็งมากขึ้น.

กรณีตัวอย่างที่ 2 เรื่องพญานกออก

ครั้งพระเจ้าพรหมทัตครองราชย์สมบัติในเมืองพาราณสี มีชาวป่าพวกหนึ่ง ตั้งบ้านอยู่ที่พรมแดน และในที่แห่งหนึ่ง ไม่ไกลหมู่บ้านนั้นก็มีหนองใหญ่อยู่หนองหนึ่ง มีเหี่ยวตัวหนึ่งอาศัยอยู่ทิศทักษิณ (ทิศใต้) นางเหี่ยวตัวหนึ่ง อาศัยอยู่ทิศประจิม (ทิศตะวันตก) ราชสีห์ตัวหนึ่งอาศัยอยู่ทิศอุดร (ทิศเหนือ) พญานกออกอาศัยอยู่ทิศบูรพา (ทิศตะวันออก) ในหนองนั้นมีเต่าอาศัยอยู่ท่ามกลาง

อยู่มาวันหนึ่ง เหี่ยวนั้นไปเกี้ยวนางเหี่ยว ๆ จึงถามว่า “ท่านมีมิตรสหายซึ่งจะช่วยแก้ไขเมื่อคราวมีทุกข์ภัยมาถึงแล้วหรือ” เหี่ยวบอกว่า ยังไม่มี นางเหี่ยวจึงเตือนว่า...” ท่านควรจะหามิตรสหายให้ได้ก่อนภรรยา แล้วก็แนะนำ พญานกออกอยู่ทิศบูรพา ราชสีห์อยู่ทิศอุดร เต่าอยู่กลางหนอง ท่านจงไปผูกไมตรีกับสัตว์ทั้ง 3 นั้น ไว้เกิด เหี่ยวรับคำนางเหี่ยว ได้สมควรปรารถนาแล้ว ก็กลับมาอยู่กับนางเหี่ยว ครั้นนางเหี่ยวนั้นมีท้องแก่ จึงชวนกันทำรังบนต้นกระทุ่มอันอยู่ในเกาะใกล้หนอง เหี่ยวนั้นมีลูก 2 ตัว

ครั้งนั้น มีชาวชนบทพวกหนึ่ง ไปเที่ยวหาของป่า ยังไม่ได้สิ่งอันใดตามประสงค์ จึงปรึกษากันว่า อย่างไร ๆ เราคงไม่กลับบ้านมือเปล่า ไม่ได้สัตว์บกก็คงเอาสัตว์น้ำ แล้วก็พากันลุยน้ำไปขึ้นเกาะ เข้าอาศัยอยู่ใต้ต้นกระทุ่ม ครั้นเวลาค่ำก็สูมไฟไต้ยุงแลรั่น ควันก็หวนขึ้นไปรมลูกเหี่ยว ๆ ก็ร้อง เพราะไม่เคยถูกควันไฟ คนเหล่านั้น ได้ยินเสียงลูกเหี่ยวร้อง ก็บอกกันว่า บนต้นไม้มีนก เรามัดคบเพลิงจุดลงก็จะได้นก

นางเหี่ยวได้ยินมนุษย์พูดกันดังนั้น ก็บอกแก่สามีว่า อันตรายมาถึงเราแล้ว ท่านจงไปหาสหาย แจ้งเหตุให้ทราบ เพื่อจะได้ช่วยป้องกันอันตรายแห่งเรา เหี่ยวก็ไปหาพญานกออกแจ้งเหตุอันนั้น พญานกออกก็รีบไปสูหนอง เอาปีกชุบน้ำและเอาปากอมน้ำบินมา แล้วก็สลัดน้ำออกปีกและปาก ดับไฟที่คบ ส่วนมนุษย์เมื่อไฟดับ ก็เพียรจุดลงขึ้นไปอีก พญานกก็เพียรเอาน้ำมาดับ จนล่วงมัชฌิมยาม ได้ความลำบากหนักหนา

นางเหี่ยวจึงบอกกับสามีว่า พญานกออกผู้สหาย เป็นมิตรมีอุปการะมาก ได้พยายามช่วยปลดเปลื้องทุกข์ภัยถึงเพียงนี้ ยังเต่าผู้สหายของเราอีก ท่านควรจะไปบอกให้รู้ เหี่ยวก็บอกให้พญานกออกหยุดการไปน้ำ แล้วก็ไปหาเต่าบอกเหตุนั้น

เต่าได้ฟังก็ตอบว่า “ธรรมดามิตรสหาย เมื่อทุกข์ภัยบังเกิดมีแก่สหาย ก็ต้องช่วยกันแก้ไขไปตามความสามารถของตน ถาสหายผู้ใดเมื่อทุกข์ภัยเกิดขึ้นแก่สหายมิได้ช่วยแก้ไขสหายผู้นั้นก็ไม่ควรคบต่อไป” ดูก่อนเหี่ยวผู้สหาย เราจะไปช่วยท่านจนเต็มกำลังความอดสาหัสของเรา ดังพญานกออกที่ได้อุปการะแก่ท่าน ขณะนั้นลูกเต่าจึงพูดกับบิดาว่า ข้าพเจ้าก็จะไปช่วยรุกรับบิดาด้วย

เต่าทั้ง 2 ก็พากันลงในน้ำ อดเอาโคลนและคาบผักน้ำมาใส่ในกองไฟ เพื่ยรกระทำ
อยู่อย่างนั้นจนสว่าง ครั้นสว่างแล้ว คนเหล่านั้นก็ยังพยายามจะเอาลูกเหี้ยวให้ได้ นางเหี้ยว
จึงบอกกับสามีว่า เวลาสว่างแล้ว นากลั้วมนุษย์เหล่านี้ จะทำอันตรายแก่ลูกเราได้ ท่านควรจะ
ไปหาราชสีห์บอกให้ทราบเหตุ เพื่อราชสีห์จะช่วยแก้ไขให้เราพ้นอันตรายได้บ้าง เหี้ยวก็ไปหา
ราชสีห์ บอกเหตุให้ทราบ ราชสีห์ก็ออกจากที่อยู่ตรงไปยังที่นั้นมนุษย์ทั้งหลาย เห็นราชสีห์มา
แต่ไกล ก็กลัวกันหนีไปจากที่นั้น

ฝ่ายพญากับเต่าและเหี้ยว ก็พากันมาหาราชสีห์ ๆ ก็สำแดงอานุภาพแห่งไม่ตรีว่า
“เป็นคุณสำคัญอย่างหนึ่ง ควรรักษามิตรธรรมไว้อย่าให้เสื่อมสูญ” แล้วก็ลาสัตว์ทั้ง 3 ใครเป็น
มิตรไม่แตกравกันจนตราบเท่าสิ้นชีวิต.





ใบกิจกรรม

เมื่ออ่านกรณีตัวอย่างที่ 1 และที่ 2 จบแล้วจงช่วยกันรวมกลุ่มอภิปรายตามประเด็น

1. เมื่ออ่านกรณีตัวอย่างเรื่องที่ 1 จบแล้ว นักศึกษาได้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2. เมื่อนักศึกษาอ่านกรณีตัวอย่างที่ 2 จบแล้ว ประทับใจใครมากที่สุดในเรื่อง เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักศึกษาถือว่าเพื่อนที่ดีควรจะปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

4. ถ้าพวกเราต้องการเพื่อนที่ดีสักคน เพื่อนคนนั้นต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

5. เพื่อนที่นักศึกษาไม่ชอบคือเพื่อนมีลักษณะอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

เอกสารประกอบคำบรรยาย (กิจกรรมที่ 7)

..... เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน

ความหมายของเพื่อน

เพื่อน คือผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน แล้วกระทำความดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ ทั้งทางลับและเปิดเผยโดยไม่เลือกเพศวัย ความรู้ ชาติ ศาสนาและไม่คิดร้ายต่อกัน

มิตร คือเพื่อนผู้รักใคร่คุ้นเคยกัน ผู้มีไมตรี – มีเยื่อใยต่อกัน

สหาย คือผู้มาด้วยกันไปด้วยกัน กระทำงานร่วมกัน

กัลยาณมิตร คือเพื่อนที่ดี มิตรที่ดีงาม

เพื่อนที่ดี คือผู้ที่สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสุขสวัสดิ์

ประเภทของเพื่อน เพื่อนบ้าน, เพื่อนเล่น, เพื่อนเที่ยว, เพื่อนร่วมสถาบัน, เพื่อนรู้จักกัน, เพื่อนสนิท, เพื่อนแท้, เพื่อนเทียม

สรุปเหลือ 2 คือ เพื่อนแท้, เพื่อนเทียม

เพื่อนนี้ มีความสำคัญแก่เรามีใช้น้อย กิจกรรมเป็นอันมากที่จะสำเร็จได้ด้วยความสำเร็จเรียบร้อย ต้องอาศัยเพื่อนเป็นกำลังสำคัญส่วนหนึ่ง ท่านจึงเปรียบเพื่อนเหมือนกันแขนซ้าย อาจารย์ผู้ประสาทวิชาเหมือนแขนขวา ธรรมดาว่า เราจะฟันไม้ มือต้องถือมีด มือซ้ายต้องจับไม้จึงจะฟันไม้ได้ถนัดและขาดโดยง่าย เพียงลำพังแต่มือขวาฟันอย่างเดียว มือซ้ายไม่ได้จับไม้ นั้นเมื่อถูกมีดย่อมกระเด็นเคลื่อนที่ไปเสีย ยากที่จะขาดออกตามความมุ่งหมายของผู้ฟันได้

พุทธภาษิตมีว่า “เมื่อความต้องการเกิดขึ้น สหายคือเพื่อนย่อมนำความสุขมาให้” หมายความว่า เมื่อมีกิจธุระใด ๆ เกิดขึ้นแล้ว ถ้ามีเพื่อนช่วยเหลือยอมทำให้กิจธุระนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้โดยเร็ว ฉะนั้นคนผู้หวังอยู่ในโลกโดยความสวัสดิ์ จึงมีความจำเป็นต้องคบเพื่อนไว้

การคบเพื่อน นั้นเป็นเหตุแห่งความเจริญหรือเสื่อมในชีวิตโดยแท้ ถ้าผู้ใดคบเพื่อนประพฤติเลวทราบต่ำช้า ย่อมพาให้ถึงความเสื่อมจากลาภยศสรรเสริญยิ่ง ๆ ขึ้น เพราะเพื่อนดีย่อมชักนำให้กระทำให้กระทำแต่ความดีงาม ประกอบกรรมที่สุจริตปราศจากโทษ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนแก่พวกเราทั้งหลายว่า “คบคนใดย่อมเป็นเช่นนั้นแล”

โบราณภาษิตก็สอนว่า

“คบคนพาล	พาลก็พา	ไปหาผิด
คบบัณฑิต	บัณฑิตพา	ไปหาผล
คนชั่ว	พาตัว	ให้ยากจน
เกิดเป็นคน	จะคบใคร	ต้องไตร่ตรอง”

เพราะฉะนั้นจะได้ชี้แจงลักษณะของเพื่อนชั่ว เพื่อนดีไว้ให้เป็นเครื่องพิจารณาบุคคลที่เราจะคบเป็นเพื่อนต่อไป ดังนี้

เพื่อนชั่ว 4 จำพวก

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. เพื่อนปอกลอก | 2. เพื่อนดีแต่พูด |
| 3. เพื่อนหัวประจบ | 4. เพื่อนชักชวนในทางฉิบหาย |

เพื่อนดี 4 จำพวก

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. เพื่อนมีอุปการะ | 2. เพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์ |
| 3. เพื่อนแนะนำประโยชน์ | 4. เพื่อนมีความรักใคร่ |

หน้าที่ต่อเพื่อน

เมื่อเราได้พบเพื่อนดีเช่นกล่าวมา เราจึงควรพยายามคบไว้เป็นเพื่อนแท้ และเราต้องปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ 5 ประการ คือ

1. **การให้ปัน** ได้แก่แบ่งปันสิ่งของที่ควรแก่เพื่อน เพื่อเป็นการสงเคราะห์ตามสมควรแก่โอกาส เพราะการให้ย่อมเป็นการผูกไมตรีความรักใคร่ของผู้รับไว้ได้ทุกคน

2. **การกล่าวถ้อยคำอันเป็นที่รัก** คือ พยายามเจรจาแก่เพื่อนด้วยถ้อยคำอ่อนหวานคำที่จริงและคำที่มีประโยชน์ตามกาลอันสมควร เพราะทุก ๆ คนย่อมชอบฟังแต่ถ้อยคำสุภาพอ่อนโยน ไม่ชอบคำเท็จและคำที่ฟังแล้วไม่เกิดประโยชน์

3. **ประพฤติดีสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน** ได้แก่ช่วยเหลือทำกิจของเพื่อนที่เกิดขึ้นให้สำเร็จไปด้วยความเต็มใจ หรือแนะนำชี้แจงสิ่งที่ดีควรทำให้เพื่อนทราบ

4. **ความเป็นผู้มีตนเสมอ** คือ เมื่อนับถือผู้ใดเป็นเพื่อนแล้ว แม้ผู้นั้นจะมีฐานะต่ำกว่าเราโดยความรู้ โดยวัย หรือโดยตระกูล โดยทรัพย์สมบัติ เราก็ไม่แสดงอาการดูหมิ่นหรือรังเกียจในฐานะนั้น แสดงความเป็นกันเองโดยไม่ถือเนื้อถือตัว ยินดีนั่งร่วม กินร่วม นอนร่วม ตามสมควรแก่เพศคุณศัพท์หรือบรรพชิต แต่เราจะต้องดูกาลเทศะให้เหมาะสม ถ้าเพื่อนเราเป็นผู้มีตำแหน่งฐานะสูง เป็นที่เคารพนับถือของคนเป็นอันมากเช่นนี้ในเวลาต่อหน้าประชาชน เราจะแสดงตนดีเสมอโดยถือว่าเป็นเพื่อนหาได้ไม่ จะแสดงความเป็นเพื่อนกันได้เฉพาะในเวลาที่ไม่ตามลำพังกับเพื่อนเท่านั้น

5. **ไม่แก้งกล่าวให้พลาดจากความจริง** เช่น เวลาเพื่อนต้องการสิ่งไร อันเป็นของตนแล้ว เมื่อตนมีก็บอกว่ามี และยินดีให้ไป เมื่อตนไม่มี ก็บอกว่าไม่มี และยินดีที่จะพยายามช่วยเหลือหาที่อื่นมาให้เพื่อน เป็นต้น

หน้าที่ของเพื่อนแท้

เมื่อเพื่อนแท้ได้รับการปฏิบัติหน้าที่ของเราทั้ง 5 ข้อนั้น พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสหน้าที่อันเพื่อนแท้จะต้องปฏิบัติด้วยธรรมะ 5 ประการ คือ

1. รักษาเพื่อนผู้ประมาทแล้ว
2. รักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อนผู้ประมาทแล้ว
3. เป็นที่พึ่งแก่เพื่อนผู้มีภัย
4. ไม่ละทิ้งเพื่อนเวลามีอันตราย

5. นับถือตลอดวงศ์ตระกูลของเพื่อน หมายความว่านับถือบิดามารดา ลูกหลานของเพื่อน ตลอดถึงคนที่เกิดมาในภายหลังในวงศ์ตระกูลของเพื่อน เมื่อมีสิ่งใดที่ควรช่วยเหลือก็ช่วยเหลือเพื่อนกับผู้ที่อยู่ในวงศ์ตระกูลของเขา

เป็นเพื่อนโดยวิธีใด

โดยการทำหน้าที่ของเพื่อนที่ดีดังนี้

1. เผื่อแผ่แบ่งปันลาภที่คนหามาได้แก่เพื่อน
2. พุดจามีน้ำใจกับเพื่อนด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน
3. ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในยามดีและยามตกทุกข์ได้ยาก
4. ปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วยกัน
5. ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน รักเพื่อนด้วยความบริสุทธิ์ใจ
6. ป้องกันเพื่อนผู้ประมาทแล้ว
7. ป้องกันทรัพย์ของเพื่อนผู้ประมาทแล้ว
8. ป้องกันทรัพย์ของเพื่อนผู้ประมาทแล้ว
9. เมื่อเพื่อนมีภัยเป็นที่พึ่งพำนักได้
10. ช่วยปกปิดความลับของเพื่อนไม่ให้แพร่งพราย
11. นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของเพื่อน
12. ให้อภัยแก่เพื่อนได้



ผลดี ของการทำหน้าที่เพื่อนที่ดี

1. เป็นที่รักใคร่นับถือของเพื่อน
2. มีความสุขอบอุ่นใจเพราะใคร ๆ ก็อยากเป็นเพื่อนด้วย
3. มีผู้ช่วยเหลือเมื่อมีทุกข์มีปัญหา
4. มีความปลอดภัยในชีวิตไม่มากไปด้วยเวร
5. มีความสำเร็จและเจริญก้าวหน้าได้รวดเร็ว

โทษ ของการไม่เป็นเพื่อนที่ดี

1. เป็นที่เกลียดชังของเพื่อน
2. เป็นคนโดดเดี่ยวว่าเหว
3. ไม่มีใครช่วยเหลือเมื่อมีทุกข์มีปัญหา
4. จะถูกประทุษร้าย
5. ประสบความสำเร็จหรือเจริญก้าวหน้าได้ยาก

.....



เพื่อนที่ดี

เพื่อนที่ดี	มีหนึ่ง	ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย	เพื่อนคิด	ริษยา
เหมือนเกลือดี	มีนิดหน่อย	น้อยราคา
ยังมีค่า	กว่าน้ำเค็ม	เต็มทะเล.

มิตรอุปการะ

มิตรมีอุป-	การะ	รักษาเพื่อน
ไม่แซะเพื่อน	เตือนเพื่อน	ที่ชวนใจ
ช่วยคราวเพื่อน	พบเหตุ	อาเพศภัย
มีน้ำใจ	ไม่ตรี	เพื่อนดิงาม...





ปริศนาความยาว

วัตถุประสงค์	1. เพื่อเน้นให้เห็นความสำคัญของการวางแผน 2. เพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของการระดมสมองและการทำงานร่วมกัน
จำนวนผู้เข้าร่วม	30 คน
อุปกรณ์	กระดาษหนังสือพิมพ์
สถานที่	ในห้องฝึกอบรม
ระยะเวลา	15 – 20 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกในกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 5-6 คน ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้กลุ่มละ 1 คู่
2. ให้แต่ละกลุ่มฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์คู่หนึ่งให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในเวลา 10 นาที กลุ่มใดฉีกกระดาษได้ยาวที่สุดเป็นกลุ่มชนะ
3. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้อีกกลุ่มละ 1 คู่ คราวนี้ให้แต่ละกลุ่มปรึกษากันว่า จะทำอย่างไรที่จะฉีกกระดาษให้ยาวที่สุด โดยให้เวลาคิดหรือปรึกษา 10 นาที
4. ส่งตัวแทนของกลุ่มออกมาฉีกกระดาษแข่งกันหน้าห้อง กลุ่มใดที่ฉีกได้ยาวที่สุดเป็นผู้ชนะ
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

หมายเหตุ สามารถใช้กระดาษ A4 หรือเชือกฟางขนาดและยาวเท่า ๆ กันแทนได้



[illegible]

บรรณานุกรม

- บุรชัย ศิริมหาสาคร.(2547). เทคนิคการจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ
ที่พึงประสงค์. กรุงเทพฯ : บัณฑิตพอยท์.
- สถาบันบันลือธรรม. (มปป.). คู่มือสร้างตน. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สถาบันบันลือธรรม. (มปป.). หน้าที่ของมนุษย์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.