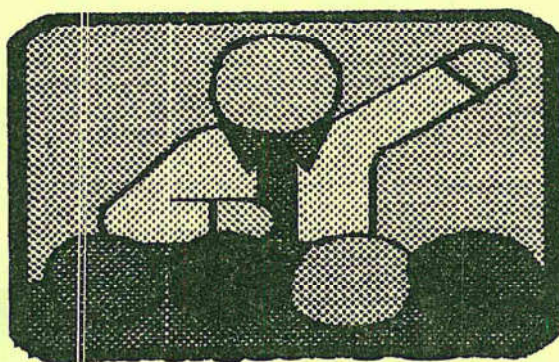


**คู่มือการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ**



โดย

**กลุ่มงานพัฒนาการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
กองกิจการชุมชน
กรมคุมประพฤติ**

เอกสารกองกิจการชุมชนหมายเลข 9/2542

กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด

คำนำ

คู่มือการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มๆ ของสำนักงานคุมประพฤติ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ ซึ่งได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม และผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ตลอดจนพนักงานคุมประพฤติที่ได้รับมอบหมายให้เข้าไปศึกษาและเรียนรู้กระบวนการกลุ่มในฐานะสมาชิกกลุ่ม ได้ศึกษาทำความเข้าใจและใช้เป็นคู่มือในการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ ภายในคู่มือ ประกอบด้วย ทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมฯ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด รายละเอียดการดำเนินกิจกรรมย่อยแต่ละกิจกรรม อันได้แก่กิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองของสมาชิก กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกมและการออกกำลังกาย พร้อมทั้งความรู้ต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการเป็นผู้นำกลุ่ม ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินงานตามกิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพและบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤตินี้ จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาพนักงานคุมประพฤติให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มได้เป็นอย่างดี และเป็นประโยชน์ต่อสำนักงานคุมประพฤติในการนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน หากมีข้อสังเกตประการใด โปรดแจ้งไปยังกองกิจกรรมชุมชน จักเป็นพระคุณยิ่ง เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

กลุ่มงานพัฒนาการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด

คำชี้แจง

คู่มือการจัดโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤตินี้ จัดทำขึ้นสำหรับพนักงานคุมประพฤติที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ แผนการจัดกิจกรรมทางจิตวิทยา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และกิจกรรมอื่น ๆ ที่กำหนดไว้ในคู่มือนี้ เป็นแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมในลักษณะพักค้าง ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน แต่ถ้าหากสำนักงานฯ ใด ไม่สะดวกที่จะจัดในลักษณะพักค้างสามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ โดยแยกจัดเป็นครั้ง ๆ ไป บางกิจกรรมอาจจะต้องใช้เวลา 2-3 ครั้ง ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกและเวลาที่มีในแต่ละครั้ง เช่น กิจกรรม “ฉัน” หรือ “สิ่งที่ยากจะเปลี่ยนแปลงในตนเอง และการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง”

โปรแกรมและวิธีดำเนินการที่ปรากฏในคู่มือนี้ เป็นการประยุกต์แนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาใช้ โดยมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและป้องกันการกระทำผิดซ้ำของผู้ถูกคุมความประพฤติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเป็นผู้ที่ติดยาเสพติดควรถอนพิษยาแล้ว อยู่ในระยะฟื้นฟูสภาพจิตใจ หรือผู้ที่ยังเสพเป็นครั้งคราว (ที่สำคัญจะต้องไม่มีอาการขาดยาขณะที่เข้าร่วม กิจกรรมเพราะผู้ที่มีอาการขาดยาจะไม่สามารถร่วมกิจกรรม และรับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มที่ ควรส่งไปรับการบำบัดก่อน แล้วจึงค่อยให้เข้าร่วมกิจกรรมในภายหลัง)

การจะดำเนินการตามโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพ ผู้ใช้ควรต้องเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม หรือมีความรู้เกี่ยวกับทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยา ทักษะการเป็นผู้นำกลุ่ม ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม การจัดการกับสมาชิกในกลุ่ม การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และการเป็นผู้นำกลุ่มสัมพันธ์มาบ้างพอสมควร ดังนั้น การดำเนินการตามคู่มือนี้ ควรทำโดยพนักงานคุมประพฤติที่ได้ผ่านการอบรมหลักสูตร “ทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้นำกลุ่ม” มาแล้ว หรือทำภายใต้การดูแลของผู้ที่ผ่านการอบรม หรือมีประสบการณ์ในการฝึกเป็นผู้นำกลุ่มมาบ้างแล้ว

นอกจากนี้ สิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักอยู่เสมอคือ กลุ่มการศึกษาฯ มิใช่การรวมสมาชิกเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เท่านั้น ผู้นำกลุ่มต้องรู้จักเพิ่มเติมให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการหยิบยกประเด็นที่น่าสนใจให้สมาชิกได้คิดและพิจารณาร่วมกัน ผู้นำกลุ่ม จึงต้องเป็น

ผู้ที่ไวในการรับรู้ และมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นในภาคผนวกของคู่มือนี้ ผู้จัดทำได้รวบรวมบทความ ข้อคิดทางจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้นำกลุ่ม มาเพื่อใช้ในการศึกษาและเตรียมตัว บทความและข้อคิดที่นำมาได้คัดลอกจากหนังสือ “แห่งความสดใสของชีวิต” และ “แห่งการงานอันเบิกบาน” ของ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหนังสือ “คุณทำได้” ของ ดร.ชูชัย สมิทธิกร แห่งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงขอขอบคุณอาจารย์ทั้งสองไว้ ณ ที่นี้ และยังมีหนังสืออีกมากมายที่ผู้นำกลุ่มควรอ่าน เพื่อพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

เนื่องจากปัจจุบันกรมคุมประพฤติมีข้อจำกัดในเรื่องการฝึกอบรม ดังนั้นผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตร “ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้นำกลุ่ม” อาจจะมีจำนวนไม่มากนัก แต่อย่างไรก็ตามหากสำนักงานคุมประพฤติใด ที่ไม่มีพนักงานคุมประพฤติที่เคยผ่านการอบรม แต่มีความประสงค์จะจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มๆ สามารถขอผู้นำกลุ่มจากสำนักงานอื่นมาฝึกฝนให้เจ้าหน้าที่ในสำนักงานตัวเองได้ นอกจากนี้แม้ว่าเจ้าหน้าที่ในสำนักงานจะยังไม่ผ่านการอบรม แต่เคยมีประสบการณ์ในการนำกลุ่มมาบ้าง มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มบ้าง ก็สามารถที่จะประยุกต์บางกิจกรรมในโปรแกรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมอื่น ๆ ได้ กิจกรรมที่สามารถประยุกต์แนวคิด หรือบางกิจกรรมจากโปรแกรมนี้ไปใช้ประโยชน์ได้แก่ การอบรมผู้ถูกคุมความประพฤติ ค่าจริยธรรม การรับรายงานตัวแบบกลุ่ม และการปฐมนิเทศ ผู้ถูกคุมความประพฤติ

สารบัญ

หน้า

คำนำ
คำชี้แจง
บทที่

1

1 บทนำ

1

ความเป็นมา

2

วัตถุประสงค์

2

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

3

2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง

3

แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

14

แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

16

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

19

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง

22

3 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ

กิจกรรมเพื่อพัฒนาตน

26

แผนการจัดกิจกรรม “ถนนชีวิต”

28

ใบงาน “ถนนชีวิตของฉัน”

30

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “ถนนชีวิต”

34

แผนการจัดกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”

35

ใบงาน “ความประทับใจของฉัน”

36

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “ความประทับใจของฉัน”

แผนการจัดกิจกรรม “สิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงในตนเองและการ

38

วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง”

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ใบงาน “สิ่งที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง”	40
ใบงาน “สัญญาใจ 1”	41
ใบงาน “สัญญาใจ 2”	42
ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง และการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง”	43
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”	47
ใบงาน “ความปรารถนาของฉัน”	49
ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “เป้าหมายชีวิต”	50
การติดตามผล	52
การแสดงของกลุ่ม	55
กิจกรรมหาสมบัติ	56
กิจกรรมวันเกิด	62
กิจกรรมปั้นหุ่น	63
กิจกรรมรวมใจเป็นหนึ่ง	65
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	
การเล่นกีฬา	67
การออกกำลังกาย	68
กลุ่มสัมพันธ์	
กิจกรรมแนะนำตัว	73
ไอ้เพื่อนรัก	74
ลมเพลมพัด	76
รวมเงิน	77
สวัสดี	79

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ดบมือแนะนำชื่อ	80
ทวนชื่อรอบวง	81
ฝั่งแตกรัง	82
รักใคร	83
จี๋เอ๋	84
ส่งความหอม	85
ดบ	87
โป่ง ! ไข่ย่า	88
สำรวจชื่อสัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้	89
ฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฝนตก	90
กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (สปช.)	91
กิจกรรมเสริม/กิจกรรมทางเลือก	
การฝึกหายใจอย่างลึก	95
การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ	96
การตระหนักรู้ในตน	97
ฉันคิดว่าฉันเป็น “.....”	99
วงแห่งความประทับใจ	102
สัญลักษณ์แห่งตน	103
จินตนาการ	104
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมโดยสรุป	105
บรรณานุกรม	

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก

ก แนวทางปฏิบัติและกฎในการเข้าร่วมกลุ่ม	(1 - 2)
ข ความรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่ม	(3 - 17)
ค ตัวอย่างการนำกลุ่มและการสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม สร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ	(18 - 24)
ง ความรู้ทางจิตวิทยาเพื่อประกอบการเตรียมตัวเป็นผู้นำกลุ่ม	(25)
- แห่งชีวิต	(26)
- แห่งการให้	(27)
- แห่งความเป็นเพื่อน	(29)
- แห่งความเป็นหนุ่มสาว	(30)
- แห่งความขอบคุณ	(31)
- แห่งประสิทธิภาพของตน	(32)
- แห่งความผิดพลาด	(34)
- แห่งความสำเร็จ	(37)
- การผัดวันประกันพรุ่ง	(39)
- วินัยถือปัจจัยแห่งประสิทธิภาพ	(40)
- เส้นทางสู่ความสำเร็จ	(42)
- วิธีการตัดสินใจ	(45)
- การเผชิญปัญหา	(48)
- ความรับผิดชอบ	(51)
- การรู้จักตนเอง	(54)
- เวลา	(56)
จ บทสวดมนต์	(56)

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยามอบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ เป็นวิธีการหนึ่งในหลาย ๆ วิธีการ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ ให้กลับตนเป็นพลเมืองดี โดยไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก โดยเฉพาะผู้ถูกคุมความประพฤติที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้โทษ ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ถูกคุมความประพฤติเหล่านี้มักจะมีแรงจูงใจในการกระทำความผิดที่เนื่องมาจากสภาวะทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น มาจากครอบครัวที่แตกแยก ไม่ได้ได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้านสังคม และปฏิบัติตนเบี่ยงเบนไปจากกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับ ซึ่งในการแก้ไขฟื้นฟู จำเป็นต้องให้ผู้ถูกคุมความประพฤติเข้าใจและยอมรับสภาพความเป็นจริงแห่งตน การปรึกษาเชิงจิตวิทยามอบกลุ่ม จึงเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้ถูกคุมความประพฤติได้เข้าใจตนเองมากขึ้น ภายใต้อาณัติสัมพันธที่อบอุ่น ความเอื้ออาทรระหว่างสมาชิกในกลุ่ม มีการยอมรับซึ่งกันและกัน จะส่งเสริมให้ผู้ถูกคุมความประพฤติรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น จนสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ แต่อย่างไรก็ตาม จากการดำเนินการที่ผ่านมา ในการดำเนินการกลุ่มของสำนักงานคุมประพฤติ จะต้องมีการนิเทศผู้คุมกลุ่มทุกครั้ง เนื่องจากพนักงานคุมประพฤติส่วนใหญ่จะขาดความชำนาญในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งในสภาพปัจจุบัน พบว่าผู้เชี่ยวชาญที่ดำเนินการนิเทศให้มัน มีจำนวนน้อย ไม่สามารถสนับสนุนให้ได้ทุกสำนักงาน กลุ่มงานพัฒนาการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด จึงเห็นสมควรจัดทำคู่มือการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยามอบกลุ่ม สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติขึ้น เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติที่ผ่านการอบรม สามารถดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมดังกล่าวได้เอง โดยไม่ต้องมีการนิเทศ อันจะเป็นการช่วยให้ระบบงานคุมประพฤติมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์...

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติที่เป็นผู้นำกลุ่ม มีเครื่องมือสำหรับใช้ในการ
ดำเนินการกลุ่ม

2.2 เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติที่เป็นผู้นำกลุ่ม มีแนวทางในการดำเนิน
โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ

3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

3.1 พนักงานคุมประพฤติมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติมากขึ้น

3.2 พนักงานคุมประพฤติที่เป็นผู้นำกลุ่มสามารถดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติได้โดยไม่ต้องมีการนิเทศ

3.3 พนักงานคุมประพฤติผู้นำกลุ่ม สามารถใช้คู่มือเป็นแนวทางในการฝึกพนักงาน
คุมประพฤติที่ไม่ผ่านการอบรม ให้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถดำเนิน
กิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติได้

บทที่ 2

ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง เริ่มเป็นที่รู้จักตั้งแต่ปี ค.ศ.1960 โดยวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) เป็นผู้นำเสนอแนวความคิดนี้ ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตก่อน ต่อมาได้นำไปใช้ในวงการต่าง ๆ กว้างขวางยิ่งขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงนี้ ได้รับการยอมรับว่า เหมาะสมสำหรับใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลและเป็นกลุ่ม ทั้งในวงการเกี่ยวกับสุขภาพจิต ในวงการศึกษ วงการแก้ไขฟื้นฟู ในชุมชน การคุมประพฤติเยาวชนและผู้กระทำผิดผู้ใหญ่ ตลอดจนการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล เนื่องจากมีหลักปฏิบัติที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนเน้นที่ปัญหา มีการวางแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม และสามารถเห็นผลได้ชัดเจน

กลาสเซอร์ (Glasser 1972 : 107) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นวิธีการในการเข้าถึงชีวิตที่สามารถให้บุคคล ประสบความสำเร็จ หรือหากไม่ได้รับความสำเร็จอย่างน้อยเขาก็สามารถเข้าใจถึงความล้มเหลวของตนเอง และพยายามให้มีการกระทำใหม่ในทิศทางอื่นที่ดีขึ้น และวับโบลดิง(Wubbolding 1975:164) กล่าวว่า วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงนี้ ไม่ใช่กลไก (Mechanic) สำหรับการมีชีวิตที่ดีขึ้น แต่เป็นวิถีชีวิต เป็นการกระทำและเป็นวิถีแห่งการมีชีวิตกับตัวเองและผู้อื่น ซึ่งบุคคลสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตส่วนตัว หรือเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ ในการช่วยเหลือผู้อื่นนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษา ต้องสามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีอย่างแท้จริงกับผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่ามีคนสนใจ ห่วงใย ยอมรับ และพร้อมที่จะช่วยเหลือเขา ให้สามารถตอบสนองความต้องการในโลกแห่งความเป็นจริงได้ ด้วยการช่วยให้เขาเข้มแข็งที่จะทำสิ่งที่มีค่าให้กับชีวิตของเขา และในขณะเดียวกัน เขาต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่เขาต้องการเกี่ยวข้องกับ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะสอนผู้รับการปรึกษาให้มีพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่าเดิม ในการพยายามตอบสนองความต้องการของตน ให้มีการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตสำนึก และให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพัฒนาการรับรู้ และความคิดของผู้รับการปรึกษาด้วย

/ลักษณะ...

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติที่เป็นผู้นำกลุ่ม มีเครื่องมือสำหรับใช้ในการ
ดำเนินการกลุ่ม
- 2.2 เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติที่เป็นผู้นำกลุ่ม มีแนวทางในการดำเนิน
โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ

3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 3.1 พนักงานคุมประพฤติมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติมากขึ้น
- 3.2 พนักงานคุมประพฤติที่เป็นผู้นำกลุ่มสามารถดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติได้โดยไม่ต้องมีการนิเทศ
- 3.3 พนักงานคุมประพฤติผู้นำกลุ่ม สามารถใช้คู่มือเป็นแนวทางในการฝึกพนักงาน
คุมประพฤติที่ไม่ผ่านการอบรม ให้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถดำเนิน
กิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติได้

ก็เลือกที่จะทำ สิ่งที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้น เป็นการเลือกโดยที่ไม่รู้ตัว ความเครียดเกิดขึ้น
เนื่องจากบุคคลไม่สามารถควบคุมให้ตนเอง พอใจพฤติกรรมที่เขาเลือก

4. เอกลักษณะแห่งความสำเร็จ และความรู้สึกเชิงบวก (Success Identity and Positive Addiction)

บุคคลที่มีเอกลักษณะแห่งความสำเร็จ (Success Identity) จะเป็นคนที่สามารถให้และ
ได้รับความรัก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น และได้มีการ
ตอบสนองความต้องการของตนในวิถีทางที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งซึ่งช่วยให้
เขาสร้างสรรค์ ชีวิตที่น่าพึงพอใจได้

การมีความรู้สึกเชิงบวก (Positive Addiction) เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความ
เข้มแข็งของชีวิต ภาวะจิตใจที่มีความรู้สึกทางบวก ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะความรู้สึกทาง
ลบได้ และทำให้มีชีวิตในทางสร้างสรรค์สมบูรณ์ การได้มาซึ่งความรู้สึกทางบวกอาจจะทำได้
โดยการวิ่งและการทำสมาธิ นอกจากนี้ก็ยังมีวิธีอื่นอีก ซึ่งจะได้ผลต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์
6 ข้อ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีการแข่งขัน และสามารถทำได้ประมาณวันละ 1 ชั่วโมง
2. เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก
3. เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ตามลำพัง และทำร่วมกับผู้อื่นได้
4. เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเชื่อว่า เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อร่างกาย สมอง
และจิตใจ
5. ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะประเมินความก้าวหน้าได้ด้วยตนเอง
6. ผู้รับการปรึกษาสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้โดยไม่ดำเนินตนเอง

5. เน้นที่ความรับผิดชอบ (Emphasis on Responsibility)

ความรับผิดชอบ (Responsibility) คือ พฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองความต้องการ
ของตนในวิถีทางที่ไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น คนที่มีความรับผิดชอบ จะรู้ว่าเขาต้องการอะไรจาก
ชีวิต และมีการวางแผนเพื่อบรรลุจุดหมายของตน หรืออาจกล่าวได้ว่า คนที่มีความรับผิดชอบ
หมายถึง คนที่เรียนรู้ในการควบคุมชีวิตตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และรู้ว่าถ้าพฤติกรรมใน

/ปัจจุบัน...

ปัจจุบันไม่สามารถทำให้เขาได้รับสิ่งที่เขาต้องการ เขาก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม นั้น กลาสเซอร์ เน้นให้หลีกเลี่ยงการตำหนิตัวเขา หรือการวิพากษ์วิจารณ์ทั้งจาก นักจิตวิทยา การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เขาเชื่อว่า บุคคลสามารถเรียนรู้ในการมีชีวิต และมีความรับผิดชอบได้โดยไม่ต้องตำหนิตัวเขาอย่างรุนแรง คนต้องยอมรับว่าตลอดชีวิตนั้น พฤติกรรมเป็นสิ่งที่ บุคคลเลือก ไม่ว่าดีหรือเลวเป็นตัวเลือก ที่ดีที่สุดในเวลานั้น ๆ ของชีวิต ถ้าหากบุคคลเริ่มต้น ด้วยความล้มเหลว เขาจะเริ่มตำหนิตัวเขาแล้วก็จะเพิ่มความผิดพลาดมาก ขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่ง เจ็บป่วย หรือมีความผิดปกติทางจิต

6. ลดการเน้นอดีต (Deemphasis on Exploration of The Past)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง เน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ มากกว่าที่จะ สนใจความผิดพลาดในอดีตของผู้รับการปรึกษา แต่ก็ไม่ปฏิเสธว่า ปัญหาอาจจะมีรากฐานมา จากอดีตทุก ๆ สิ่งที่ทำในปัจจุบันต้องสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด แต่ในการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้เฉพาะเหตุการณ์ปัจจุบัน หรือวางแผนสำหรับอนาคตที่ดีกว่าเท่านั้น ในการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง จึงมีการพูดถึงอดีตเพียงเล็กน้อยเท่านั้น นักจิต- วิทยาการปรึกษาจะรับฟังเหตุการณ์ใน อดีต เพื่อช่วยในการวางแผนสำหรับปัจจุบัน และอนาคต ที่ดีกว่า

ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (Human Nature)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงมีทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบในชีวิตของตน สามารถ ที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม หรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มี แรงจูงใจที่ จะประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางจิตใจ 2 ประการคือ

2.1 การได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น (The need to feel that we are worthwhile to ourselves and to others) ซึ่งมีได้ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น ความเป็นเพื่อน ความรักของ แม่ ความรักครอบครัว ความรักฉันสามีภรรยา เป็นต้น

/2.2 การรู้ลึก...

2.2 การรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเอง และผู้อื่น (The need to feel that we are worthwhile to ourselves and to others)

3. มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองบางอย่างที่แตกต่างจากคนอื่น และไม่ว่าจะไปในที่แห่งใดในโลกนี้ ก็ไม่สามารถพบบุคคลที่มีความคิด การกระทำ และการพูดเหมือนเขา

4. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์คือ การพยายามตอบสนองความต้องการของตน อันเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากภายในของตน ไม่ใช่จากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

5. เมื่อบุคคลได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเอง และ ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและมีศีลธรรม

6. ไม่ว่าจะได้รับความรักหรือไม่ เพื่อคงความรู้สึกว่าคุณค่าไว้บุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจ ไว้ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเอง เมื่อทำได้ถูกต้อง ต้องมีการประเมินพฤติกรรมของตนเพื่อพัฒนาตนเอง ให้พ้นจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ

7. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจ ในการตอบสนองความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว ซึ่งอาจจะด้วยการปฏิเสธกฎของสังคม หรือทำผิดกฎหมายเขาจะสูญเสียความสามารถในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง

8. คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ของชีวิต มีเอกลักษณ์ของตน และมีจุดหมายในชีวิต

ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ (Theory of Personality)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง มีพื้นฐานความคิดที่ว่า แต่ละคนต้องการมีเอกลักษณ์ของตน (Identity) เอกลักษณ์นี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความสำเร็จ (Success) และความล้มเหลว (Failure) คนจะเริ่มมีการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนตั้งแต่วัยเด็ก คนที่มีเอกลักษณ์ ที่ประสบความสำเร็จ ได้เรียนรู้โดยการเลียนแบบจากบุคคลสำคัญในชีวิตของเขา เขาจะมีประสบการณ์ ในเรื่องของความรักและคุณค่า โดยเชื่อว่าจะมีอย่างน้อยหนึ่งคนในโลกนี้ที่รัก ห่วงใย และเอาใจใส่เขา ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่า คนที่มีเอกลักษณ์ ประสบความสำเร็จนี้ มีแนวโน้มที่จะจบหาสมาคม หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้ที่มีการเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน

/ส่วนคนที่ไม่...

ส่วนคนที่ไม่สามารถพัฒนาเอกลักษณ์ในทางประสบความสำเร็จได้ ก็จะมีเอกลักษณ์ ในทางล้มเหลว เขาจะรู้สึกว่าตัวเองไม่เป็นที่ต้องการ มีความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย อยู่ในฐานะที่สิ้นหวัง และมีคำถามว่าเขาคือใคร ถ้าเขาไม่สามารถหาคำตอบจากบ้านได้ เขาก็จะหาคำตอบจากที่อื่น ซึ่งเป็นที่ ๆ เขาได้รับการยอมรับ และรู้สึกว่าตนเองมีค่า โดยไม่นำพาต่อกฎหมาย อันอาจนำไปสู่การถูกจับกุมในที่สุด ซึ่งบางครั้งวิธีนี้ เป็นวิถีทางที่เขาได้พบคนบางคนที่เขาใจใส่เขา เช่น พนักงานคุมประพฤติ คนที่มีเอกลักษณ์ล้มเหลวจะมีบุคลิกภาพแบบหลักหนี ถดถอย หรือเฉยเมย ไม่นำพาต่อสิ่งใด ๆ ไม่มีเหตุผล อ่อนแอ ดำเนินตนเอง ไม่รับผิดชอบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีแนวโน้มพฤติกรรม ในทางทำลายหรือทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ (Glasser 1969 : 15 -- 16 ; Osipow and others 1980 : 441)

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีเหตุผล มีความเข้มแข็งพอที่จะทำสิ่งที่มีความสำคัญกับตนเอง ให้กำลังใจตนเอง โดยไม่ต้องรอการสนับสนุนจากบุคคลอื่น หรือสภาพแวดล้อมภายนอก
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพิจารณาและกำหนดความต้องการ / เป้าหมายของตนเอง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้ชัดเจน
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาสิ่งที่ป็นอุปสรรคขัดขวางการไปสู่เป้าหมายได้
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา หาทางเลือก และหารูปแบบของพฤติกรรมใหม่ของตน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยพฤติกรรมที่จะกระทำนั้นจะต้อง
 - 4.1 มีความรับผิดชอบต่ออาการกระทำ หรือการเปลี่ยนแปลง
 - 4.2 เป็นไปตามความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสิ่งที่เขาตั้งใจจะทำ และสามารถทำได้
 - 4.3 สามารถประเมินได้ว่าถูกต้องหรือไม่ และพิจารณาประเมินผลที่ตามมาหลังจากได้แสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว

/เทคนิคและวิธี....

เทคนิคและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่า สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser 1969 : 18, 1975 : 77-78) ได้อธิบายไว้ว่า ในสภาพการณ์ที่ผู้รับการปรึกษามีปัญหาคล้ายๆ กัน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด สมาชิกแต่ละคนจะมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีสมาชิกมีปัญหาลักษณะคล้ายๆ กัน ทำให้สามารถให้ความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับกันได้เร็ว และไม่ลังเลที่จะแนะนำวิธีการใหม่ในการจัดการกับปัญหา กระแสกลุ่มจะเป็นตัวเพิ่มกำลังในการช่วยสมาชิกประเมินพฤติกรรมของตน วางแผน และดำเนินการตามแผน การให้กำลังใจ โดยเพื่อนสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้แต่ละคนยืนยันที่จะดำเนินการตามแผนจนสำเร็จ นอกจากนี้ขณะที่อยู่ในกลุ่ม สมาชิกจะได้เรียนรู้ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นมากขึ้น เขาจะรู้สึกว่าการเป็นกลุ่มเป็นที่ยอมรับและได้รับความช่วยเหลือและพร้อมที่จะช่วยให้เขาได้รับความสำเร็จ กลุ่มเป็นที่ยอมรับทำให้เขามีพลัง และรู้สึกอบอุ่นใจ เขาจะได้ ได้รับความพึงพอใจในการตอบสนองความต้องการ 2 ประการ ที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ คือ ความต้องการความรัก และการมีคุณค่า การที่บุคคลสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถกระทำตามแผนได้สำเร็จ ทำให้รู้สึกว่าได้รับความรัก และมีคุณค่า

วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงมีหลักสำคัญ 8 ประการ ที่มีความสัมพันธ์ และเกี่ยวเนื่องกันตลอดกระบวนการ การนำวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พิจารณาความเป็นจริงทั้ง 8 ประการ ไปใช้ในกระบวนการกลุ่มมีดังนี้ (Corey 1986 : 250-253 ; Glasser 1980 : 48-60 ; 1981 : 263 - 279)

1. **การสร้างสัมพันธภาพ** (Create a relationship) สัมพันธภาพที่ดีเป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มต้องพยายามสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตร ต้องมีท่าทีอบอุ่น ให้ความเข้าใจ และสามารถสื่อสารให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าเขาอยู่ท่ามกลางบุคคล ที่มีความเอาใจใส่เขาอย่างแท้จริง และพยายามทุกวิถีทางที่จะช่วยเหลือเขาเท่าที่เป็นไปได้ ความห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงใจ จะสร้างสายใย แห่งความรู้สึกไว้วางใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญทำให้ พยายามค้นหาโลกภายในของตน โดยไม่รู้สึกลัวว่าถูกบีบบังคับ และยอม

/ทำสัญญาเพื่อ....

ทำสัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น สัมพันธภาพนี้ จะได้รับการชักจูงให้มีความลึกซึ้งยิ่งขึ้น บนพื้นผ้าแห่งการให้ความช่วยเหลือตั้งแต่ต้นจนจบ อันเป็นผลให้กระบวนการช่วยเหลือมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

2. เน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (Emphasize present behavior)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่า คนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกได้ง่ายกว่าการเปลี่ยนความคิด หรือความรู้สึก และเชื่อว่าสิ่งที่ผ่านมาแล้วเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สิ่งที่ทำได้คือ เปลี่ยนแปลงปัจจุบัน และวางแผนอนาคตได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่ม ได้พิจารณาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกที่ไม่ดี โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน เช่น “ปัจจุบันนี้ คุณกำลังทำอะไร” หรือ “อะไรที่หยุดคุณจากการพยายามทำสิ่งที่ คุณต้องการทำ”

3. การประเมินพฤติกรรม (Invite clients to evaluate their behavior)

เมื่อผู้นำกลุ่มได้สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่ม ได้สำรวจพฤติกรรมของตนแล้ว ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา และประเมินว่าสิ่งที่เขาทำนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่ โดยมักจะใช้คำถามว่าสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนทำอยู่นั้น จะช่วยให้เขาได้รับสิ่งที่พวกเขาปรารถนาหรือไม่ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้สมาชิกแต่ละคนเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้าสมาชิกกลุ่มตระหนักว่าสิ่งที่ เขาทำไม่ใช่วิถีทางที่จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จ เขาจะเริ่มตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งสำคัญในขั้นตอนนี้คือ ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรม หรือแสดงทัศนคติในเชิง วิพากษ์วิจารณ์ และในการประเมินจะเน้นเฉพาะพฤติกรรมเท่านั้น ไม่วิจารณ์ตัวบุคคล

4. การวางแผนเพื่อกระทำ (Positive plan of Action)

หลังจากที่สมาชิกประเมินพฤติกรรม และสามารถสรุปได้ว่า การกระทำที่ผ่านมา ไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา เขาจะเริ่มเห็นว่าเขาต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบ และยอมรับว่าไม่มีใครในโลกนี้ทำเพื่อเขาหรือมีชีวิตอยู่เพื่อเขา ผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกช่วยได้เพียงชั่วขณะในการเริ่มต้นเท่านั้น ถึงที่สุดแล้ว ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองในการดำรงชีวิตอยู่บนโลกที่

/กว้างขวางกว่า...

กว้างขวางกว่าโลกแคบ ๆ ของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการ ของตนเองได้ และช่วยสมาชิกวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ และมีโอกาสสำเร็จ แผนที่กำหนดนี้อาจจะไม่ใช่สิ่งที่สมบูรณ์ แต่เป็นทางเลือกอื่น เพื่อแก้ปัญหาและทำให้เขาได้มีประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จ ถ้าหากว่า ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ ต้องมีการประเมินแผนใหม่ หรืออาจมีการวางแผนใหม่ได้

แอปพลิเกท (Applegated 1980 cited by Corey 1986 : 252) เชื่อว่าแผนที่ดีควรมีลักษณะต่อไปนี้

1. ง่ายและชัดเจน
2. สั้น และสามารถแตกออกเป็นหน่วยเล็ก ๆ ได้
3. เป็นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสามารถปฏิบัติได้
4. ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้รับการปรึกษาว่า ต้องสามารถทำได้ ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความสามารถของคนอื่น
5. มีความเฉพาะเจาะจง สามารถตอบคำถามว่า อะไร เมื่อไร ที่ไหน และบ่อยแค่ไหน
6. สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน
7. สามารถทำได้ในทันทีทันใด

5. ความมุ่งมั่น การผูกมัดตนเอง (Commitment)

หลังจากที่สมาชิกได้วางแผนสำหรับปฏิบัติแล้ว เพื่อแสดงความมุ่งมั่นในการทำตามแผนของแต่ละคน (ในการดำเนินชีวิตประจำวัน) ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตนหรือเขียนสัญญาไว้

การแสดงความมุ่งมั่นเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเขาไม่โดดเดี่ยวอีกต่อไป เขาต้องรับผิดชอบตนเองและคนอื่น ซึ่งรักและห่วงใยเขาด้วย ทำให้เขารู้สึกว่าตนมีคุณค่า ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม ต้องให้ความสนใจใส่ให้ความรัก ความเข้าใจ ความห่วงใย เพื่อเขาจะได้มีพลังทำตามแผนที่ได้วางไว้

/6. ไม่ยอมรับ...

6. ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Refuse to accept excuses)

การยอมรับข้อแก้ตัวมีความหมายแสดงว่า ยอมรับว่าผู้รับการปรึกษาเป็นคนที่บกพร่องและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามสัญญาของตนได้ ผู้นำกลุ่มจะชักชวนสมาชิกกลุ่มเพื่อให้กำลังใจแก่กันและกัน และอาจจะให้ประเมินว่าแผนการที่วางไว้เดิมนั้น สอดคล้องกับการปฏิบัติหรือไม่ อาจจะมีการปรับเปลี่ยนแผนใหม่ได้ตลอดเวลา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถทำตามแผนได้จนประสบความสำเร็จ

7. ไม่ใช้การลงโทษ (Refuse to use punishment)

การลงโทษเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ไม่ใช่วิธีที่มีประสิทธิภาพ และยังเป็นการส่งเสริมเอกสิทธิ์ ด้านความล้มเหลวของผู้รับการปรึกษา ทั้งยังเป็นการทำลายสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วย ดังนั้น แทนที่จะใช้การลงโทษ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็น และยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของเขาเอง และให้โอกาสเขาตัดสินใจว่า จะยังคงต้องการทำตามสัญญาอยู่อีกหรือไม่ และช่วยในการวางแผนใหม่

8. ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to give up)

ผู้นำกลุ่มจะต้องเชื่อมั่นในตัวสมาชิกกลุ่มว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้ไม่ว่าพวกเขาจะพูด หรือกระทำอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะยังคงแสดงถึงความศรัทธาที่มีต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะมีผลให้ผู้รับการปรึกษากิดกำลังใจ และมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีความเชื่อมั่น มีความรับผิดชอบ ที่จะดำเนินการตามแผนต่อไป

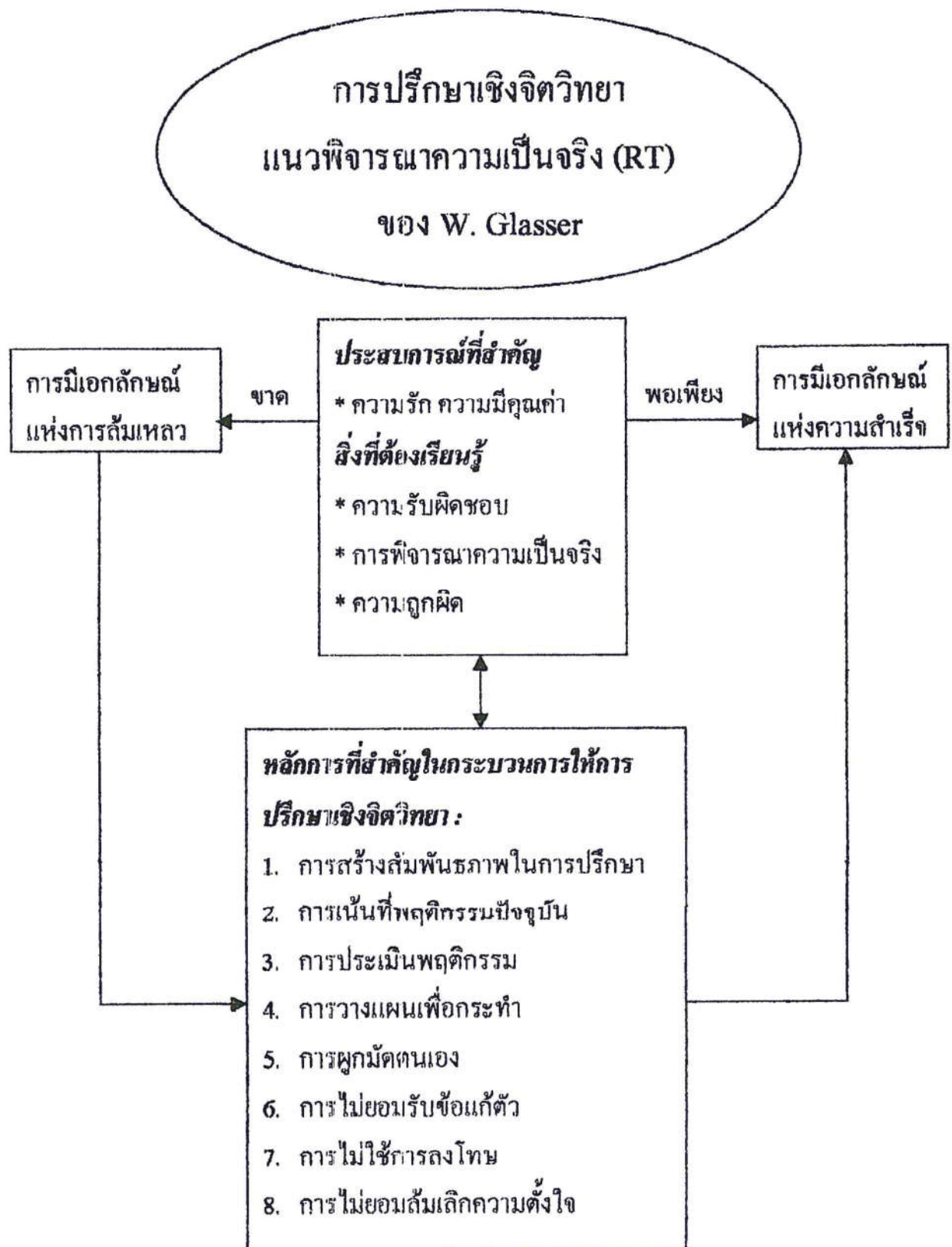
บุคลิกภาพ และบทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพิจารณาความเป็นจริง

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพิจารณาความเป็นจริง ควรมีบุคลิกภาพและบทบาทหน้าที่ดังนี้ (Corey 1986 : 248 ; Glasser 1975 : 26-28)

1. เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ เจ้มแข็ง มีความเอาใจใส่ มีเมตตา กรุณา ละเอียดย่อนในการรับรู้ สามารถตอบสนองความต้องการของตนในความเป็นจริง และยินดีที่จะแบ่งปันประสบการณ์ และค่านิยมของตนกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เห็นว่าการกระทำที่รับผิดชอบเป็นสิ่งทีกระทำได้ แต่บางครั้งอาจต้องผ่านความยากลำบาก
2. มีอารมณ์มั่นคง สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษาได้
3. แนะนำ และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเอง
4. สอนผู้รับการปรึกษาในการวางแผน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำแผนไปปฏิบัติ
5. สอนให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

/แนวคิดและ....

แนวคิดและหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ความหมาย และขอบเขต

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ การที่บุคคลรวมตัวกันเป็นกลุ่มชั่วคราว เพื่อพัฒนาการปรับตัวโดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ สร้างเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ ในระหว่างสมาชิก สมาชิกได้เรียนรู้ในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสามารถนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้ไปขยายผลในชีวิตประจำวันภายนอกกลุ่มอีกด้วย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงเป็น มากกว่าการรวมกันเพื่อ แก้ปัญหาธรรมดาๆ หรือเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ในการทำงานของกลุ่ม บุคคลเท่านั้น นอกจากนี้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ยังมีประโยชน์ในการช่วยเหลือบุคคล ให้พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ และมีแนวปฏิบัติที่มีความหมายสร้างสรรค์ และเป็น ที่ยอมรับของสังคมในปัจจุบัน ได้มีการประยุกต์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปใช้อย่าง กว้างขวางในหลายวงการ เช่น โรงเรียน ศูนย์สุขภาพจิต ทัณฑสถาน ศูนย์บำบัดยาเสพติด หน่วยจัดหางาน และสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ เป็นต้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นที่ต้องการของบุคคลหลายกลุ่มโดยเฉพาะ อย่างยิ่งบุคคลที่มีปัญหารบกวนจิตใจ อันเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต เพราะการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยสร้างเสริมให้บุคคลกล้าที่จะรับผิชอบอย่างตรงไปตรงมาต่อปัญหาของเขา และสำหรับคนที่ ไม่มีปัญหาที่เฉพาะเจาะจง กระบวนการกลุ่มก็จะช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง รู้จักปรับตัว และ มีความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล โดยผ่าน การมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่เกิดจากกระแสการ เคลื่อนไหวภายในกลุ่มมากกว่าจากอิทธิพลภายนอก โดยผ่านกระบวนการกลุ่มสมาชิกแต่ละคน จะมีโอกาสได้สำรวจตนเอง และได้พิสูจน์ความจริงในขณะที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับ พฤติกรรมของตนจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ซึ่งหมายถึงทำให้สมาชิกได้รับรู้ตนเองตรงตามความจริง มากยิ่งขึ้น ภายในกลุ่ม สมาชิกจะมีสัมพันธภาพ ที่ใกล้ชิดกันภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นมิตร ไว้วางใจ ยอมรับ และให้ความจริงใจแก่กันและกัน สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัยในการแสดงออก ซึ่งความรู้สึกนึกคิดของตน กล้าที่จะเปิดเผย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน กล้าที่จะพูดถึงสิ่ง

/ซึ่งเป็นสาเหตุ...

ซึ่งเป็นสาเหตุที่แท้จริงของความกังวลใจ และไม่สบายใจของตน พร้อมทั้งเปิดเผยว่า ตนเอง มีพฤติกรรมอะไรบ้าง ประเมินพฤติกรรมของตน และวางแผนแก้ไขพร้อมทั้งแสดงความมุ่งมั่น ในการปฏิบัติตามแผนนั้น แม้ว่าแต่ละคนจะรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มมีความ ห่วงใยเอาใจใส่เขา แต่ ก็จะไม่มีการขอโทษสำหรับการไม่ทำตามสัญญา และจะไม่มีการลงโทษ หรือตำหนิต่ตน เพราะ การลงโทษ หรือการทำให้อายไม่ได้ช่วยกระตุ้นให้คนอยากลงมือกระทำ แต่ทำให้เขารู้สึกกลัว การลงมือกระทำมากกว่า ดังนั้น การช่วยให้เขาปราศจากความกลัว และให้กำลังใจจะ ช่วยให้ ทุกอย่างดำเนินไปตามวิถีที่ควรจะเป็น สมาชิกในกลุ่มจึงเน้นที่จะให้กำลังใจ และส่งเสริมให้เขา ปฏิบัติตามสัญญาต่อไป การที่บุคคลสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถทำตามแผน จนกระทั่งสำเร็จ ทำให้เขาได้พัฒนาเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จ และได้รับความพึงพอใจใน การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญ 2 ประการ คือ การได้มีโอกาสให้ความรัก แก่ผู้อื่นและ การมีความรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความ รู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะนำความรู้ และประสบการณ์ที่ได้จาก กลุ่มไปใช้ในการดำรงชีวิตในสังคมภายนอกต่อไป

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่ใช้หลักการและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นหลักในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งคอร์รี่ (Corey 1985 : 180 – 181) ได้สรุปสิ่งที่ต้องดำเนินการเป้าหมาย 1.บทบาทของผู้นำกลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่มตลอดจนเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินการขั้นต่าง ๆ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงไว้ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)	ขั้นดำเนินการ (Working Stage)	ขั้นสุดท้าย (Final Stage)
1. งานที่ต้องกระทำและเป้าหมาย (Key developmental tasks and goals)		
งานแรกที่ต้องกระทำคือการ สร้างสัมพันธภาพระหว่าง สมาชิกกับสมาชิก และสมาชิก กับผู้นำกลุ่ม โดยตั้งอยู่บน พื้นฐานของความไว้วางใจกัน อย่างแท้จริง ให้มีความรู้สึก ผูกพันกันในกลุ่ม เป้าหมายหลัก ของขั้นนี้ คือ ให้สมาชิกได้ พิจารณาถึงพฤติกรรมในชีวิต ประจำวันของสมาชิกที่ทำเพื่อ ตอบสนองความต้องการของตน	เน้นพฤติกรรมปัจจุบันมากกว่าความรู้ สึกอดีตเป็นเพียงสิ่งสำคัญสำหรับ บอกผลกระทบที่มีต่อปัจจุบันเท่านั้น เป้าหมายใหญ่ในขั้นนี้คือการพัฒนา บรรยากาศการเรียนรู้ของสมาชิกเพื่อ ให้เข้าใจว่าการกระทำที่ขาดความรับผิดชอบ และการเลือกที่ไม่เหมาะสม ของเขาทำให้เกิดปัญหาในปัจจุบัน อย่างไร ด้วยวิธีนี้สมาชิกกลุ่มสามารถ สร้างเอกลักษณ์แห่งการประสบความสำเร็จ (Success Identity)	ต้องมีการวางแผนที่เฉพาะ เจาะจง เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและต้องมีการ สร้างบรรยากาศแห่งการรักษา โดยไม่มีการคำหนิตีเถียงหรือ การวิพากษ์วิจารณ์กันเพื่อเป็น การส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ ดำเนินการตามแผนของพวกเขาต่อไป

/2. บทบาทของ...

ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)	ขั้นดำเนินการ (Working Stage)	ขั้นสุดท้าย (Final Stage)
2. บทบาทของผู้นำกลุ่มและงานที่ต้องกระทำ (Role of group leader and tasks)		
ผู้นำกลุ่มต้องสนับสนุนให้มีการสร้างสัมพันธภาพในหมู่สมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องส่งเสริมให้เกิดการติดต่อสื่อสารในกลุ่ม ด้วยการทำให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมและสร้างสัมพันธภาพ กับสมาชิกทุกคน ด้วยการถามหรือ ขอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ออกความคิดเห็น และอื่น ๆ เพื่อให้มีการปฏิสัมพันธ์ในระหว่างสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวแบบในการให้สมาชิกกลุ่มเน้นที่พฤติกรรม ปัจจุบันผู้นำกลุ่มจะมุ่งความสนใจที่พฤติกรรมประจำวัน และให้สมาชิกเริ่มต้นหาว่าเขาได้รับประโยชน์อะไรจากพฤติกรรมประจำวันของพวกเขา	ผู้นำกลุ่มต้องส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมของพวกเขาและขอให้สมาชิกพิจารณาว่าพฤติกรรมประจำวันเหล่านั้นช่วยให้เขาได้ตอบสนองความต้องการของเขาหรือไม่ ผู้นำกลุ่มต้องปฏิเสธการใช้เหตุผลเพื่อป้องกันตัวเองของสมาชิกอย่างเด็ดขาดและชมเชยเมื่อสมาชิกมี พฤติกรรมที่รับผิดชอบตลอดจนหลีกเลี่ยงการตราหน้าว่าสมาชิกเป็นคนอย่างไรหรือประเภทใด	ผู้นำกลุ่มต้องช่วยสมาชิกในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยตั้งอยู่บนความเป็นจริง และสร้างบรรยากาศของการไม่ตำหนิกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผู้นำกลุ่มต้องไม่ยอมแพ้ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจแม้ว่าสมาชิกจะล้มเหลวในการดำเนินการตามแผนก็ตาม ผู้นำกลุ่มต้องช่วยสมาชิกผู้นั้นวางแผนระยะสั้นเพื่อที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้

/3. บทบาทของ..

ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)	ขั้นดำเนินการ (Working Stage)	ขั้นสุดท้าย (Final Stage)
3. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม (Role of group members)		
สมาชิกกลุ่มจะมุ่งความสนใจที่พฤติกรรมประจำวันและปัญหาที่เกิดขึ้น ความสนใจนี้อาจจะเกี่ยวกับเรื่องที่ว่าสมาชิกจะทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองได้รับความรักและรู้สึกว่าคุณค่าสมาชิกกลุ่มถูกคาดหวังว่าจะสามารถเผชิญปัญหาและวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาของตนได้ ในขั้นนี้เริ่มมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในกลุ่ม	สมาชิกกลุ่มจะประเมินและให้คุณค่ากับพฤติกรรมของตนเองสมาชิกกลุ่มต้องเข้าใจว่าเขากำลังทำอะไร และเขาจะได้รับอะไรจากพฤติกรรมเหล่านั้น สมาชิกต้องตัดสินใจเพื่อตัวเองถ้าเขาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน	สมาชิกกลุ่มต้องวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยตั้งอยู่บนความเป็นจริงที่สามารถปฏิบัติได้และต้องดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ถ้าสมาชิกยังไม่สามารถปฏิบัติได้เขาจะต้องแจ้งให้ทราบว่าจะดำเนินการได้เมื่อใด ซึ่งเขาจะต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เขากระทำ
4. เทคนิค (Techniques)		
เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการสร้างสัมพันธภาพผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่เขาสนใจ และพยายามค้นหาว่าสมาชิกต้องการอะไรจากกลุ่ม	1. เทคนิคการเผชิญหน้า (confrontation) 2. การประเมินและการให้คุณค่าแก่พฤติกรรม 3. การตัดสินใจ 4. หลักเกี่ยวกับการลงโทษ	1. การให้คำมั่นสัญญา 2. เทคนิคทางด้านพฤติกรรมนิยม เช่น การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) การลองทำ (behavior rehearsal) การมอบหมายงาน (homework assignments) 3. การส่งเสริมและสนับสนุน (encouragement and support)

/แนวคิดเกี่ยวกับ..

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเอง (Self-Esteem) เป็นการประเมินคุณค่าแห่งตนของบุคคล โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อการยอมรับว่าตนมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ และมีคุณค่า ซึ่งอาจจะสื่อออกมาเป็นคำพูด หรือพฤติกรรมอื่น ๆ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าตนเอง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตน และองค์ประกอบภายนอกตน

1. องค์ประกอบภายในตน หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น รูปร่าง ความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว รวดเร็วของร่างกาย ผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีการเห็นคุณค่าตนเองดีกว่า ผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี แต่อย่างไรก็ตาม ค่านิยมเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพของแต่ละสังคมแตกต่างกัน ลักษณะทางกายภาพแบบใดจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองเพียงใด นั้น ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และการปฏิบัติ (General Capacity, Ability and Performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้ จะสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันแต่ละลักษณะจะสัมพันธ์กับแรงจูงใจ และ ศักยภาพในการบรรลุถึงผลสำเร็จของบุคคล จึงมีผลสัมพันธ์ในทางบวกกับการเห็นคุณค่าตนเองของบุคคล

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective Stages) ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการประเมินตนเองของบุคคล จากการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ จะมีอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองปานกลาง หรือสูง และพบว่าคนที่มี ทัศนคติต่อตนเองในทางบวกจะมีความเบิกบาน และมีการแสดงของอารมณ์ที่เป็นสุข และปราศจากความวิตกกังวลมากกว่า

1.4 ปัญหา และความเจ็บปวด (Problems and Pathology) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่า ตนเองต่ำจะมีพฤติกรรมในทางทำลาย มีความวิตกกังวล และมีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากจิตมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองปานกลาง และสูง และมีหลายทฤษฎีเชื่อว่าผู้ที่มี

/ปัญหาพฤติกรรม...

ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น พวกที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือต่อต้านสังคมเป็นผลมาจากมีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าให้ความสำคัญ ถ้าได้มีการกระทำที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนแล้ว บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่มีการเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น

1.6 ระดับความมุ่งหวัง (Aspiration) การตัดสินใจคุณค่าของตนอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงาน และความสามารถตรงตามเกณฑ์ หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าตนเอง

2. องค์ประกอบภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับบิดามารดา

ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง คือสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา กับเด็กภายใต้สภาพดังนี้ คือ

2.1.1 การที่บิดามารดายอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

2.1.2 การที่บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

2.1.3 การที่บิดามารดาให้ความนับถือ ให้ความสำคัญเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียน

โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อม ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของเด็ก ได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่จำกัดระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขปัญหาดัง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของเด็กด้วย

/2.3 กลุ่มเพื่อน..

2.3 กลุ่มเพื่อน

การเป็นสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึก ส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะไม่ไว้วางใจ และเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบ และไม่นับถือตนเอง

การพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง ทุกคนต่างมีคุณค่าในตนเอง มีบุคคลจำนวนมาก ไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถพัฒนาบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับความรัก และการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกกลุ่ม เขาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ และทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

บทที่ 3

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤตินี้ ได้จัดทำขึ้นโดยอิงแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันฆราวาสฆากรในรัฐแคลิฟอร์เนีย ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1975 กลาสเซอร์ได้นำแนวคิดของเขาไปใช้ในการฟื้นฟูฆราวาสฆากรในสถาบันที่เขารับผิดชอบได้ผลเป็นอย่างดี แนวคิดของเขาได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ ทั้งในการคุมประพฤติเยาวชนและผู้กระทำผิดที่เป็นผู้ใหญ่ในวงการสุขภาพจิต และวงการศึกษานี้ เนื่องจากมีหลักการปฏิบัติที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน เน้นที่ปัญหา มีการวางแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและสามารถเห็นผลได้ชัดเจน

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มฯ ที่กำหนดไว้ในเอกสารนี้ จัดทำโดยประยุกต์หลักการ 8 ประการ ของแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แล้วจัดทำเป็นกิจกรรมย่อย ๆ ในแต่ละช่วงเวลา ให้เหมาะสมกับผู้ถูกคุมความประพฤติ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
2. เพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นของสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักในศักยภาพของตน และสามารถวางแผนในการแก้ไขปัญหามาของตนเองได้ในวิถีทางที่สังคมยอมรับ

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม แบ่งระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมเป็น 2 ช่วง คือ

ระยะที่ 1 จัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในลักษณะค่าย มีการอยู่ร่วมกันและพักค้างใช้เวลา 3 วัน 2 คืน

ระยะที่ 2 ระยะติดตามผล ดำเนินการหลังจากจัดกิจกรรมระยะที่ 1 เสร็จสิ้นแล้ว 1 เดือน โดยจะนัดประชุมกลุ่มเดือนละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 3 เดือนติดต่อกัน เพื่อทำกลุ่มติดตามผล (การติดตามผลนี้ สำนักงานสามารถปรับประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม อาจจะเลื่อนเป็น 15 วัน/ครั้ง หรืออาจจะมากกว่า 1 เดือน ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของปัญหาผู้ถูกคุมความประพฤติ และการตกลงกันของสมาชิกกลุ่ม หลังจากทำกลุ่มติดตามผลเสร็จแล้ว ควรมีการติดตามผล แบบรายบุคคลต่อ จนสมาชิกพ้นการคุมความประพฤติ)

องค์ประกอบของโปรแกรม โปรแกรมฯ ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ส่วน คือ

1. กิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองของสมาชิก
2. กีฬาและการออกกำลังกาย
3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองของสมาชิก เป็นกิจกรรมที่ทำทั้งในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย เป็นกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สำรวจชีวิตของตนเอง แล้วนำเสนอประสบการณ์ชีวิตของตนเองในด้านต่าง ๆ ออกมาร่วมแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม มีการให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ทำให้สมาชิกได้รู้จัก เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตระหนักในคุณค่าของตน ตระหนักในศักยภาพของตน พร้อมทั้งจะรับผิดชอบและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในวิถีทางที่ถูกต้องเป็นจริง ในกลุ่มสมาชิกจะช่วยเพื่อนสมาชิกวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. กีฬาและการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมสำคัญเช่นเดียวกัน เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ในระยะเริ่มต้น ทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัว และพร้อมที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป ตลอดจนให้สมาชิกเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา เพื่อประโยชน์ในการใช้เวลาว่างด้วยกีฬา และดูแลสุขภาพร่างกายหลังจากที่กลับไปอยู่บ้านแล้ว ในโปรแกรมนี้ จะจัดให้สมาชิกเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 2 ช่วง คือ

1. ตอนเย็น เมื่อนำสมาชิกเข้าสู่สถานที่จัดกิจกรรม ระหว่างรอเวลารับประทานอาหารเย็น และเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตอนกลางคืน
2. เวลาเช้าของวันที่สองและวันที่สามของการจัดกิจกรรม วันละประมาณ ½ - 1 ชั่วโมง

3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักและคุ้นเคยกันได้เร็วขึ้น ภายใต้บรรยากาศของความสนุกสนาน กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จะจัดแทรกไว้ในช่วงต่าง ๆ ของโปรแกรม ทั้งช่วงเช้าและกลางวัน การเลือกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่นำมาใช้ต้องให้เหมาะสมสอดคล้องกับกระแสของกลุ่มด้วย (รายละเอียดปรากฏในเอกสารขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยสรุป)

นอกจากนี้ ผู้จัดทำได้คัดเลือกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่นอกเหนือจากที่เขียนไว้ในเอกสารขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมโดยสรุป เพื่อให้สำนักงานฯ เลือกใช้ตามความเหมาะสมกับเวลาและบรรยากาศของกลุ่ม เช่น อาจใช้กิจกรรม โป้ง! ไข่ต้ม หรือฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฝนตก ในคืนวันแรกของการทำกิจกรรมก็ได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องรู้จักชื่อกันมาก่อน

อนึ่ง สำหรับกิจกรรมเสริมหรือกิจกรรมทางเลือกนั้น ผู้จัดทำได้นำมาบรรจุไว้เพื่อให้สำนักงานเลือกใช้ตามความเหมาะสมเช่นเดียวกัน เช่น การผ่อนคลายใจอย่างลึก อาจใช้ในช่วงเช้าเข้ากลุ่มย่อยบางช่วง เพื่อให้เกิดความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้นขึ้น หรือใช้ในการทำกลุ่มติดตามผล หรือกิจกรรมการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ มักใช้ในการปรับพฤติกรรม เช่น การกลัวต่าง ๆ และกิจกรรมอื่น ๆ สามารถนำไปปรับใช้ในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ของกรมได้ เช่น ในการจัดอบรมผู้ถูกคุมความประพฤติ การปฐมพยาบาลผู้ถูกคุมความประพฤติ หรือการรับรายงานตัวเป็นกลุ่ม เป็นต้น

แผนการจัดกิจกรรมโดยอาศัยแนวคิด
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

ลำดับ ที่	หลักการ RT	จุดประสงค์	กิจกรรม
1.	1. การสร้างสัมพันธภาพ	- มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งในหมู่สมาชิกด้วยกันเองและกับเจ้าหน้าที่ - สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น - สมาชิกเห็นคุณค่าตนเอง	● กลุ่มสัมพันธ์ในช่วงต่าง ๆ ● ถนนชีวิต ● ความประทับใจของฉันทัน
2.	2. เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน 3. การประเมินพฤติกรรม 4. การวางแผนเพื่อปฏิบัติ 5. ความมุ่งมั่น	- สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตน - สมาชิกได้เลือกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง - สมาชิกได้วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง - สมาชิกได้แสดงความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง	● สิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง และการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง ● เป้าหมายชีวิต
3.	6. ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว 7. ไม่ใช้การลงโทษ 8. ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ	- สมาชิกดำเนินการตามแผนหรือมีการปรับปรุงแผนให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต - สมาชิกวางแผนปรับปรุงพฤติกรรมอื่น ๆ ต่อไป	● การติดตามผล 3 ครั้ง

**กิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง
ของสมาชิก**

แผนการจัดกิจกรรม
"ถนนชีวิต"

- วัตถุประสงค์**
1. ให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจตนเอง เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น
 2. ให้สมาชิกได้เรียนรู้ชีวิตของกันและกันจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม
 3. ให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหาอันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้นมีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น

เวลาที่ใช้ 180 นาที

- อุปกรณ์**
1. ใบงาน "ถนนชีวิตของฉัน"
 2. ปากกา หรือดินสอ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เป้าหมาย/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ● ประสพการณ์ (30 นาที) - กลุ่มย่อย 7 คน - รายบุคคล	- ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและแนะนำตัวเองพร้อมทั้งผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม - ให้สมาชิกแนะนำชื่อตนเอง - ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์และกติกาของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม - ผู้นำเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม "ถนนชีวิต" - แจกใบงานและดินสอ - ให้เวลาสมาชิกทบทวนชีวิตตัวเอง และวาดภาพ หรือเขียนเรื่องราวลงในใบงาน	- ใบความรู้ 1 "ถนนชีวิต" - ใบความรู้ 2 "ถนนชีวิต" - ใบงาน "ถนนชีวิตของฉัน"

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. จัดระบบความคิด ● สะท้อนความคิด/อภิปราย ● ความคิดรวบยอด - กลุ่มย่อย 7 คน (140 นาที) ● การประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 7 คน (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ - ผู้นำกลุ่มสรุปเมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบลง และให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันประสบการณ์ แล้วผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคนอีกครั้ง - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิดและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม "ถนนชีวิต" - ผู้นำกลุ่มสรุป และให้สมาชิกลงชื่อในใบงานแล้วเก็บใบงาน และดินสอ	- ใบความรู้ 3 "ถนนชีวิต" - ใบความรู้ 4 "ถนนชีวิต"

ถนนชีวิตของหนู

บอกกล่าวเล่าสู่...

โรงเรียน
ราชพฤกษ์

ช่วงวัยเด็กก่อนเข้าโรงเรียน

บ้านเกิดเมืองนอน
พ่อของหนู / แม่ของหนู
พี่น้องของหนู
บรรยากาศภายในบ้าน
วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่

ช่วงวัยเด็ก / วัยรุ่น

โรงเรียนแห่งแรก
การเรียนของหนู
เพื่อนของหนู

อารมณ์ความรู้สึกของหนู
คนที่หนูชอบมองว่าเป็นแบบอย่าง
ความใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่กับหนู
สิ่งที่หนูเคยเสียใจอยู่บ้าง

ความรู้สึกลึกซึ้งนึกถึงของหนูในวันนี้

ความรู้สึกลึกซึ้งนึกถึงพ่อแม่ / พี่น้อง
ความรู้สึกลึกซึ้งนึกถึงภรรยา / สามี / บุตร
ความรู้สึกลึกซึ้งนึกถึงตัวเอง
อื่นๆ

ชื่อของหนู

(ตัวอย่าง)

อาณาชีวิตของฉัน



บอกเล่าฉัน

ฉันชื่อ...
ฉันเกิด...

ช่วงวัยเด็กจนถึงเข้าวัยรุ่น

บ้านเกิดของฉัน
พ่อของฉัน / แม่ของฉัน
พี่น้องของฉัน
บรรพบุรุษของฉัน
วิถีการดำรงชีพก่อน

ช่วงวัยเด็ก / วัยรุ่น

โรงเรียนแห่งแรก
การเรียนตอนต้น
เพื่อนของฉัน
อารมณ์ความรู้สึกของฉัน
คนที่ฉันชอบเป็นแบบอย่าง
ความใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่กับฉัน
สิ่งที่ฉันเคยใส่ใจอยู่บ้าง

ความรู้สึกนึกคิดของฉันในวันนี้

ความรู้สึกเมื่อคิดถึงพ่อแม่ / พี่น้อง
ความรู้สึกเมื่อคิดถึงภรรยา / ชาย / บุตร
ความรู้สึกเมื่อคิดถึงตัวเอง
อื่นๆ

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม "ถนนชีวิต"

ใบความรู้ 1 กิจกรรมนี้เป็นแบบฝึกหัดให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและประสบการณ์สำคัญในชีวิตที่ผ่านมาตามลำดับให้แก่ผู้อื่น โดยจินตนาการเป็นถนนแล้วระบุจุดสำคัญ ๆ ในชีวิต โดยใช้รูปภาพหรือสัญลักษณ์

การทักทายสมาชิกกลุ่ม

เพื่อสร้างความรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองกับผู้ถูกคุมความประพฤติ ผู้นำกลุ่มจึงอาจทักทายในเรื่องกว้าง ๆ ที่มีบรรยากาศต่อเนื่องมา เช่น

- เมื่อคืนหลับสบายดีไหม
- เช้านี้อากาศเป็นอย่างไรบ้าง
- ได้ออกกำลังกายตอนเช้ารู้สึกเป็นอย่างไร

ฯลฯ

ให้สมาชิกแนะนำตัวเอง

ช่วงนี้เป็นตอนเริ่มต้นของการเข้ากลุ่มครั้งแรก จึงให้สมาชิกแนะนำตัวเองสั้น ๆ เพียงแค่ให้รู้จักและจำชื่อกันได้เท่านั้น โดยแนะนำเฉพาะชื่อ - นามสกุล และชื่อเล่น ส่วนรายละเอียดอื่น ๆ นำไปเล่าในขณะแบ่งปันประสบการณ์เรื่อง "ถนนชีวิตของฉัน"

บอกวัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกชัดเจนในการมาร่วมกิจกรรมและเข้ากลุ่มย่อย โดยกล่าวให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้ว่าชีวิตของทุกคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะต่างกันมาก หรือบางคนอาจจะใกล้เคียงกัน มาร่วมอยู่ด้วยกันเพื่อที่จะเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เป็นเพื่อนกัน ช่วยเหลือกัน และเป็นกำลังใจให้แก่กันและกันในการมีชีวิตใหม่ที่เราริเริ่มออกมา

แนวทางปฏิบัติและกติกาอยู่ร่วมกัน

ผู้นำกลุ่มทำความเข้าใจกับสมาชิกว่าในการอยู่ด้วยกันในกลุ่มย่อย สมาชิกควรปฏิบัติตนดังนี้

1. เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่สำคัญที่สมาชิกทุกคนพูดล้วนมีความสำคัญ การร่วมเปิดเผยความคิดและปฏิกิริยาของตนเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรับทราบ จะช่วยให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถาม หากสมาชิกท่านใดมีคำถาม หรือสิ่งที่ยากจะรู้เพิ่มเติม ขอให้ถามคำถาม จะไม่มีคำถามโง่ ๆ ในกลุ่มนี้ บางทีสมาชิกอื่น ๆ อีกหลายคนก็กำลังอยากรู้ในสิ่งเดียวกัน
3. อยาจองเวลาพูดเพียงคนเดียว คนอื่นก็ต้องการมีส่วนร่วมพูดคุยด้วยเช่นเดียวกัน หากคนใดคนหนึ่งใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นมากเกินไป คนอื่นอาจจะไม่มีเวลาพอ

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “ถนนชีวิต”

4. ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ พยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขากำลังพูด ไม่คิดถึงเรื่องอื่นเพราะจะทำให้ฟังได้ไม่ชัดเจน และไม่คุยกันเอง 2 คน หรือคุยเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ในขณะที่เพื่อนกำลังเล่าประสบการณ์อยู่ หากเกิดความรู้สึกสับสนขอให้บอกกลุ่ม

5. สมาชิกกลุ่มมารวมกันอยู่ที่นี่เพื่อช่วยเหลือกัน ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกัน ในการช่วยเหลือผู้อื่นแต่ละคนก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วย ข้อมูลต่าง ๆ ที่แต่ละคนมี อาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหา หรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยให้ผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น

6. เต็มใจยอมรับทักษะในแง่ผู้อื่น ๆ อย่าตั้งต้นว่าเราเป็นฝ่ายถูก และคนอื่นเป็นฝ่ายผิด พวกเราเพียงแต่อาจจะคิดไม่เหมือนเรา ดังนั้นขอให้พยายามทำความเข้าใจกัน

7. สมาชิกทุกคนต้องรักษาความลับ เรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเล่าให้ฟังจะไม่มีการนำไปเล่าให้คนอื่นนอกกลุ่มฟัง หรือไม่นำไปแฉเล่นขณะที่อยู่นอกกลุ่ม

การบอกกติกาข้อนี้เพื่อให้สมาชิกสบายใจที่จะบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง โดยไม่ต้องกังวล

วิธีการพูดเรื่องการรักษาความลับ ผู้นำกลุ่มไม่ควรพูดตรง ๆ ว่า “ต้องรักษาเป็นความลับนะ” เพราะอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเกร็งหรือถึงเครียด อาจจะหลีกเลี่ยงใช้คำพูดที่อ่อนโยนแต่ได้ความหมายเช่นเดียวกัน เช่น

“เรื่องราวที่เพื่อนจะเล่าให้เราฟังนั้น บางเรื่องเป็นเรื่องที่เป็นส่วนตัวมาก ๆ เพื่อนไว้วางใจ จึงเล่าให้พวกเราฟัง ดังนั้นพวกเราไม่ควรที่จะเคารพความไว้วางใจของเพื่อนด้วยการไม่นำเรื่องราวนั้น ๆ ออกไปเล่าให้คนอื่นที่อยู่นอกกลุ่มได้รับรู้ หรือไม่นำเรื่องราวของเพื่อนไปแฉขณะอยู่นอกกลุ่ม.....”

8. สำหรับสมาชิกที่สูบบุหรี่ ขอให้งดสูบบุหรี่ขณะที่อยู่ในกลุ่ม โดยกลุ่มจะมีการพักเป็นระยะอยู่แล้ว แต่ถ้าหากมีความจำเป็นขอให้ขออนุญาตกลุ่ม เพื่อออกไปสูบบุหรี่ข้างนอก

“ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “ถนนชีวิต”

ใบความรู้ 2

ตัวอย่างการเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม

“เมื่อวานเราได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ร่วมกันว่า ชีวิตคืออะไร วันนี้เป็นอีกโอกาสหนึ่ง ที่ให้พวกเราแต่ละคนได้ลองย้อนระลึกกลับไปถึงชีวิตตัวเองตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงปัจจุบัน ชีวิตเริ่มต้นที่ไหน ผ่านร้อน ผ่านหนาวอะไรมาบ้าง ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร สุข...ทุกข์...เพียงใด หลังจากที่เราได้เรื่องราวได้แล้ว ขอให้จินตนาการว่าชีวิตของเราเหมือนกับถนนเส้นหนึ่ง วาดถนนเส้นนั้นลงในกระดาษที่แจกให้และให้ใส่ สัญลักษณ์ หรือรูปภาพแทนเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ พระอาทิตย์ แหล่งน้ำ ฯลฯ แทนความสุข ความสดชื่น สมหวังของชีวิต ภูเขา ก้อนหิน หลุม ขี้หมา ฯลฯ แทนความทุกข์ ขมขื่น ผิดหวัง หรืออุปสรรคของชีวิต ใส่สัญลักษณ์ดังกล่าวลงบนถนนเส้นนั้น จะเขียนเหตุการณ์กำกับไว้ด้วยหรือไม่ ก็ได้ ให้เวลาแต่ละคนคิด และเขียนคนละ 10 นาที โดยให้แยกย้ายกันเขียนได้ตามสะดวก ในบริเวณใกล้ ๆ นี้ หลังจากเขียนเสร็จขอให้ทุกคนมารวมกลุ่มกันเหมือนเดิม แล้วเราจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันโดยผลัดกัน เล่าถึงชีวิตของพวกเราแต่ละคนให้กลุ่มฟัง ก่อนจะแยกย้ายกันไป ใครมีข้อสงสัย หรือมีอะไรจะซักถามบ้าง”

หมายเหตุ หากสมาชิกคนใดไม่สะดวกที่จะวาดภาพ อาจจะให้เขียนเป็นเรื่องราวเฉย ๆ ก็ได้

ใบความรู้ 3

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ โดยไม่ต้องเรียงตามลำดับ ให้เป็นไปตามความสมัครใจ
- ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะเล่าเรื่องราวของตนเองหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่เวลาและเสียงเรียกร้องของสมาชิก
- ถ้าหากว่ากลุ่มไม่พร้อม หรือไม่มีสมาชิกคนใดยอมเป็นคนเริ่มต้น ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอาจจะต้องเป็นแบบอย่างในการเล่าเรื่องของตนเองก่อน
- ในระหว่างที่สมาชิกคนหนึ่งเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่ ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น อาจจะซักถามเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกผู้นั้นได้สำรวจตนเองเพิ่มเติมก็ได้ โดยผู้นำกลุ่มต้องคำนวณเวลาด้วย เพื่อไม่ให้กลุ่มอยู่กับสมาชิกคนใดนานเกินไป จนสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่มีเวลาหรือเหลือเวลาน้อยเกินไป
- หากสมาชิกไม่ได้เล่าถึงสัมพันธภาพในครอบครัว ผู้นำกลุ่มอาจถามคำถามเพิ่มเติม เพื่อให้เห็นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและครอบครัว ข้อมูลที่ควรได้ เช่น ใกล้ชิดใครที่สุด เชื่อถือไว้วางใจใคร ซัดแย้งกับใคร ฯลฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนและติดตามผลในโอกาสต่อไป (ทั้งนี้ต้องดูเวลาด้วยว่ามีเหลือเพียงพอหรือไม่ ประเด็นนี้อาจเก็บไว้ขยายในชั่วโมงถัด ๆ ไปก็ได้ตามความเหมาะสม)

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม "ถนนชีวิต"

ใบความรู้ 4

การสรุป

- ให้สมาชิกแต่ละคนบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิด หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้จากการทำกิจกรรมนี้

- ผู้นำกลุ่มสรุปรวมถึงที่สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าว และอาจเพิ่มเติม ดังนี้

"ชีวิตคนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บนเส้นทางชีวิตของแต่ละคน ที่ดำเนินมา

ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน มีเรื่องราวอยู่มากมาย บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาแห่งความสุข บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาของความทุกข์ ความเศร้า เส้นทางที่เราเดินจากมาและกำลังจะเดินไป เปรียบเสมือนถนนแห่งชีวิตของเราแต่ละคน เราย่อมมีเส้นทางของตนเอง และเราเป็นผู้รับผิดชอบต่อตัวเราเอง บนเส้นทางของชีวิตนี้ เราต้องมีชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อดีตที่เศร้าหมอง หรือความผิดพลาดต่าง ๆ จะเป็นบทเรียนให้เราทำปัจจุบันให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่ออนาคตทั้งดงาม ขณะเดียวกันถนนชีวิตนี้เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว ถ้าเราเปิดใจให้กว้าง มองหาสิ่งดีงามในระหว่างเส้นทางของชีวิต เราจะพบว่าชีวิตนี้ก็มีสิ่งดีงามมากมาย เราจะพบมิตรที่ดีได้ที่จะร่วมแบ่งปันทุกข์และสุข เราจะพบความสุขที่เราหาได้ถ้าเรารู้จักเลือกสรร เช่น การเป็นสุขจากการที่เราเป็นผู้ให้ผู้อื่น ความสุขกับการมีชีวิตที่เรียบง่าย ความสุขจากการที่เรารู้จักมองโลกในแง่ดีงาม แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ จากการที่เราจะเรียนรู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น พร้อมจะพัฒนาตนเอง และมุ่งไปสู่ถนนชีวิตที่ดีงาม"

แผนการจัดกิจกรรม
"ความประทับใจของฉัน"

- วัตถุประสงค์**
1. ให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อผู้อื่น

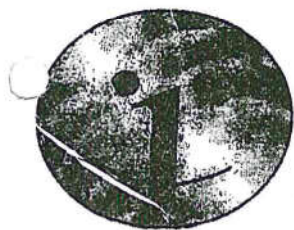
เวลาที่ใช้ 80 นาที

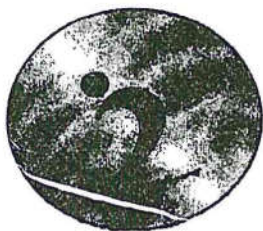
- อุปกรณ์**
1. ใบงาน "ความประทับใจของฉัน"
 2. ปากกา หรือดินสอ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. <u>ขั้นสร้างความรู้สึก</u> ● ประสพการณ์ (10 นาที) - กลุ่มย่อย 7 คน - รายบุคคล	- ผู้นำกลุ่มเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม "ความประทับใจของฉัน" - แจกใบงานและดินสอ - ให้เวลาสมาชิกทบทวนและเขียนเรื่องราวลงในใบงาน	- ใบความรู้ 1 "ความประทับใจของฉัน" - ใบงาน "ความประทับใจของฉัน"
2. <u>ขั้นจัดระบบความคิด</u> ● สะท้อนความคิด/อภิปราย ● ความคิดรวบยอด - กลุ่มย่อย 7 คน (60 นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากใบงาน - ผู้นำกลุ่มสรุปเมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบลงและให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันประสบการณ์ แล้วผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคนอีกครั้ง	- ใบความรู้ 2 "ความประทับใจของฉัน"
● การประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 7 คน (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิดและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม "ความประทับใจของฉัน" - ผู้นำกลุ่มและให้สมาชิกลงชื่อในใบงานแล้วเก็บใบงาน และดินสอ	- ใบความรู้ 3 "ความประทับใจของฉัน"

ความประทับใจของฉัน

ขอให้ท่านระลึกย้อนสัมผัส...เรื่องราว เหตุการณ์ ที่ท่าน รู้สึกเป็นสุขใจ อิ่มเอมใจ
มีคุณค่า มีความหมายต่อชีวิต หรือการกระทำของตนเองที่ประทับใจ / เป็นประโยชน์
จำนวน 3 เรื่อง







ชื่อของฉัน

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม "ความประทับใจของฉัน"

ใบความรู้ 1

ตัวอย่างการเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม

"พวกเราแต่ละคนได้ร่วมแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ทราบถึงชีวิตของตัวเองที่ผ่านมาแล้ว บนถนนชีวิตของแต่ละคนมีทั้งทุกข์ และสุขแตกต่างกันไป มีอีกสิ่งหนึ่งที่อยากให้พวกเราได้ลองย้อนดู บนถนนชีวิตเส้นนี้ของแต่ละคน คงเคยมีความประทับใจ มีสิ่งที่มีเมื่อนึกถึงครั้งใดก็จะรู้สึกสุขใจ อิ่มเอมใจ มีคุณค่า มีความหมายต่อชีวิต เป็นเรื่องราวใดก็ได้ จะผ่านมานานแค่ไหน โทษหรือเล็กไม่สำคัญ ขอเพียงเป็นเรื่องราวที่เราเป็นผู้กระทำ และมีคุณค่ามีความหมายกับชีวิตของเราก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องเปรียบเทียบกับของคนอื่น ขอให้เขียน 3 เรื่อง ในกระดาษที่แจกให้ มีเวลาเขียน 10 นาที....."

ใบความรู้ 2

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวการกระทำที่ประทับใจของตน โดยเลือกเพียง 1 เรื่อง
- เมื่อสมาชิกทุกคนเล่าเรื่องของตนครบทุกคนแล้ว ถ้ามีเวลาเหลือมากอาจจะให้เล่าเรื่องที่ 2 อีก 1 รอบก็ได้
- ลำดับของผู้เล่าให้เป็นไปตามความพร้อม และไม่ต้องเรียงลำดับเพราะจะทำให้คนที่เล่าต่อไปไม่มีสมาธิฟังเรื่องของคุณ เนื่องจากกังวลเรื่องของตนเอง
- ขณะที่ฟังเรื่องราวของสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องพยายามจับประเด็น เก็บสิ่งที่เป็นประโยชน์จากเรื่องราวของสมาชิก แล้วยกขึ้นมาให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา และอภิปรายเพื่อสรุปเป็นแนวคิดในช่วงท้าย
- หลังจากทีสมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของเขาจบลง ผู้นำกลุ่มควรสรุปเรื่องราวสั้น ๆ แล้วชักชวนให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์หรือความรู้สึกด้วย ระหว่างนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะยกประเด็นสำคัญ ๆ ที่ได้จากรายการที่สมาชิกเล่ามาชักชวนให้สมาชิกกลุ่มได้คิด วิเคราะห์ ร่วมอภิปราย เพื่อให้เกิดข้อสรุปที่จะเป็นประโยชน์กับสมาชิก ตัวอย่างเช่น

ตัวอย่างที่ 1 "จากเรื่องราวของเล็กที่เล่าให้ฟังว่า รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้มีโอกาสเป็นคนปรนนิบัติยาย ซึ่งเป็นอัมพาต เล็กป้อนข้าว ป้อนน้ำ อุ้มยาย เช็ดตัวให้ยายด้วยความเต็มใจ ไม่รู้สึกเกรงเกียจ เบื่อหน่ายหรือรำคาญ ที่ฟังแล้วรู้สึกชื่นชม เพื่อน ๆ คิดว่าเล็กทำได้เพราะอะไรคะ (ครับ) ?
(คำตอบอาจจะเป็นเพราะความรัก หรือรักในสิ่งที่ตนเองทำ เขาก็จะทุ่มเทกายและใจให้กับสิ่งนั้น เมื่อนั้นงานนั้นก็ไม่ใช่ว่าเบื่อหน่าย นำคำถามสำหรับเขา หรือคำตอบอาจจะเป็นอื่น ๆ ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องคอยเก็บประเด็นมาสรุปเป็นแนวคิดให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้)"

ใบความรู้สำหรับผู้บำกลุ่ม "ความประทับใจของฉัน"

ตัวอย่างที่ 2 "จากที่แบ่งที่ได้เสถียรถึงความภาคภูมิใจที่สามารถช่วยเหลือแม่ลงสาบตัวน้อยไม่ให้จมน้ำตาย ทั้ง ๆ ที่เกลียดและกลัวแมลงสาบมาก แต่เพื่อเห็นแก่ชีวิตของมัน แบ่งฝ่านด้านความกลัวของตัวเองและช่วยเหลือชีวิตมันได้ แม้จะเป็นชีวิตสัตว์เล็ก ๆ ที่คนอื่นอาจมองว่าไม่มีคุณค่าอะไร แต่มันมีคุณค่าสำหรับแบ่งไหมคะ ? มันยิ่งใหญ่สำหรับแบ่งไหมคะ ? มันหมายถึงว่าเพื่อผู้อื่นแล้ว แบ่งยอมเสียสละตัวเองใช่ไหม ? ผู้อื่นในที่นี้ไม่ใช่เฉพาะแค่มนุษย์ด้วยกัน แต่หมายถึงเพื่อนร่วมโลก จิตใจแบบนี้เราเรียกว่า "จิตใจที่ยิ่งใหญ่" ไหม ? เพื่อน ๆ คิดอย่างไร มีอะไรที่อยากจะบอกแบ่ง หรือแบ่งปันกับแบ่งบ้าง ?

ประเด็นที่ควรหยิบยกขึ้นมาอภิปรายเพื่อให้ได้แนวคิด

- ผู้นำกลุ่มอาจจะชักชวนให้สมาชิกได้เห็นว่า เมื่อใดที่เราได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เราจะรู้สึกภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- การกระทำที่มีคุณค่านั้นทำได้กับสิ่งใกล้ ๆ ตัว และได้ในทุกวัน ทุกเวลาของชีวิต
- ทุกคนต่างก็มีคุณค่าต่อตนเอง และต่อผู้อื่น แต่บางครั้ง บางคนอาจจะมองไม่เห็นเพราะคิดว่าเป็นการทำตามหน้าที่ หรือไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้ให้คุณค่ากับการกระทำที่เป็นประโยชน์ของตน หรือเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น จึงไม่เห็นคุณค่าของตน

ข้อสังเกต การอภิปรายจะไปในทิศทางใด ขอให้ผู้นำกลุ่มได้พิจารณาจากเรื่องราวของสมาชิกเป็นหลัก ข้อคิดที่ยกมาให้สมาชิกอภิปราย ควรสอดคล้องกับเรื่องราวที่สมาชิกรับเสนอ

หมายเหตุ ขั้นตอนดำเนินการในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์นี้ สามารถประยุกต์ใช้ได้ในช่วงแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของทุกกิจกรรม โดยประเด็นที่หยิบยกขึ้นมาพิจารณาขึ้นอยู่กับเรื่องราวที่สมาชิกรับเสนอ

ใบความรู้ 3

การสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ตัวอย่างเช่น "จากการที่ได้ฟังเพื่อน ๆ เล่าเรื่องราวของเขา ไม่ว่าจะเป็นเล็ก โหน่ง ด้อย (นามสมมติ) จะเห็นว่าทุกคนต่างก็มีอะไรดี ๆ ในตนเอง พวกเราได้ฟังเรื่องราวของเขาแล้วมีความรู้สึกอย่างไร หรือได้ข้อคิดอะไรกับตัวเอง หรือมีอะไรที่อยากจะบอกเพื่อน ๆ เพิ่มเติมบ้าง..."

- ผู้นำกลุ่มสรุปประมวลสิ่งที่สมาชิกรับบอกกล่าวเพิ่มเติมอีกครั้ง โดยเน้นให้สมาชิกได้ตระหนักในคุณค่าของตน ว่าทุกคนต่างมีดีในตัวเอง แม้จะเล็กน้อยเพียงใดก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าทั้งสิ้น และเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้มีมากขึ้นในแต่ละคน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

แผนการจัดกิจกรรม
"สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง และ
การวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง"

- วัตถุประสงค์**
1. ให้สมาชิกได้สำรวจและประเมินพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง
 2. ให้สมาชิกได้เลือกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
 3. ให้สมาชิกได้วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง
 4. ให้สมาชิกได้แสดงความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

เวลาที่ใช้ 150 นาที

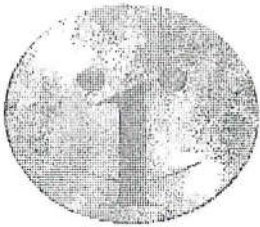
- อุปกรณ์**
1. ใบงาน "สิ่งที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง"
 2. ใบงาน "สัญญาใจ 1"
 3. ใบงาน "สัญญาใจ 2"
 4. ปากกา หรือดินสอ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ● ประตบการณ (15 นาที) - กลุ่มย่อย 7 คน - รายบุคคล	- ผู้นำกลุ่มเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม "สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง" - แจกใบงานและดินสอ - ให้เวลาสมาชิกทบทวนและเขียนเรื่องราวลงในใบงาน	- ใบความรู้ 1 "สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง" - ใบงาน "สิ่งที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง"
2. ขั้นจัดระบบความคิด ● สะท้อนความคิด/อภิปราย ● ความคิดรวบยอด - กลุ่มย่อย 7 คน (120 นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวจากใบงาน "สิ่งที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง" และให้สมาชิกวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือแผนที่จะมีพฤติกรรมใหม่ที่เป็นประโยชน์มากกว่า	- ใบความรู้ 2 "สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง"

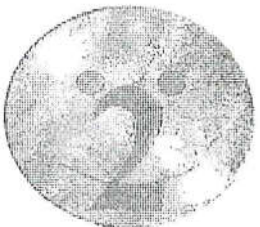
องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
● การประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 7 คน (15 นาที)	- ให้สมาชิกเขียนแผนผังกล่าวในใบงาน "สัญญาใจ 1" - ให้สมาชิกอ่านให้กลุ่มฟังเพื่อแสดงความมุ่งมั่น - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิดและสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการทำกิจกรรม - ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิด แล้วเก็บใบงานทั้ง 2 ใบ รวมทั้งดินสอ - ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มใช้เวลาว่างเขียนแผนของสมาชิกแต่ละคนในใบงาน "สัญญาใจ 2" คืนให้สมาชิก ซึ่งอาจคืนให้ในวันรุ่งขึ้น หรือส่งไปรษณีย์ตามไปก็ได้	- ใบงาน "สัญญาใจ 1" - ใบความรู้ 3 "สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง" - ใบความรู้ 4 "สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง" - ใบงาน "สัญญาใจ 2"

สิ่งที่ไม่อยากเปลี่ยนแปลงให้คนอื่น

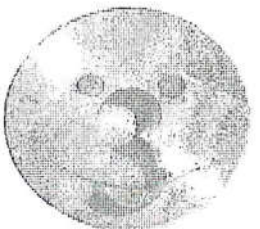
ขอให้นักพิจารณาการกระทำ / นิสัยใจคอ ของท่านที่รู้สึกขอเปลี่ยนแปลงโดย อ.น.น.น.น.น.



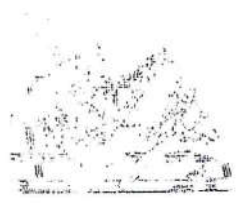
1. การกระทำ / นิสัยใจคอ ของท่านที่รู้สึกขอเปลี่ยนแปลงโดย อ.น.น.น.น.น.

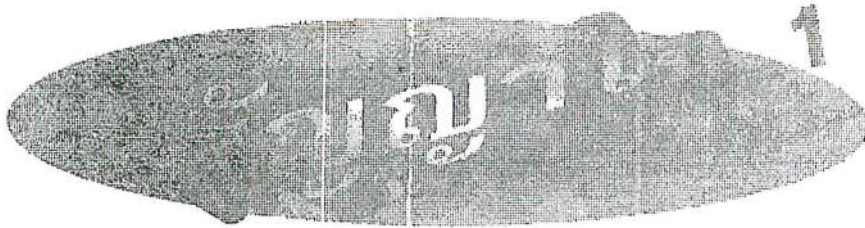


2. การกระทำ / นิสัยใจคอ ของท่านที่รู้สึกขอเปลี่ยนแปลงโดย อ.น.น.น.น.น.

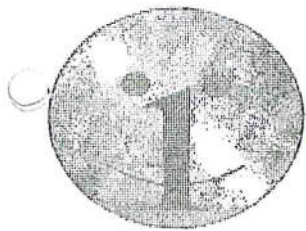


3. การกระทำ / นิสัยใจคอ ของท่านที่รู้สึกขอเปลี่ยนแปลงโดย อ.น.น.น.น.น.





จากวันนี้ไป ฉันสัญญาว่าฉันจะ



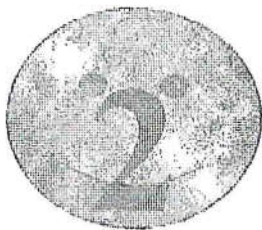
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



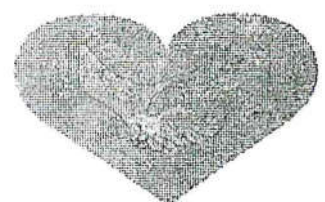
.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อของฉัน

4. ขึ้นในสิ่งที่หุ่นไม่ลำบาก

4. อยากให้หุ่นสบาย ทำได้ง่าย ๆ

ไม่ลำบากกาย ไม่ลำบากใจ

5. บั่นให้น่าขบขัน

5. อยากให้เพื่อนสมาชิกได้หัวเราะ
สนุกสนาน

6. ฯลฯ

10. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามสมาชิกว่า ขณะถูกบั่นคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร

คำตอบ

1) รู้สึกเฉย ๆ เพราะเป็นหุ่นไม่มีสิทธิ์รู้สึกอย่างไร

2) ไม่ชอบแต่ก็ต้องให้เขาทำเพราะเป็นกติกาของการเล่น

3) ชอบเพราะเป็นหุ่นสบาย เพื่อนบั่นในท่าทางที่ไม่ลำบาก

4) สนุกเพราะจะทำให้เพื่อนสนุกสนาน

5) ฯลฯ

11. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแบ่งกลุ่มประมาณ 3 กลุ่ม (อาจจะเป็นกลุ่มเดิมที่แบ่งไว้ในการทำกลุ่มย่อย หรือให้แบ่งกลุ่มด้วยการให้สมาชิกที่เป็นหุ่นและผู้บั่น 3-4 คู่ รวมกันจะได้สมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน) แล้วให้แต่ละกลุ่มตอบคำถามว่า "ในการทำกิจกรรมบั่นหุ่น สมาชิกได้ข้อคิดหรือได้เรียนรู้อะไร "

ให้เวลาสมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยอิสระกลุ่มละ 3-5 นาที (ผู้นำกลุ่มย่อย หรือ พนักงานคุมประพฤติอื่น ๆ ไม่ต้องเข้าร่วมกลุ่มด้วย เพราะอาจจะมีผลให้ผู้ถูกคุมฯ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น)

12. ให้สมาชิกจริง ตัวแทนรายงานคำตอบของแต่ละกลุ่ม

การสรุป

ผู้นำกิจกรรมสรุปคำตอบ สรุปเพิ่มเติมตามวัตถุประสงค์ (ถ้าหากสมาชิกยังไม่ได้พูดในเรื่องนั้น ๆ)

กีฬาและการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายและเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

อุปกรณ์ นกหวีดให้สัญญาณ

ระยะเวลา 30 - 40 นาที

วิธีดำเนินการ

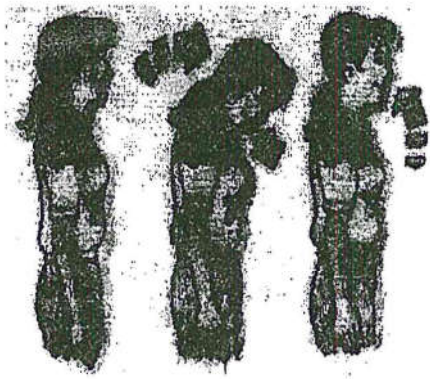
1. ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดรวมสมาชิก
2. ให้สมาชิกจัดแถวตอนเรียงหนึ่ง ประมาณ 3 - 5 แถว แล้วแต่ความเหมาะสมกับพื้นที่
3. ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึงประโยชน์ของการตื่นนอนตอนเช้า ด้วยจิตใจที่แจ่มใส และพร้อมที่จะต้อนรับสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน และประโยชน์ของการออกกำลังกายตอนเช้า
4. ผู้นำกิจกรรมนำออกกำลังกายที่เป็นการยืดเส้นยืดสาย คลายเคลียศด เช่น
 - บริหารต้นคอ
 - บริหารไหล่
 - บริหารแขนและฝ่ามือ
 - บริหารลำตัว
 - บริหารน่องและบริเวณข้อพับเข่า
 - บริหารข้อเท้า
 - บริหารนิ้วเท้า

ฯลฯ

5. หากสถานที่จัดกิจกรรมมีบริเวณกว้างพอ ผู้นำกิจกรรมอาจจะนำวิ่งช้า ๆ เป็นจังหวะไปพร้อม ๆ กัน ประมาณ 10 นาที

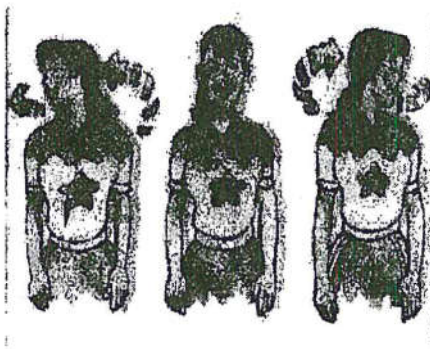
ข้อสังเกต ผู้นำกิจกรรมอาจจะขออาสาสมัครจากสมาชิกในการเป็นผู้นำวิ่ง เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสเป็นผู้นำ ได้แสดงออก และรู้สึกมีส่วนร่วม

6. หลังจากวิ่งเสร็จแล้ว ให้สมาชิกพร้อมกันที่สนามอีกครั้ง ยืดเส้น ยืดสาย และหายใจยาว ๆ เพื่อคลายเหนื่อยแล้ว ขออาสาสมัครจากสมาชิกเพื่อเป็นผู้นำออกกำลังกายอีกคนละ 1 ท่า ประมาณ 4-5 คน แล้วพัก
7. ถ้ามีเวลาเหลือมากพออาจให้สมาชิกบางส่วนที่รออาบน้ำ เล่นกีฬาตามความสนใจ



บริหารต้นคอ

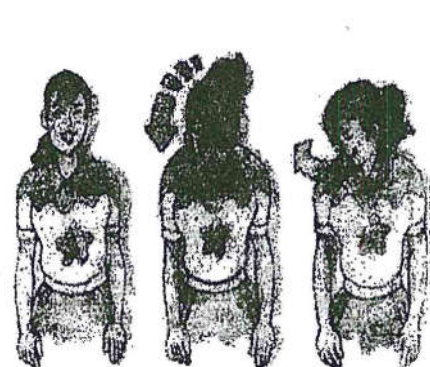
พับคางแล้วก้มคอเพื่อ โน้มศีรษะมา
ด้านหน้า บริเวณไหล่จะรู้สึกผ่อนคลาย



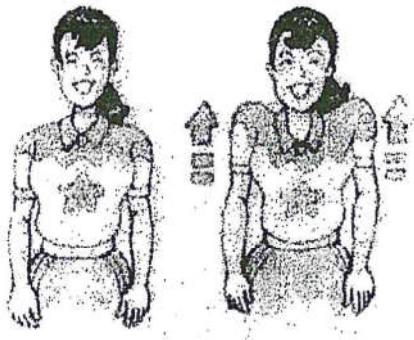
หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้ายและ
ไหล่ขวาโดยให้คางขนานกับไหล่ทั้ง
สองข้างทำซ้ำๆ สลับกันไป



เอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ข้างหนึ่ง
โดยที่ไม่ให้ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น



บริหารบริเวณคอ ด้านข้างก้มศีรษะ
ให้ต่ำลงจนคางยื่นเป็นสองชั้นค่อยๆ
หันไปมองทางขวาและทางซ้าย
คุณรู้สึกกล้ามเนื้อคอด้านข้างผ่อนคลาย
หายตึง ในขณะเดียวกันให้ดึงไหล่ลง
จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย



บริหารไหล่

เกร็งไหล่และยกไหล่ให้สูงขึ้นแล้ว
ค่อยๆ ปล่อยกกลับลงสู่ที่เดิม



บริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า
ประสานนิ้ว หันฝ่ามือออกด้านนอก
และเหยียดแขนไปข้างหน้าจนรู้สึก
แขนและหลังตึง



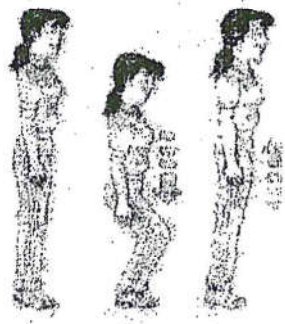
บริหารลำตัวด้านข้าง

เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้มือขวา
กุมมือซ้าย แล้วเอนตัวไปด้าน ขวา
อย่างอ่อนจนรู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัว
และหัวไหล่ทำแบบเดียวกันโดยทำ
สลับอีกข้างหนึ่ง



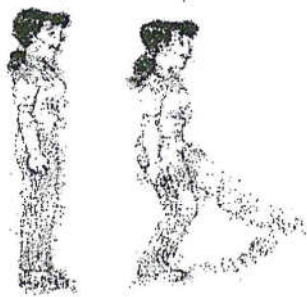
บริหารลำตัว

ยืนกางแขนและแยกขาออกจากกัน
ฝ่ามือตั้ง ตรงหมุนลำตัวไปด้านข้าง
อย่างช้าๆ ทำสลับกันไปเรื่อยๆ



บริหารในท่านั่ง

ยืนตรง แล้วค่อยย่อเข่าลง จนมองไม่เห็น
นิ้วเท้า หยุดอยู่ในท่านี้นี้สักครู่ แล้วยืนตรง
กลับสู่ท่าเดิม

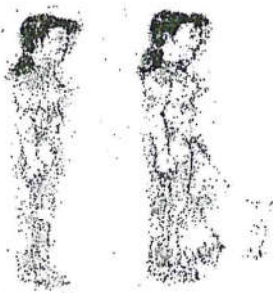


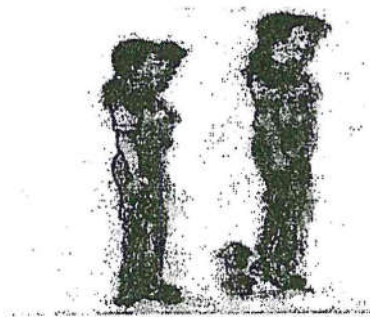
บริหารน่องและบริเวณข้อพับเข่า

ยืนตรงแล้วยืนเท้าข้างหนึ่งมาข้างหน้า
ค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลังช้าๆ ให้ขาอีก
ข้างหนึ่งอยู่ในท่างอเข่าเล็กน้อย ขาที่ยืน
มาข้างหน้าเหยียดตรง เท้าวางราบกับพื้น
คุณจะได้รู้สึกลำตัวและข้อพับเข่าของ
ขาที่ยืนมาข้างหน้า และทำสลับข้างกัน

บริหารข้อเท้า

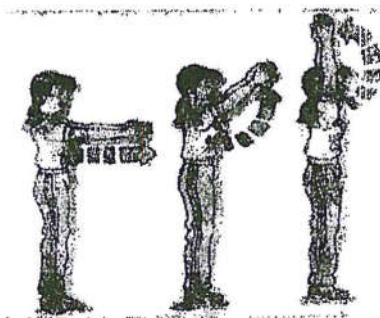
ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นไปข้างหน้า ยก
เท้าให้สูงเหนือพื้นประมาณหัวเข่าตั้งเท้า
ให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นแล้วค่อยๆ กดปลายนิ้ว
ลง ยกปลายนิ้วให้เอนมาด้านหลัง ด้าน
ซ้าย ด้านขวา ตามลำดับ หลังจากนั้น
หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมแบบทวนเข็มนาฬิกา
และหมุนกลับแบบตามเข็มนาฬิกา
ทำเช่นเดียวกันกับข้อเท้าอีกข้างหนึ่ง





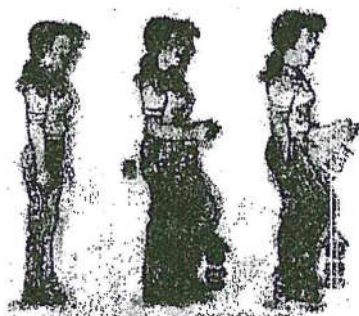
บริหารนิ้วเท้า

ยกนิ้วเท้า ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย
เขย่งเท้าจนน้ำหนักไปลงที่นิ้วเท้า
อยู่ในท่านี้สักครู่



หายใจลึกๆ

เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อยๆ
ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับ
หายใจเข้าจากนั้นค่อยๆ ผ่อนแขนลง
พร้อมกับหายใจออก



ย่อเท้าอยู่กับที่

ให้ย่อเท้าอยู่กับที่ และแกว่งแขนเป็น
จังหวะ

(ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมแนะนำตัว

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถจดจำชื่อกันได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว
 2. เพื่อให้ได้ทราบลักษณะเด่นหรืออุปนิสัยส่วนตัวที่สมาชิกสามารถเปิดเผยได้
 3. เพื่อสร้างบรรยากาศความตื่นเต้นสนุกสนานในการฝึกความจำ

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา ประมาณ 20 – 30 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. จัดที่นั่งแบบล้อมวงเป็นวงเดี่ยวให้ทุกคนสามารถเห็นหน้ากันได้อย่างทั่วถึง หรือจะเป็นรูปตัวยูก็ได้
 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยเน้นว่าทุกคนจะสามารถจำชื่อตนเองได้ทั้งหมดหลังจากจบการทำกิจกรรมนี้แล้ว
 3. ชี้แจงวิธีการว่าให้คนที่นั่งอยู่หัวแถวเริ่มแนะนำตนเองก่อนด้วยเสียงดังฟังชัด การแนะนำให้แนะนำ 2 ข้อ คือ
 1. ชื่อ
 2. ฉายาโดยตั้งจากลักษณะเด่นหรือนิสัยของตนเอง หรือสถานที่ตั้งของหมู่บ้าน เช่น แดง ท่ากระดานในขั้นตอนนี้ ผู้นำกิจกรรมควรแนะนำว่าการบอกลักษณะเด่นของตนเอง ควรนำลักษณะที่ดีมาแนะนำ (จะได้สร้างความภูมิใจ สบายใจให้เจ้าตัวด้วย)

หมายเหตุ ขณะที่สมาชิกแนะนำตัวเอง ผู้นำกิจกรรมควรทวนซ้ำชื่อ และฉายาของสมาชิกไปพร้อม ๆ กันด้วยเพื่อให้เกิดความชัดเจน และสมาชิกได้ยินโดยทั่ว ๆ กัน

สรุป ผู้นำกิจกรรมสรุปแต่ละคนต่างมีเอกลักษณ์ของตน การรู้จักกัน และจดจำชื่อกันได้เป็นสิ่งสำคัญของการอยู่ร่วมกัน

สรุป

ผู้นำกิจกรรมสรุปแต่ละคนต่างมีเอกลักษณ์ของตน การรู้จักกัน และจดจำชื่อกันได้เป็นสิ่งสำคัญของการอยู่ร่วมกัน

ข้อสังเกต

- ผู้นำกิจกรรมควรจดจำชื่อของทุกคนให้ได้และสามารถแนะนำตัวเอง พร้อมทั้งทวนชื่อต่อจากสมาชิกคนสุดท้ายได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกคนสุดท้ายไม่รู้สึกว่าถูกเขาเปรียบ หรือให้ทำในสิ่งที่เป็นไปได้
- ระวังอย่าให้มีการละเมิดกติกา แต่หากมีผู้ทำผิดกติกาคือ จดชื่อ/คุณลักษณะของบุคคลขณะแนะนำไว้ อย่างตลกขบขันหรือทำให้สมาชิกผู้นั้นเสียหน้าเพราะจะทำให้เสียบรรยากาศและทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้จัด และต่อการฝึกอบรมได้

โล่ใจเอนรัก

วัตถุประสงค์ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศในตอนพบกันใหม่ ๆ ให้แต่ละคนคุ้นเคยกันเร็วขึ้น

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 15 - 20 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายกลุ่ม และเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมเพื่อให้เกิดบรรยากาศของการผ่อนคลาย
 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเงื่อนไขการเล่น โดยแจ้งว่าจะมีการร้องเพลง และมีท่าทางประกอบเพลง หากผู้ใดทำท่าไม่ถูกต้องอาจจะต้องแสดงความสามารถพิเศษ หลังทำกิจกรรมเสร็จแล้ว
 3. ผู้นำกิจกรรมชักชวนสมาชิกร้องเพลง โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 ร้องเพลงให้ฟัง 1 เที้ยว
 - 3.2 บอกเนื้อเพลงให้สมาชิกพูดตามที่สะท้อนจนจบเพลง
 - 3.3 บอกสมาชิกให้ร้องเพลงตามผู้นำกิจกรรม ประมาณ 2 - 3 เที้ยว จนสมาชิกร้องได้
 4. ให้สมาชิกนับ 1-2, 1-2 เรื่อยไปจนครบวง หากมีเศษให้เสริมเจ้าหน้าที่ลงไปจนครบ หรือเศษเป็นเจ้าหน้าที่ให้ตัดออกเป็นกรรมการดูว่าใครทำท่าผิดบ้าง
 5. ให้ทุกคนยืนขึ้นแล้วตรวจสอบด้วยการให้สมาชิกที่นับ "หนึ่ง" ยกมือ หลังจากนั้นให้สมาชิกที่นับ "สอง" ยกมือ ดูว่าไม่มีการยืนลดับที่กัน
 6. ลองให้สมาชิกทุกคนทำท่าทางประกอบเพลง โดยบอกเนื้อเพลงที่สะท้อน และท่าทางให้ดูที่สะท้อน ตรวจสอบว่าทุกคนทำถูกต้อง จึงค่อยให้ทำตามในท่อนต่อไปจนจบเพลง
 - ข้อสังเกต** เพื่อความสะดวกควรมีตัวอ่่างประมาณ 4 คน มาสาธิตให้สมาชิกดู ตั้งแต่ นับ 1-2, 1-2 แล้วให้คนที่นับ "หนึ่ง" ดูผู้สาธิตที่นับ "หนึ่ง" และผู้นับ "สอง" ดูผู้สาธิตที่นับ "สอง"
 7. เมื่อสมาชิกร้องเพลงและท่าทางประกอบได้แล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มต้น และให้ผู้สาธิต ซึ่งยืนอยู่กลางวงทำหน้าที่เป็นกรรมการคอยดูสมาชิกว่าผู้ใดทำท่าทางผิดบ้าง

8. ร้องเพลงและทำท่าทางประกอบประมาณ 3 เที้ยว โดยแรงจังหวะให้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ

9. เมื่อครบให้ทุกคนปรบมือให้ตัวเอง และผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

หมายเหตุ เนื่องจากกิจกรรมนี้มักใช้เป็นกิจกรรมแรก ๆ สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกันมากนัก ดังนั้นอาจ
จะยกเว้นไม่ต้องให้ผู้ที่ทำท่าทางผิดแสดงความสามารถพิเศษหลังเสร็จกิจกรรม

เพลงโธเพื่อนรัก

โธเพื่อนรัก เรามาพบกัน สะ-หวัด-ดี ซา-วัด-ดี
สะ-บาย-หรือ สะ-บาย-ดี เรายินดี ที่ได้พบกัน

คำร้อง	ท่าทาง
โธเพื่อนรัก	ยกมือทั้งสองขึ้นเสมอไหล่แล้วแบมือออก
เรามาพบกัน	เอามือทั้งสองแนบอกในลักษณะไขว่กัน
สะ-หวัด-ดี	คนที่นับ "หนึ่ง" หันไปทางซ้าย ยกมือพนมสวัสดี คนที่อยู่ซ้ายมือ ขณะเดียวกันคนที่นับ "สอง" หันไปทางขวายกมือพนมสวัสดี คนที่อยู่ขวามือ ซึ่งจะทำให้คนที่นับ "หนึ่ง" และนับ "สอง" หันมาสวัสดี เจอกันพอดี
ซา-วัด-ดี	คนที่นับ "หนึ่ง" หันไปสวัสดีทางขวา ขณะเดียวกันคนที่นับ "สอง" หันไปสวัสดีทางซ้าย
สะ-บาย-หรือ	คนที่นับ "หนึ่ง" เอามือซ้ายโพล่งหลังและเอามือขวาจับมือกับคนที่อยู่ซ้ายมือ
สะ-บาย-ดี	คนที่นับ "สอง" เอามือซ้ายโพล่งหลังและเอามือขวาจับมือกับคนที่อยู่ขวามือ
เรายินดี	คนที่นับ "หนึ่ง" ใช้มือขวาจับมือคนที่อยู่ทางขวา
ที่ได้พบกัน	คนที่นับ "สอง" ใช้มือขวาจับมือคนที่อยู่ทางซ้าย
	หันหน้าเข้าหาวง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเสมอไหล่แล้วแบมือออก
	เอามือทั้งสองแนบอกในลักษณะไขว่กัน

ลมเพลมพัด

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อความสนุกสนานและสร้างความคุ้นเคย
 2. ให้มีการเคลื่อนไหวที่ฝึกคัก
 3. แยกผู้ที่มาด้วยกันออกจากกัน

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 10 – 15 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม
 2. ชักชวนให้สมาชิกร้องเพลง โดยมีขั้นตอนเช่นเดียวกับการทำกิจกรรม "ไอ้เพื่อนรัก"
 3. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเงื่อนไขว่าหลังจากร้องเพลงจบ ผู้นำกิจกรรมจะบอกว่า ลมพัดอะไร เช่น "ลมพัดคน ใส่เสื้อยืด" ทุกคนที่ใส่เสื้อยืดต้องเปลี่ยนที่นั่งกัน ขณะที่เปลี่ยนที่นั่งกันนั้น ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม 1 คน จะเข้าไปแย่งที่นั่งด้วย ทำให้สมาชิก 1 คน ไม่มีที่นั่งต้องออกมาอยู่กลางวง และคอยแย่งที่นั่งในรอบต่อไป
 4. เล่นประมาณ 4 – 5 รอบ ได้สมาชิกซึ่งถูกแย่งที่นั่งประมาณ 4 – 5 คนแล้ว ให้ทำกิจกรรมพิเศษให้เพื่อนสมาชิก
 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

เพลงลมเพลมพัด

ลมเพลมพัด	โบกสะบัดพัดมาไวไว
ลมเพลมพัดอะไร	ลมเพลมพัดอะไร
ฉันจะบอกให้.....	(พัดคนที่.....)

รวมเงิน

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนานและใช้ไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 5 - 10 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้นำกิจกรรมบอกเงื่อนไขการเล่น โดยบอกว่า
 - ให้ผู้หญิงมีค่าเท่ากับ 1 บาท ผู้ชายมีค่าเท่ากับ 50 สตางค์
 - ชนกระเบื้องเพลงรวมเงิน ให้สมาชิกช่วยกันร้อง และตบมือไปด้วย
 - เมื่อผู้นำกิจกรรมบอกจำนวนเงิน ให้ผู้เล่นรวมกันให้ได้ตามจำนวน หากผู้ใดเหลือจะต้องออกนอกกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมพิเศษซึ่งจะตกลงกันในภายหลัง
 2. ชักซ้อมสมาชิกร้องเพลงรวมเงิน เมื่อสมาชิกร้องได้แล้ว จึงเริ่มเล่นโดย
 - 2.1 ให้สมาชิกร้องเพลงพร้อมกับเดินเป็นวงกลม
 - 2.2 เมื่อร้องเพลงได้ 1 - 2 รอบ ผู้นำกิจกรรมบอกจำนวนเงินให้รวมกัน เช่น 3 บาท สมาชิกต้องรวบรวมกันให้ได้ 3 บาท ซึ่งอาจเป็นดังนี้ หญิง 3 คน หรือหญิง 2 คน กับชาย 2 คน หรือหญิง 1 คน กับชาย 4 คน หรือชาย 6 คน เป็นต้น เมื่อจับกลุ่มได้แล้ว ให้นั่งลง ผู้ที่จับกลุ่มไม่ได้ให้ตัดออก จนได้จำนวนผู้ตัดออกเหมาะสมแล้ว อาจให้แสดงความสามารถพิเศษก็ได้

เพลงรวมเงิน

รวมเงิน รวมเงินให้ดี รวมกันคราวนี้ อย่าให้มีผิดพลาด

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท ๆ ผู้ชายเก่งกาจเป็นห้าสิบบด ๆ

- หมายเหตุ**
- ผู้นำกิจกรรมอาจจะใช้กิจกรรมรวมเงินเป็นกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน และแนะนำตัวอีกครั้งก่อนแยกย้ายไปพักผ่อนก็ได้ ซึ่งสามารถดำเนินการได้ดังนี้
1. หลังจากให้สมาชิกรวมเงินได้ประมาณ 3 - 4 รอบ ในรอบสุดท้าย ผู้นำกิจกรรมอาจกำหนดจำนวนเงินให้มีจำนวนสมาชิกมากที่สุดที่จะแนะนำตัวเป็นกลุ่ม โดยให้มีทั้งผู้หญิง ผู้ชาย รวมทั้งสมาชิกและเจ้าหน้าที่ด้วย

ตัวอย่างคำสั่งเช่น 5 บาท 50 สตางค์ โดยให้มีทั้งผู้หญิง ผู้ชาย และต้องมีเจ้าหน้าที่
ของสำนักงานด้วย

2. เมื่อสมาชิกรวมกลุ่มตามจำนวนเงินแล้ว แต่ละกลุ่มอาจมีจำนวนคนไม่เท่ากัน ผู้นำ
กิจกรรมเกลี้ยให้ทุกกลุ่มมีจำนวนมากพอ ๆ กันแล้ว ให้เวลาแต่ละกลุ่มประมาณ 10
นาที เพื่อ
 - 2.1 ทำความรู้จักกันภายในกลุ่ม
 - 2.2 ตั้งชื่อกลุ่ม
 - 2.3 หาตัวแทนกลุ่มเพื่อนำเพื่อนสมาชิกกลุ่มของตนต่อกลุ่มอื่น ๆ
 3. เมื่อใกล้ครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรม บอกเวลาเพื่อให้สมาชิกแต่ละกลุ่มทราบเวลา
และแบ่งรูป เช่น "เหลือเวลาอีก 2 นาที นะ"
 4. เมื่อหมดเวลาผู้นำกิจกรรมทดสอบความพร้อมของแต่ละกลุ่ม เช่น อาจจะให้ปรบมือ
เพื่อแสดงความพร้อมที่ละกลุ่ม
 5. ให้กลุ่มที่พร้อมเดินออกมาที่บริเวณ ซึ่งกำหนดเป็นเวที แล้วแนะนำชื่อกลุ่มและสมาชิก
ในกลุ่มของตน จนกระทั่งเพื่อนจำชื่อสมาชิกในกลุ่มได้
 6. ผู้นำกิจกรรมให้กลุ่มที่แนะนำตัวเลือกกว่าจะให้เพื่อนกลุ่มไหน ทบทวนชื่อสมาชิกของ
กลุ่มตนเองที่เพิ่งแนะนำเสร็จไป
 7. ให้กลุ่มที่ถูกเลือกทบทวนชื่อสมาชิกกลุ่มที่แนะนำตัวไปแล้ว จนกระทั่งถูกต้องทุกคน
แล้วให้กลุ่มที่แนะนำตัวเลือกกว่าจะให้สมาชิกกลุ่มไหนออกไปแนะนำตัวถัดไป ทำเช่นนี้
จนแนะนำตัวครบทุกกลุ่ม
- ผู้นำกิจกรรมสรุปความสำคัญของการเป็นเพื่อน การจดจำชื่อกันได้เป็นสิ่งสำคัญ และ
แสดงถึงความสนใจ ใส่ใจซึ่งมีต่อกัน

สรุป

สวัสดี

วัตถุประสงค์ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศในตอนพบกันใหม่ ๆ ให้แต่ละคนคุ้นเคยกันเร็วขึ้น

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 15 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง แถวละประมาณ 10 คน (จะแบ่งได้กี่แถวขึ้นกับจำนวนผู้เล่น)
 2. ให้ผู้ที่อยู่ท้ายแถวคนสุดท้ายวิ่งที่เข้ามาหาคนที่อยู่หัวแถวพร้อมกับจับมือและกล่าวคำว่า "สวัสดี"
 3. เสร็จแล้ว คนที่อยู่หัวแถวคนที่หนึ่งให้หันหลังกลับไปจับมือกับคนถัดไป
 4. คนสุดท้ายให้วิ่งขึ้นมาสวัสดีและจับมือกับคนหัวแถวอีก
 5. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งคนสุดท้ายเมื่อแรกเริ่มกลับมาเป็นคนสุดท้ายใหม่ก็ชนะ แถวไหนเสร็จก่อนให้กระโดดขึ้นสูง ๆ แล้วร้องไฮโยพร้อม ๆ กัน

คบมือแบบน้ำเชื้อ

วัตถุประสงค์ ทำความรู้จักหรือทบทวนชื่อ

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีดำเนินการ 1. ให้ผู้เล่นนั่งเป็นรูปวงกลม

2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่น โดยบอกว่า

2.1 เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่ม ผู้เล่นทุกคนจะต้องคบมือเป็นจังหวะ 2 ครั้ง
พอจังหวะที่ 3 ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเริ่มก่อนโดยเรียกชื่อตัวเอง พร้อมทั้งใช้นิ้วหัวแม่มือ
ขวาชี้ตัวเอง และเรียกชื่อเพื่อนอีก 1 คน ที่อยู่ข้างซ้าย พร้อมทั้งใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย
ชี้ไปทางเพื่อนคนที่ถูกเรียกชื่อนั้น

2.2 ทุกคนคบมือเป็นจังหวะ 2 ครั้งอีก

2.3 คนที่ถูกเรียกชื่อก็จะต้องเรียกชื่อตัวเองและเรียกชื่อเพื่อนที่อยู่ข้างซ้าย พร้อมทั้งทำ
นิ้วชี้เช่นเดียวกันคนแรก แล้วทุกคนคบมือ 2 จังหวะ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะ
ครบวง

3. หลังจากอธิบายวิธีเล่นเสร็จแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกลองซ้อมคบมือเป็นจังหวะ
และเรียกชื่อเพื่อน จนสมาชิกเข้าใจแล้ว จึงบอกว่าหากสมาชิกท่านใดเรียกชื่อเพื่อนไม่
ได้ หรือทำให้เสียจังหวะตอนสุดท้ายอาจจะได้ทำกิจกรรมพิเศษให้เพื่อนสมาชิกคน
อื่น ๆ คุณแล้วจึงให้สัญญาณเริ่มเล่น

4. เมื่อเล่นคบมือ 2 จังหวะไปจนครบวงแล้ว หากผู้นำกิจกรรมประเมินว่ายังจำชื่อกัน
ได้ไม่มากพอ อาจจะขึ้นรอบใหม่ด้วยการคบมือเป็นจังหวะ 3 ครั้ง พอจังหวะที่ 4 ให้
ผู้เล่นเริ่มโดยเรียกชื่อตนเองแล้วเรียกชื่อเพื่อนที่อยู่ขวามือ และซ้ายมือข้างละ 1 คน
แล้วทุกคนคบมือเป็นจังหวะ 3 ครั้ง ไปเรื่อย ๆ จนครบวง

ทวนชื่อรอบวง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้จำชื่อเพื่อนได้แม่นยำมากขึ้น

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ดำเนินการต่อจากกิจกรรมตบมือแนะนำชื่อ
2. ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเริ่มก่อนโดยเรียกชื่อตนเอง (เพื่อความยุติธรรมให้ใช้วิธีเสี่ยงทายหาผู้เริ่มต้น)
3. (คนที่ 2) ต้องทวนชื่อคนที่ 1 แล้วเรียกชื่อตนเอง
4. คนที่ 3 ทวนชื่อคนที่ 1, 2 แล้วเรียกชื่อตนเอง
5. คนที่ 4 ทวนชื่อคนที่ 1, 2, 3 แล้วเรียกชื่อตนเอง

ทำเช่นนี้เรื่อยไป คนสุดท้ายต้องทวนชื่อตั้งแต่คนที่ 1 จนถึงคนสุดท้าย (ตนเอง)

6. เพื่อสร้างความสนุกสนานมากขึ้น ผู้นำกิจกรรมอาจจะให้ผู้เล่นคนที่ 1 ทวนชื่อรอบวงอีกครั้ง โดยทวนกลับทิศทางก็ได้

สรุป ผู้นำกิจกรรมสรุป ชมเชยสมาชิกที่สามารถทวนชื่อรอบวงได้จนครบทุกคน แสดงถึงความสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในหมู่สมาชิกและเจ้าหน้าที่

ข้อสังเกต

- ผู้นำกิจกรรมควรจดจำชื่อของทุกคนให้ได้และสามารถแนะนำตัวเอง พร้อมทั้งทวนชื่อต่อจากสมาชิกคนสุดท้ายได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกคนสุดท้ายไม่รู้สึกว่าเขาถูกเอาเปรียบ หรือให้ทำในสิ่งที่เกินไปไม่ได้
- ระมัดระวังให้มีการละเมิดกติกา แต่หากมีผู้ทำผิดกติกา คือ จดชื่อ/คุณลักษณะของบุคคลขณะแนะนำไว้ อย่าลงโทษจริงจังหรือทำให้สมาชิกผู้นั้นเสียหน้าเพราะจะทำให้เสียบรรยากาศและทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้จัด และต่อการฝึกอบรมได้

ฝึกแสดง

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อความสนุกสนาน
 2. ให้มีการเคลื่อนไหวที่คึกคัก

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 10 – 15 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม
 2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนับ 1-2-3, 1-2-3 เรื่อยไป จนครบไม่ให้มีเศษ
ข้อสังเกต กิจกรรมที่เล่นร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่ และสมาชิกเมื่อมีการนับ ให้เริ่มนับจากสมาชิกที่ยืนติดกับเจ้าหน้าที่ และวนไปทางด้านตรงข้ามกับเจ้าหน้าที่ผู้นับยืนอยู่ เพื่อว่าเมื่อนับวนมาแล้วเหลือเศษ จะได้ตัดเจ้าหน้าที่ออกมาเป็นผู้สังเกตการณ์ แต่ถ้าหากนับแล้วเหลือเศษเป็นสมาชิกต้องหาเจ้าหน้าที่อื่นมาเสริมให้ครบ พยายามอย่าตัดสมาชิกออก
 3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนยืนขึ้น และชี้แจงขั้นตอนกิจกรรมดังนี้
 - 3.1 ให้คนที่นับ "หนึ่ง" และ "สอง" เป็น "รังผึ้ง" หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือกันได้
 - 3.2 ให้คนที่นับ "สาม" เป็น "ผึ้ง" เดินเข้าไปยืนอยู่ตรงกลาง ระหว่างคนที่นับ "หนึ่ง" และ "สอง" ซึ่งจับมือกันอยู่
 - 3.3 ชี้แจงว่ามีคำสั่งอยู่ 3 แบบ คือ
- คำสั่งที่ 1** หึงหารัง
- สมาชิกที่เป็นผึ้งต้องวิ่งเปลี่ยนรังใหม่ โดยคนที่เป็นรังยืนอยู่กับที่
- คำสั่งที่ 2** รังหาผึ้ง
- สมาชิกที่เป็นรังทั้งสองคนต้องวิ่งจับมือกันไปครอบผึ้งตัวอื่น โดยผึ้งยืนอยู่กับที่
- คำสั่งที่ 3** ผึ้งแตกรัง
- สมาชิกที่เป็นทั้งผึ้งและรัง แยกออกจากกันแล้ว ไปจับคู่ใหม่ให้ได้ 3 คน โดยไม่ต้องคำนึงว่าเคยเป็นรังหรือเป็นผึ้ง

- ข้อสังเกต** ขณะที่อธิบายคำสั่งแต่ละคำสั่ง ให้สมาชิกทดลองทำตามคำสั่งทีละคำสั่ง
ไม่ควรอธิบายจนครบทั้งสามคำสั่ง แล้วค่อยทดลองเพราะสมาชิกจะเกิดความสับสน
4. หลังจากอธิบายขั้นตอนและให้สมาชิกทดลองทีละคำสั่งแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้
สัญญาณเริ่มทำกิจกรรม โดยบอกคำสั่งสลับกัน เพื่อให้สมาชิกได้วิ่งประมาณ 4 - 5
รอบ
 5. แต่ละรอบจะมีสมาชิกที่จับกลุ่มช้าที่สุด ให้จำชื่อไว้ หรือคัดออก เล่นจนได้สมาชิกมาก
พอสมควร ให้ทำกิจกรรมพิเศษ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม
 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

รักใคร

วัตถุประสงค์ เพื่อให้รู้จักสนใจและจดจำชื่อเพื่อน ๆ ในกลุ่มได้

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 10 – 20 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้ทุกคนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม
 2. ให้อาสาสมัครคนหนึ่งยืนอยู่กลางวง และเรียกชื่อเพื่อนที่นั่งอยู่ 1 คน ถามว่า "รักใคร" คนที่ถูกเรียกชื่อก็จะตอบว่ารัก..... (ให้เรียกชื่อคนที่อยู่ตรงข้ามหรือห่างออกไปพอสมควร)
 3. ให้คนที่นั่งอยู่ 2 ข้างของคนที่ถูกเรียกชื่อทั้งสองคนลุกเพื่อเปลี่ยนที่นั่งกัน ขณะเดียวกันคนที่อยู่กลางวง ซึ่งเป็นคนเรียกชื่อเพื่อน ก็ให้รีบแย่งที่นั่งทันที ใครที่ไม่มีที่นั่งก็จะมาอยู่กลางวง และเป็นผู้เรียกชื่อเพื่อนใหม่อีก

หมายเหตุ หากเกรงว่าสมาชิกที่ออกมาอยู่กลางวงจะเกิดความสับสนในการออกมาเป็นผู้เรียกชื่อเพื่อน ผู้นำกิจกรรมอาจจะมีผู้ช่วย ผู้นำกิจกรรมอีก 1 คน เป็นผู้ไปแย่งที่นั่งแทน เมื่อสมาชิกคนที่ไม่มีที่นั่งมาอยู่กลางวง ผู้นำกิจกรรมสามารถสอบถามคนที่อยู่กลางวงว่า "รักใคร" เมื่อสมาชิกเรียกชื่อเพื่อนแล้ว ก็ต้องรีบเข้าไปแย่งที่นั่ง

จ๊ะเอ๋

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนานให้สมาชิกรู้จักกันและจำชื่อสมาชิกได้

อุปกรณ์ ผ้าสำหรับทำฉากกำบังอาจใช้ผ้าปูโต๊ะ หรือผ้าหนม

ระยะเวลา 15 – 30 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม
 2. ให้แต่ละกลุ่ม อยู่คนละฟากของฉากกำบัง ให้เวลาสำรวจและจดจำชื่อของสมาชิกฝ่ายตรงข้าม
 3. เมื่อผู้นำกิจกรรมสั่งเตรียมพร้อม แต่ละกลุ่มจัดตัวแทน 1 คนให้พร้อมที่จะออกมา "จ๊ะเอ๋" กับกลุ่มตรงข้าม โดยไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเดาถูกว่าเป็นใคร
 4. เมื่อผู้นำให้สัญญาณแล้วลดผ้ากำบังลง ตัวแทนทั้งสองกลุ่มจะโผล่หน้าเข้าหากันแล้วบอกชื่อฝ่ายตรงกันข้ามดังนี้ "จ๊ะเอ๋"..... (เรียกชื่อฝ่ายตรงข้าม)
 5. ถ้าบอกชื่อผิดหรือซ้ำ ถือว่าแพ้ให้ออกไปยืนนอกกลุ่มหรือไปอยู่ด้านหลังฝ่ายตรงข้าม เรียกว่าเป็น "เชลย" แล้วให้ทั้งสองกลุ่มส่งตัวแทนมาใหม่
 6. การตัดสินหากสมาชิกฝ่ายใดถูกคัดออก จำนวน 5 คน ให้ถือว่าแพ้และต้องทำกิจกรรมสร้างความสนุกสนานให้เพื่อนดู เพื่อนำเชลยกลับคืนมาฝ่ายตน

ส่งความหอม

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อความสนุกสนาน
 2. สร้างความรู้สึกคุ้นเคย ไร้กังวล

- อุปกรณ์**
1. แป้งเด็กกระป๋องเล็ก 3-4 กระป๋อง (ราคาประมาณกระป๋องละ 10 บาท)
 2. สลากบรรจุคำสั่งให้ทำกิจกรรมประมาณ 5 คำสั่ง
 3. เครื่องเล่นเทป
 4. คลาสสิคเพลงจังหวะเร็ว ๆ

ระยะเวลา 15 – 20 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมอยู่กลางวง
 2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเงื่อนไขการเล่น
 3. ส่งกระป๋องแป้งให้สมาชิกที่นั่งล้อมวงอยู่ ให้มีระยะห่างพอ ๆ กัน
 4. เมื่อเพลงดังขึ้นให้สมาชิกที่มีกระป๋องแป้งส่งต่อไปยังคนที่นั่งอยู่ขวามือ ส่งไปเรื่อย ๆ จนกว่าเพลงจะหยุด
 5. เมื่อเพลงหยุด ให้คนที่มีการป้อนแป้งในมือทุกคนเดินเข้ามาหาผู้นำกิจกรรมที่อยู่กลางวง แล้วส่งตัวแทนจับสลาก ทุกคนที่มีการป้อนแป้งในมือทำตามคำสั่งที่ปรากฏในสลาก
 6. เมื่อทำตามสลากเรียบร้อยแล้ว สมาชิกกลับไปนั่ง และส่งกระป๋องแป้งเวียนขวาต่อไป พร้อม ๆ กับเพลงดังขึ้น เมื่อเพลงหยุด ผู้ที่มีการป้อนแป้งทุกคนต้องทำตามคำสั่งในสลาก แล้วเล่นต่อไปเช่นนี้เรื่อย ๆ ประมาณ 4-5 รอบ

- หมายเหตุ**
1. ผู้นำกิจกรรมควรเตรียมสลากไว้เป็นชุด ๆ ประมาณ 5 ชุด ชุดละ 5 ใบ โดยแต่ละใบในแต่ละชุดมีข้อความเหมือนกัน เพื่อให้สามารถควบคุมกระแสของการเล่นได้ ให้มีลักษณะคละกั้นทั้งบวกและลบ เพื่อให้ผู้เล่นไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่า รอบต่อไปจะเป็นบวกหรือลบ
 2. ตัวอย่างคำสั่งในสลากเช่น

รอบที่	คำสั่ง	กระแสนของการเล่น
1.	ทาแบ่งคนที่นั่งอยู่ซ้ายและขวามือของตนเอง	1. ผู้เล่นในวงไม่ยอมให้กระป๋องตกอยู่กับตนเอง
2.	ทาแบ่งตัวเองให้ขาวที่สุด	2. ผู้เล่นในวงเริ่มคาดเดาไม่ได้ว่าคำสั่งต่อไปจะบวกหรือลบ
3.	ให้ทาแบ่งคนที่.....(เลือกที่คนส่วนใหญ่มี เช่น ใส่เสื้อยืด)	3. ผู้เล่นในวงจะเริ่มไม่ยอมให้กระป๋องแบ่งหยุดที่ตัวเอง
4.	ให้ไปรับรางวัลที่.....	4. ผู้เล่นในวงเกิดความรู้สึกอยากให้กระป๋องแบ่งหยุดที่ตัวเอง
5.	ให้ทาแบ่งคนที่ยังไม่ถูกทาแบ่ง	5. ทุกคนจะรู้สึกสนุกสนาน

ตบ

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนานและปรับเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ง่วง

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 5 - 10 นาที

วิธีดำเนินการ ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกจับคู่ข้มหันหน้าเข้าหากัน แล้วตบมือเป็นจังหวะตามคำร้อง
ทำประมาณ 2 - 3 เที้ยวแล้วจึงหยุด

คำร้อง

ตบหนึ่ง ตบหนึ่ง ตบสอง

เฝ้ายืนมอง ตบสอง ตบหนึ่ง

คำร้อง	ท่าทาง
ตบหนึ่ง	ยกมือซ้ายตบกัน
ตบหนึ่ง	ยกมือขวาตบกัน
ตบสอง	ทั้งสองมือตบกัน
เฝ้ายืนมอง	ส่ายสะโพก
ตบสอง	ทั้งสองมือตบกัน
ตบหนึ่ง	ตบขวามือข้างเดียว

โป่ง ! ไล้ยา

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อความสนุกสนาน
 2. เพื่อทดสอบสมาธิ

ระยะเวลา 15 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม โดยมีผู้นำกิจกรรมอยู่กลางวง
 2. ผู้นำอธิบายวิธีการเล่นดังนี้
 - ผู้นำจะเดินไปอยู่ตรงหน้าสมาชิก แล้วทำมือรูปปั้น (กำมือให้เหลือนิ้วชี้ และนิ้วกลางกางไว้) ยิงไปยังสมาชิกคนใดคนหนึ่ง
 - สมาชิกคนที่ถูกผู้นำยิงต้องรีบทำมือเช่นเดียวกับผู้นำแล้วยิงสวนกลับทันที พร้อมกับตะโกน "โป่ง"
 - สมาชิกที่นั่งชิดกับคนที่ร้อง "โป่ง" ทั้งด้านขวาและด้านซ้ายจะต้องแสดงท่าทางดังนี้
 - : คนนั่งทางขวาดึงมือซ้ายขึ้นปิดหูข้างซ้ายทำท่าตกใจ แล้วร้อง "ไอ้ยา"
 - : คนนั่งทางซ้ายดึงมือขวาขึ้นปิดหูข้างขวาทำท่าตกใจ แล้วร้อง "ไอ้ยา"
 3. สมาชิกคนใดทำช้าหรือผิด จะต้องออกมาเป็นผู้นำ

หมายเหตุ ผู้นำจะต้องพยายามหาวิธีการให้สมาชิกทำผิดพลาด เช่น เดินผ่านไปแล้วกลับหลังมาชี้ เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความตื่นตัวและสนุกสนานเพิ่มมากขึ้น

สำรวจชื่อสัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้รู้จักชื่อสัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้
 2. เพื่อความสนุกสนาน
 3. เพื่อฝึกปฏิภาณไหวพริบ

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 5 – 10 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม โดยมีผู้นำกิจกรรมอยู่กลางวง
 2. ผู้นำอธิบายวิธีการเล่นโดย
 - ผู้นำจะเดินท่อง "สัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้ ๆ ๆ" ไปรอบวง
 - ผู้นำหยุดตรงหน้าสมาชิกคนใดคนหนึ่ง แล้วพูด "สัตว์ หรือต้นไม้ หรือดอกไม้" อย่างใดอย่างหนึ่ง
 - สมาชิกคนนั้นต้องบอกชื่อ สัตว์ หรือ ต้นไม้ หรือดอกไม้ โดยทันที ทันใด ถ้าบอกซ้ำหรือไม่ถูกต้อง จะต้องออกมาทำกิจกรรมพิเศษในตอนท้าย

สรุป ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้ แล้วเชื่อมโยงความคิดเห็น และประโยชน์ที่จะนำไปใช้ เช่น ความตั้งใจ สมาธิ ฯลฯ

- หมายเหตุ**
1. สัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้ อาจจะเฉพาะเจาะจงลงไปก็ได้ เช่น สัตว์ก็เป็น "สัตว์บก หรือ สัตว์น้ำ หรือสัตว์อากาศ" ฯลฯ
 2. ห้ามมิให้บอกชื่อ ซ้ำกับคนอื่น
 3. ในขั้นสรุป ผู้นำกิจกรรมจะสอบถามความคิดเห็น สมาชิกหรือไม่ก็ได้ขึ้นอยู่กับว่า ต้องการให้เรียนรู้ด้วยหรือไม่ หรือเพียงแค่ความสนุกสนาน

ฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ผกตก

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนานและสร้างความคุ้นเคย

อุปกรณ์ -

ระยะเวลาที่ใช้ 15 - 20 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมและแสดงท่าทางประกอบเมื่อผู้นำออกคำสั่งดังนี้
ฟ้าแลบ : ให้สมาชิกใช้มือทั้งสองข้าง แตะตามลำตัว
ฟ้าร้อง : ให้สมาชิกกระแทบเท้าทั้งสองข้าง
ผกตก : ให้สมาชิกใช้มือ 2 ข้างตบหัวเข่า
 2. ผู้นำกิจกรรม สลับคำสั่งไป-มา 5 - 6 รอบ
 4. ผู้ที่ทำผิด 3 ครั้งขึ้นไป ต้องถูกปรับ แสดงความสามารถพิเศษตามข้อตกลงของกลุ่ม

สรุป ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าได้ห่อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้ แล้วเชื่อมโยงความคิดเห็น
ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ เช่น ความตั้งใจ สมาธิ กล้าแสดงออก เป็นต้น

หมายเหตุ ในขั้นสรุปผู้นำกิจกรรมจะสอบถามความคิดเห็นจากสมาชิกหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่า
ต้องการให้เรียนรู้ด้วยหรือไม่ หรือเพียงแต่ความสนุกสนาน

กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (สปช.)

- วัตถุประสงค์**
1. เป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน ใช้ประกอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันแล้ว มีผู้แพ้จึงต้องแสดงความสามารถพิเศษให้เพื่อนดู
 2. สร้างความสนุกสนาน เป็นทีม และเป็นกันเอง
 3. มีการยอมรับและอดทน

ระยะเวลา 5-10 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. ให้สมาชิกทั้งหมดร้องเพลงตามผู้นำกิจกรรมที่ละท่อน จนจำคำร้องและทำนองได้
 2. ผู้นำกิจกรรมแสดงท่าทางประกอบเพลง แล้วให้สมาชิกที่ต้องทำ สปช. ทำตาม
 3. สมาชิกที่เป็นผู้นั่งล้อมวงร้องเพลง สมาชิกที่ทำ สปช. แสดงท่าทางประกอบประมาณ 2-3 เที้ยวตามความเหมาะสม

คำร้องและท่าทาง กิจกรรม สปช. มีคำร้องและท่าทางแตกต่างกันไป อาจเลือกใช้ตามความเหมาะสมดังนี้

1. โจนสลัด

คำร้อง	โจนสลัด	โจนสลัด	โจนสลัด
	ปลาสลิด	ปลาสลิด	ปลาสลิด

คำร้อง	ท่าทาง
โจน สลัด โจนสลัด โจนสลัด	ขึ้นแล้วก้าวกระโจนไปข้างหน้า กางแขนยกกระดักไหส่ายซ้ายส่ายขวา
ปลา สลัด ปลาสลิด ปลาสลิด	เหยียดแขนขวาอยู่หน้า แขนซ้ายอยู่หลัง กระโจนไปข้างหน้า ส่ายมือซ้าย ขวา ไปมา พร้อมกับส่ายกัน

- หมายเหตุ**
1. เมื่อสมาชิกจำเนื้อร้องได้แล้ว ให้แบ่งผู้ทำ สปช. ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นโจนสลัด และกลุ่มที่ 2 เป็นปลาสลิด โดยให้กลุ่มที่ 1 และ 2 หันหน้าเข้าหากัน ยืนห่างกันประมาณ 1 เมตร
 2. ให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 และ 2 ทำท่าสลับกันตามเนื้อเพลง จากซ้าย ๗ ไปขวา

2. มดแดง

คำร้อง มดแดง เกาะแซ้ง เกาะซา
 เกาะเลื้อ เกาะผ้า โป้งแฉ่ง โป้งแฉ่ง

คำร้อง	ท่าทาง
มดแดง	ยกมือขึ้น กางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นปากมดแดง
เกาะแซ้ง	ก้มเอามือทั้งสองแตะแซ้ง
เกาะซา	มือทั้งสองแตะต้นซา
เกาะเลื้อ	มือทั้งสองแตะเลื้อบริเวณเอว
เกาะผ้า	มือทั้งสองแตะกางเกง
โป้งแฉ่ง โป้งแฉ่ง	โยกส่ายเอวไปมา

3. ชายผลไม้

คำร้อง ผลไม้ ๆ ๆ ผลไม้นั้นมันมีมากมาย
 แอ็บเปิ้ล แอ็บเปิ้ล แอ็บเปิ้ล
 มะละกอ มะละกอ มะละกอ
 ส้ม ส้ม ส้ม
 กล้วย กล้วย กล้วย
 (แอ็บเปิ้ล มะละกอ ส้ม กล้วย ๆ ๆ)

คำร้อง	ท่าทาง
แอ็บเปิ้ล ๆ ๆ	เอามือทำเอวทั้งสองข้างแล้วยกสะโพกไปทางซ้าย 3 ครั้ง
มะละกอ ๆ ๆ	ยกสะโพกไปทางขวา 3 ครั้ง ตามจังหวะเพลง
ส้ม ๆ ๆ	กระดกกัน 3 ครั้ง ตามจังหวะเพลง
กล้วย ๆ ๆ	แอ่นตัวไปข้างหน้า 3 ครั้ง ตามจังหวะเพลง
แอ็บเปิ้ล มะละกอ ส้ม กล้วย ๆ ๆ	ยกสะโพกซ้าย ขวา หลัง และหน้า

หมายเหตุ กิจกรรมชายผลไม้ นี้ ไม่จำเป็นต้อง แอ็บเปิ้ล มะละกอ ส้ม กล้วย เท่านั้น เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วม ผู้นำกิจกรรมอาจจะให้สมาชิกช่วยกันคิดว่าชายผลไม้ อะไรบ้าง โดยให้สมาชิกเสนอชื่อผลไม้ ประมาณ 3 ชนิด ส่วนชนิดที่ 4 ผู้นำกิจกรรมเสนอให้ใช้กล้วยเพื่อความสนุกสนาน โดยเสนอให้เป็นธรรมชาติ

4. รถตุ๊ก ๆ

คำร้อง รถตุ๊ก ตุ๊ก บรรทุกถ่าน
 รถขึ้นสะพาน ลงสะพานแล้วมันกระตุก
 ช้าก กระตุก ชักกระตุก ชักกระตุก

คำร้อง	ทำทาง
รถตุ๊กตุ๊ก บรรทุกถ่าน	ทำท่าขึ้นนั่งรถแล้วเสียบกุญแจสตาร์ทรถ และหมุนพวงมาลัย
รถขึ้นสะพาน	ทำท่าแหงนขึ้นสะพาน
ลงสะพานแล้วมันกระตุก	ก้มหน้า ทำท่าลงสะพาน แล้วทำท่ากระตุก
ช้ากกระตุก ชักกระตุก ๆ	ทำท่าชักกระตุก 3 ครั้ง

5. โก๋อย่าง

คำร้อง โก๋อย่างจ๊ะ โก๋อย่าง ๆ โก๋อย่างถูกเผา มันต้องถูกไม้เสียบ
 เสียบตุตซ้าย เสียบตุตขวา
 ร้อนจริง ๆ ร้อนจริง ๆ ร้อนจริง ๆ

คำร้อง	ทำทาง
โก๋อย่างจ๊ะโก๋อย่าง ๆโก๋อย่างถูกเผา มันต้องถูกไม้เสียบ	ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร ย่อตัวลงยกแขนทำท่าเหมือนปักไม้เต๋นและกระพือปีก
เสียบตุตซ้าย	เอามือซ้ายทำท่าเสียบกันด้านซ้าย
เสียบตุตขวา	เอามือขวาทำท่าเสียบกันด้านขวา
ร้อนจริง ๆ ร้อนจริง ๆ ร้อนจริง ๆ	ทำท่าเดินสายสะโพก

6. โฉ่ง

คำร้อง โฉ่ง เอ้ยโฉ่ง ซื่อโฉ่งแถมฝา
 ส่งฝาไปชิงโชค
 เดินทางรอบโลก
 ชิงโชคฝาโฉ่ง

คำร้อง	ทำทาง
โฉ่ง เอ้ย โฉ่ง ซื่อโฉ่งแถมฝา	ทำทำโฉ่ง และเอามือหมุนเป็นวงกลมคล้ายฝา
ส่งฝาไปชิงโชค	ซื่อมือขวาไปข้างบน
เดินทางรอบโลก	ซื่อมือและหมุนไปรอบ ๆ
ชิงโชคฝาโฉ่ง	ทำมือหมุนเป็นวงกลมคล้ายฝาโฉ่ง

7. อีน้อยขี่จักรยาน

คำร้อง พ.ศ.สองพันห้าร้อยหก อีน้อยผมตกขี่รถจักรยาน
 ขี่ไปทุกถิ่นสถาน (ซ้ำ)
 ขี่รถจักรยาน देंขึ้น देंลง
 ขี่ไปพอลถึงทางโค้ง (ซ้ำ)
 อีน้อยโตดลง เอามือลูบอาน (ซ้ำ)

คำร้อง	ทำทาง
พ.ศ.สองพันห้าร้อยหก อีน้อยผมตกขี่รถจักรยาน	ทำทำขี่จักรยาน
ขี่ไปทุกถิ่นสถาน (ซ้ำ)	ทำทำขี่จักรยาน
ขี่รถจักรยาน देंขึ้น देंลง	ทำทำ देंขึ้น देंลง
ขี่ไปพอลถึงทางโค้ง (ซ้ำ)	ขี่จักรยานโค้ง ซ้ายขวา
อีน้อยโตดลง เอามือลูบอาน (ซ้ำ)	กระโดดแล้วทำท่าลูบอาน

กิจกรรมเสริม/กิจกรรมทางเลือก

การฝึกหายใจอย่างลึก (Deep Breathing Exercise)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกฝนการหายใจลึก ๆ และใช้การหายใจนั้นเพื่อเป็นการผ่อนคลายอย่างง่าย ๆ
2. ให้สมาชิกได้มีโอกาสผ่อนคลายซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

เวลาที่ใช้

5 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายที่สุด
2. ให้สมาชิกสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ อย่างช้า 3 ครั้ง จากนั้นให้สูดลมหายใจเข้าอีกครั้ง แล้วกลืนลมหายใจไว้ 30 วินาที แล้วผ่อนลมหายใจออกแรง ๆ ให้สมาชิกทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง
3. ให้สมาชิกกลืนลมหายใจเพิ่มขึ้นเป็นลำดับจนถึง 45 วินาที หรือ 1 นาที และให้ผ่อนลมหายใจออก
4. ให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกของตนเองขณะสูดลมหายใจเข้าและออก

การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ
(Systematic Progressive Muscle Relaxation)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายซึ่งเป็นการลดความตึงเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกหัดการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ
3. เพื่อให้สมาชิกได้เปรียบเทียบความรู้สึกของตนได้ชัดเจน ขณะที่อยู่ในภาวะตึงเครียดที่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อกับความรู้สึกขณะผ่อนคลาย
4. เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตถึงลักษณะทางร่างกายขณะที่มีความตึงเครียด และขณะผ่อนคลาย

เวลาที่ใช้

15 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายในเก้าอี้ที่มีพนักสูงที่สามารถรองศีรษะได้ ผู้นำกลุ่มแนะนำกระบวนการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ โดยแนะนำถึงเป้าหมายและวิธีการอย่างคร่าว ๆ
2. ให้สมาชิกเกร็งกล้ามเนื้อ ปลายแขน และโคนแขนโดยการกำมือและพับแขน ทั้ง 2 ข้าง ใช้เวลาประมาณ 5-7 วินาที ให้สมาชิกจดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่เกร็ง สังเกตรายละเอียดในขณะเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนทั้งมือ ปลายแขน และโคนแขน ให้รับรู้ความรู้สึกขณะเกร็งให้ชัดเจน
3. ปลดปล่อยมือและแขน วางลงบนพนักวางแขนของเก้าอี้ ให้รับรู้การผ่อนคลายให้มากที่สุด ปลดปล่อยมือและแขนผ่อนคลายลงในเวลา 20-30 วินาที สังเกตความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการผ่อนคลาย ให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลาย
4. ทำตามข้อ 2 และ 3 ซ้ำอีกครั้ง
5. ให้สมาชิกเกร็งใบหน้า ต้นคอ ลำคอ และกล้ามเนื้อหัวไหล่ โดยการทำหน้าผากย่นและในเวลาเดียวกันก็ดันศีรษะไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หมุนศีรษะตามเข็มนาฬิกา แล้วหมุนกลับ ย่นกล้ามเนื้อใบหน้าโดยการขมวดคิ้ว เบิกตา เม้มปาก ดันลิ้นขึ้นไปบนเพดานเพื่อก และพยายามให้หูสัมผัสไหล่ ใช้เวลาประมาณ 5-7 วินาที สังเกตความรู้สึกขณะเกร็ง รับรู้ให้ละเอียดว่ารู้สึกอย่างไร

6. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ต้นคอ ลำคอ และหัวไหล่ให้สมาชิกจดจ่ออยู่กับความรู้สึกผ่อนคลาย โดยปล่อยให้ผ่อนคลายในเวลา 20-30 วินาที สมาชิกจะรู้สึกสบายจากการผ่อนคลาย ให้สังเกตการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนโดยละเอียด
7. ทำตามข้อ 5 และ 6 ซ้ำอีกครั้ง
8. ให้สมาชิกเกร็งบริเวณหน้าอก ท้อง และกล้ามเนื้อหลังส่วนกลาง โดยการเงยไปด้านหลัง ในขณะที่สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ สุดลมหายใจเข้าประมาณ 5-7 วินาที สังเกตความรู้สึกขณะเกร็ง จากนั้นก็ผ่อนคลายลง 20-30 วินาที สังเกตความแตกต่างระหว่างการเกร็งกับการผ่อนคลาย ให้สมาชิกสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ใช้เวลา 5-7 วินาที ผ่อนคลายลงในเวลา 20-30 วินาที ให้สมาชิกสังเกตความแตกต่างระหว่างการเกร็งกับการผ่อนคลาย
9. ทำตามข้อ 8 ซ้ำอีกครั้ง
10. ให้สมาชิกเกร็งต้นขา ก้น น่อง และเท้า โดยการชี้เท้าและหัวแม่เท้าไปด้านหน้าและเกร็งหน้าแข้ง ใช้เวลา 5-7 วินาที สังเกตการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยละเอียด ปล่อยให้ทุกส่วนผ่อนคลายลงในเวลา 20-30 วินาที สังเกตความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการผ่อนคลาย ต่อไปให้งอหัวแม่เท้า ขณะเดียวกันก็เกร็งที่น่อง ต้นขา และก้น ใช้เวลา 5-7 วินาที ปล่อยให้ทุกส่วนผ่อนคลายในเวลา 20-30 วินาที ให้สมาชิกสังเกตรายละเอียดของความรู้สึกในขณะเกร็ง จากนั้นให้ผ่อนคลายลง ปล่อยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างเต็มที่ สังเกตการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนโดยละเอียด
11. ทำตามข้อ 9 ซ้ำอีกครั้ง
12. ให้สมาชิกปล่อยให้ร่างกายทั้งหมดผ่อนคลายอย่างเต็มที่ที่สุด ให้รู้สึกผ่อนคลายในกล้ามเนื้อบริเวณมือ แขน หน้า คอ หน้าอก ท้องขาและเท้า สังเกตว่ามีความรู้สึกสบายผ่อนคลายเพียงใด

การตระหนักรู้ในตน (Self- Awareness)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจกับความรู้สึกในขณะปัจจุบันอย่างแท้จริง และสามารถจัดความคิดที่รบกวนการรับรู้ออกไป
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกคุ้นเคยทางกายภาพกับสถานที่และสมาชิกอื่นในกลุ่ม
3. เพื่อฝึกให้สมาชิกเข้าใจ และเรียนรู้สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล ได้แก่ สิ่งเร้าและความคิดต่าง ๆ

เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลายมากที่สุด
2. ให้สมาชิกหลับตาลงเบา ๆ พร้อมทั้งหายใจเข้าลึก ๆ หลาย ๆ ครั้ง เลื่อนความสนใจมาที่การรับรู้ทางหู สังเกตเสียงขณะนั้น จากนั้นเลื่อนความสนใจมาที่จมูก ในการรับกลิ่นและการรับรู้รสในปาก และสัมผัสผิว คือความร้อน-เย็น ความหยาบและอ่อนนุ่มต่าง ๆ ตามลำดับชนิดละ 2-3 นาที ขณะที่ทำกิจกรรมให้ใส่ใจกับความรู้สึกและการรับรู้ที่เกิดขึ้นทุกขณะ รวมทั้งสังเกตและจัดความคิดที่เกิดขึ้นด้วย
3. ให้สมาชิกยังคงหลับตา เอื้อมมือทั้ง 2 ข้าง ไปสัมผัสสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวอีก 2-3 นาที
4. จากนั้นค่อย ๆ สิมตา แล้วเข้ากลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันคิดว่าฉันเป็น "....."

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยทัศนคติที่มีต่อตัวเองต่อสมาชิกคนอื่น ๆ
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น
3. เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองได้ชัดเจน
4. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

รายการคำคุณศัพท์ 1 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม แจกรายการคำคุณศัพท์ให้สมาชิกได้สำรวจดู
2. ให้สมาชิกเลือกคำคุณศัพท์ที่คิดว่าสามารถจะอธิบายตนเองได้ชัดที่สุด 6 ตัว
3. ให้สมาชิกบอกถึงคำคุณศัพท์ที่ตนเลือกว่า สามารถจะอธิบายความเป็นตัว
ของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างไร
4. อภิปรายกลุ่มและสรุป

อันไหนเป็นตัวคุณมากที่สุด

เลือกคำเหล่านี้ 6 ตัว ที่แสดงความเป็นตัวคุณมากที่สุด

ก้าวร้าว	เครียด	ช่างกังวล	เด็ก ๆ
กล้าหาญ	เคร่งศาสนา	ช่างดูแล	ดื้อ
กะล่อน	โง่	ช่างวิจารณ์	ดื้อดึง
กระด้าง	เงี้ยว	ช่างฝัน	ดั่ง เครียด
เกรี้ยวกราด	ง่าย ๆ	ช่างพูด	ตรงไปตรงมา
กลับคำ	ใจอ่อน	ช่างประติษฐ์	ต้นตัว
เกรงใจ	ใจดี	ช่างคิด	ถูกกลืน
กังวลใจ	ใจกว้าง	ช่างสังเกต	ถูกเฟ่งเล้ง
เกียจคร้าน	ใจแคบ	ช่างทำ	ถดถอย
ก้าวหน้า	จิต	ช่างซักถาม	ถ่อมตัว
เกร่ง	เจ้าอารมณ์	ชอบวิวาท	ทะเยอทะยาน
ขยัน	จำแม่น	ชอบให้	เที่ยงตรง
แข็งขัน	เจ้าเล่ห์	ชอบสั่ง	ทะลึ่ง
ฉลาด	จริงใจ	ชอบอีกที	ทิ่ม
ขี้เล่น	จริงจัง	ชอบเหตุผล	ทะนง
ขุ่นเคือง	จอมบงการ	เชื่องมัน	น่าคบ
ขี้โมโห	จนเจียว	ซื่อสัตย์	น่าเชื่อถือ
เข้าใจยาก	เฉื่อยช้า	ซื่อช้า	น่าพอใจ
คล่องแคล่ว	เฉยเมย	ซื่อ	น่าเกรงขาม
คงแก่เรียน	ฉลาด	ช้า	น่านับถือ

น่าหลงไหล	เปิดเผย	มีความเป็นแม่	หยิ่ง
น่าไว้วางใจ	ปกป้อง	มองการณ์ไกล	ยิ้มแย้ม
น่ารัก	ปราดเปรื่อง	เหมือนพ่อ	เรียกร้อง
น่าเชื่อถือ	ประสาท	มีอำนาจ	ได้รับความรู้สึก
แนวหน้า	ประหม่า	มารยา	ไร้ประโยชน์
แนวแน่	ผูกพยาบาท	มีวินัย	ไร้รูปแบบ
เหนียว	ฝังผาย	มีงูมัน	ไร้เหตุผล
บ้า ๆ บอ ๆ	ฟุ้งฟิง	ไม่มีสาระ	ไร้กังวล
บริสุทธิ์	พยศ	ไม่แน่นอน	รอบรู้
นิกบีน	พ่ายแพ้	ไม่รู้ตัว	รุนแรง
บาปหนา	ไม่เกรงกลัว	มั่นคง	ระมัดระวัง
เป็นมิตร	ไม่เกรงใจ	มีสติ	รับผิดชอบ
เป็นสุข	ไม่จริงใจ	มีหลักการ	รู้จักพอ
เป็นศัตรู	ไม่รับผิดชอบ	มีมลทิน	รู้จักละเทศะ
เป็นตัวของตัวเอง	ไม่ค้นร่น	มีเกียรติ	รีบร้อน
เป็นผู้ใหญ่	มั่นใจ	เยาะเย้ย	เร่าร้อน
เป็นภาระ	มีไหวพริบ	เย็นชา	ร่าเริง
เป็นกันเอง	มีประสิทธิภาพ	ยึดติด	หลอกลวง
เป็นธรรมชาติ	มีชีวิตชีวา	ยอมตาม	หลงตัวเอง
เป็นอิสระ	มีเหตุผล	ยอมรับ	ละเอียดอ่อน
ลึกลับ	ส่งผ่าเผย	เห็นแก่ตัว	โอบอ้อมอารี
เล่นเลื้อ	สะอาด	หัวรั้น	อวดอ้าง
ละโมภ	สุภาพ	หยาบ	อวดดี
วางอำนาจ	สนุกสนาน	อ่อนน้อม	อ่อนหัด
วางใจได้	เสเพล	โอหัง	อ่อนแอ
วางท่า	สงบเสงี่ยม	อิสระ	อ่อนโยน
ไว้ตัว	สมบูรณ์แบบ	เอื้อเฟื้อ	เอาแต่ใจ
ไว้ใจ	สบาย ๆ	อ่อนโลก	อบอุ่น
สงบ	สนุก	อาย	เฮฮา

วงแห่งความประทับใจ (Impression Go Round)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการสื่อสารและเผชิญหน้ากันโดยตรงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการรับรู้ผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้รับกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตต่อไปเมื่อออกจากกลุ่ม
4. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจและแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน

เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่ตนเองมีต่อสมาชิกคนอื่นที่ละคน โดยให้คิดถึงสิ่งที่ประทับใจ และสิ่งที่ยากจะขอบคุณสมาชิกคนอื่น ให้เวลาประมาณ 10 นาที
2. สมาชิกหนึ่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกคนหนึ่งเ็นวงออกมาหนึ่งข้างหน้าสมาชิกที่อยู่ถัดไป สมาชิกถัดไปจะบอกถึงสิ่งที่ตนประทับใจและอยากจะขอบคุณ จากนั้นก็เลื่อนไปยังสมาชิกคนถัดไป ทำเช่นเดียวกันโดยใช้สมาชิกที่อยู่เ็นวงกลมเป็นฝ่ายรับฟังอย่างเดียว
3. เมื่อสมาชิกคนแรกพบกับสมาชิกเ็นวงกลมได้ประมาณ 2-3 คน ให้สมาชิกคนที่ 2 เลื่อนมานั่งเ็นองหน้ากับสมาชิกคนที่ 3 แล้วทำเช่นเดียวกัน ทำจนเวียนได้ครบทุกคน

"สัญลักษณ์แห่งตน" (A Symbol of you)

ลักษณะ

เป็นแบบฝึกหัดที่ให้ผู้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง โดยใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ เป็นตัวแทนในการเปิดเผยตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจตัวเอง เพื่อให้รู้จักตัวเองมากขึ้น
2. ให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองต่อกลุ่ม ผ่านสัญลักษณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น

เวลาที่ใช้

ประมาณ 3-4 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนออกไปหาสิ่งของที่ใช้แทนตัวเอง คนละ 1 ชิ้น โดยพิจารณาถึงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมดของตน ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
2. สมาชิกมารวมกลุ่มกัน แล้วให้อธิบายถึงสัญลักษณ์ที่แต่ละคนนำมาพร้อมทั้งเหตุผลในการเลือกสิ่งนั้น
3. ผู้นำกลุ่มและผู้สมาชิกช่วยกันสรุปแบบฝึกหัด

จินตนาการ (Fantasy)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิด ค่านิยมและความสนใจของตน
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกหัดการเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกมีสัมพันธภาพและรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น

เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนพยายามนึกถึงความฝันของตน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ให้สมาชิกเล่าถึงความฝันของตนที่ละคน
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมรับรู้ในความฝันของสมาชิกแต่ละคน
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันอภิปรายว่าแต่ละคนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมโดยสรุป

ขั้นตอนการดำเนินงานโครงการโดยสรุป

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
วันที่หนึ่ง (ศุกร์) เริ่ม กีฬา และการออกกำลังกาย กำลังกาย	16.00 - 18.00 น.	- เพื่อเป็นเครื่องมือในการ สร้างสัมพันธ์ภาพเบื้องต้น และใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์	ลูกตะกร้อ 1-2 ลูก ลูกวอลเลย์บอล 1-2 ลูก หรือ อุปกรณ์กีฬา อื่น ๆ ตามความนิยม ของท้องถิ่น	- เมื่อเดินทางไปถึงสถานที่จัดการรวมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เข้าที่พัก แล้วใช้เวลาว่างช่วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา - แจ้งกำหนดเวลารับประทานอาหารเย็นและพิธีเปิด	
อาหารเย็น	18.00 - 19.00 น.			การรับประทานอาหารเย็นถ้าจัดเป็นเชตควรมีช้อนกลางที่ อาหารทุกจานเพื่อสุขอนามัย เพราะเราไม่ทราบว่ามิได้ถูก คุ้มครองด้วยพิธีกรไว้ได้เป็น โรคที่อาจติดต่อกันได้บ้าง	
พิธีเปิด - ทักทายกลุ่ม	19.00 - 19.10 น.	- เพื่อให้สมาชิกเข้าร่วม กิจกรรม รู้สึกลึกซึ้งและ เป็นกันเอง เป็นมิตรต่อกัน		- พิธีกรกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยท่าที่เป็นกันเอง ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายด้วยเรื่องต่าง ๆ เช่น 1) การเดินทางของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2) เรื่องที่พัก 3) บรรยายภาพ 4) อาหารการกิน จากนั้นพิธีกรพูดถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่พิธีเปิด	
ประธานกล่าวเปิด	19.10 - 19.20 น.	- เพื่อให้กิจกรรมดำเนิน ไป ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ที่ตั้งไว้		- พิธีกรเชิญประธานในพิธี (ผอ. ภาค, หม. สนง. หรือ ตัวแทนหัวหน้า สนง.) กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยควรทำความเข้าใจกับประธานให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ของกิจกรรมให้ชัดเจน ข้อสังเกต บรรยายภาพของพิธีเปิดอย่าง ไม่เป็นทางการ เนื้อหาคำกล่าวของประธานให้มีลักษณะเป็นกันเอง ให้ความ สบายใจ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
แนะนำเจ้าหน้าที่	19.20 - 19.30 น.	- เพื่อให้สมาชิกรู้จักแขกและเจ้าหน้าที่	รายชื่อแขกและเจ้าหน้าที่	พิธีกรกล่าวแนะนำแขกและเจ้าหน้าที่ ข้อสังเกต หากบรรยายศาสตร์เมื่ออ่านมาให้แนะนำเจ้าหน้าที่ทุกคน สามารถแนะนำเฉพาะที่สำคัญ ๆ ก่อน ส่วนเจ้าหน้าที่คนอื่นอาจจะแนะนำพร้อม ๆ กับการแนะนำตัวของสมาชิกในช่วงกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
กลุ่มสัมพันธ์ ช่วงที่ 1	19.30 - 20.30 น.	- ทำความรู้จักกันเสียก่อนเมื่อแรกพบ - สร้างความสนุกสนาน - สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร	อุปกรณ์ตามประเภทของกลุ่มสัมพันธ์ที่เลือกใช้	ผู้นำกิจกรรม พักท่ายืนแล้วให้ผู้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ควรเป็นกิจกรรมที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน สมาชิกสามารถทำได้โดยง่าย 1. กิจกรรมแนะนำตัว 2. ไข่เพื่อนรัก 3. เกมพลมพัด 4. รวมนเงิน ข้อสังเกต ในการแนะนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มสัมพันธ์มักจะบอกว่า หากมีผู้ที่ไม่สามารถทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ จะต้องแสดงความสามารถพิเศษ หรือ ทำกิจกรรมเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต (สปช.) แต่เนื่องจาก วันแรกนี้ สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกันมากนัก จึงยังไม่ควรให้ทำ สปช. มากเกินไป	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
กิจกรรม สป.ศ. (กิจกรรม) เพื่อให้ ตัวชี้วัดแสดง ความสามารถ พิเศษเมื่อทำกลุ่ม ต้นพันธุ์แล้วฝึก หรือแพ้)	ครั้งละประมาณ 5 - 10 นาที	ใช้ประกอบกิจกรรมกลุ่ม ต้นพันธุ์ เพื่อ - กระตุ้นให้สมาชิกรู้สึกดี ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ต้นพันธุ์ - เข้าใจความสนุกสนาน และปลอดภัย - มีการยอมรับและอดทน		ผู้นำกลุ่มต้นพันธุ์ควรเตรียมกิจกรรมที่ไม่ต่อเนื่องหรือ ทำให้สมาชิกเกิดความไม่เกรงใจเจ้าหน้าที่ในภายหลัง โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่สุขภาพสตรี - ใช้กันชนชื่อ - อินเทอร์เน็ต - เลียนแบบสุนัข - รวบรวมผลการ - ขยายผลไป (แอปพลิเคชัน, มะละกอ, ส้ม, กะหล่ำ) - มดแดง - ใจสั่น - ขาโย่ง - รวดเร็ว ๆ - กล้วย - เต้นเบ็ด - เต้นช้าง ข้อสังเกต ผู้นำกลุ่มต้นพันธุ์ควรให้สมาชิกได้ออกความคิดเห็น ว่าจะทำกิจกรรม สป.ศ. ได้อย่างไร ถ้าไม่มีความเห็น ผู้นำกลุ่ม จึงเสนอกิจกรรมให้สมาชิกทำ	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
ข้อตกลงของ กรรณิกรร่วมกัน และแจ้งกำหนด การของเช้าวันที่ 2	20 นาที (21.00 - 21.20 น.)	- เพื่อให้การอยู่ร่วมกันเป็นไป ด้วยความสงบเรียบร้อยและ เข้าใจถึงขั้นตอนที่จะปฏิบัติ		- พิธีกรขอความร่วมมือจากผู้ที่ร่วมกิจกรรม โดยให้ร่วมกัน วางข้อกำหนดในการอยู่ร่วมกันในเรื่องต่าง ๆ เช่น # การดื่มสุรา # การเล่นการพนัน # การทะเลาะวิวาท # การเร่ร่อน # อื่น ๆ - นัดหมายผู้ถูกคุมความประพฤติให้ทราบถึงกำหนดการ ต่าง ๆ ในเช้าวันรุ่งขึ้น เช่น # เวลาตื่นนอน # การออกกำลังกาย # เวลารับประทานอาหารเช้า # เวลาพร้อมกันที่ห้องประชุม - อาจให้สมาชิกสวคมนต์ นั่งสมาธิ ก่อนนอน โดยขอ อาสาสมัครจากสมาชิกนำสวคมนต์ <u>ข้อสังเกต</u> ควรให้สมาชิกเลือกหัวหน้ากลุ่มจากสมาชิก ด้วยกัน เพื่อดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิก รวมถึงอาจจะเป็น ผู้นำการออกกำลังกายในตอนเช้าด้วย	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
วันที่สอง - ออกกำลังกาย/ กายบริหาร	6.00 - 6.30 น.	- เพื่อเป็นโอกาสอบอุ่นร่างกาย และเตรียมความพร้อมใน การทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป		ผู้นำกิจกรรมนำสมาชิกออกกำลังกายแล้ว แจ้งให้ทุกคน รับประทานอาหารเช้า และเวลาเข้าห้องประชุม	
- ทำกิจกรรม ส่วนตัว	6.30 - 7.30 น.				
- รับประทานอาหาร เช้า	7.30 - 8.00 น.				
พักกายกลุ่ม	8.00 - 8.10 น.	- เพื่อให้เกิดบรรยากาศของ การผ่อนคลายและทบทวน สัมพันธภาพของผู้เข้าร่วม กิจกรรม		- พรีกึ่งกล่าวพัฒนาสมาธิด้วยเรื่องต่าง ๆ เช่น : เรื่องอาหาร : เรื่องการออกกำลังกาย (ถ้ามี) : กล่าวทบทวนความสัมพันธ์ของสมาธิอีกครั้ง พร้อมทั้งนำเข้าสู่กลุ่มสัมพันธ์ ข้อสังเกต พรีกึ่งควรพูดด้วยท่าทางเป็นกันเอง และอาจ ชวนสมาธิกับเพื่อนๆ เพื่อให้ผู้ฝึกเป็นกันเอง ควรทักทาย ผู้ที่ถูกเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มด้วย เพื่อให้รู้สึว่าการเป็น หัวหน้ากลุ่มมีความสำคัญ และอาจให้หัวหน้ากลุ่มรายงาน ความเป็นไปของสมาธิก ในระหว่างที่อยู่ในความดูแล ของหัวหน้ากลุ่ม	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ ช่วงที่ 2 (เสาร์เช้า)	8.15-9.00 น.	- ทบทวนชื่อ สร้างความรู้สึกคุ้นเคยให้เร็วขึ้น - สร้างบรรยากาศ ความสนุกสนาน - เตรียมความพร้อมพร้อมในการเข้ากลุ่ม		ผู้นำกลุ่มสัมพันธ์อาจเลือกทำ 2 หรือ 3 กิจกรรมต่อไปนี้ขึ้นอยู่กับเวลาและ บรรยากาศของกลุ่ม - กิจกรรมสวัสดี - ประมวลมือพวง - พวงชื่อรอบวง	
กิจกรรม "ฉัน" หรือ "ถนนชีวิต"	9.00 - 12.00 น.	- เข้าใจตนเอง เข้าใจจุดดีจุดเด่นของตนเอง - เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งในเรื่องความสามารถ เพศ วัย การศึกษา ศาสนา ฯลฯ - เข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นที่แตกต่างจากเรา - เกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน	ใบงาน "ถนนชีวิตของฉัน"	ผู้นำกิจกรรมเชิญชวนให้สมาชิกทำความรู้จักกับตัวเอง โดยให้ทุกคนขีดชีวิตของคนแล้วเขียนลงในใบงาน ให้เวลาประมาณ 10 นาที แล้วแบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่มย่อย <u>ข้อสังเกต</u> หากไม่สะดวกที่จะทำกลุ่มใหญ่ ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำเข้าผู้การแบ่งกลุ่มย่อย แบ่ง 3 กลุ่ม ให้ผู้นำกลุ่มย่อยดำเนินการตามใบความรู้ "ถนนชีวิต" แล้วสรุปตามวัตถุประสงค์	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
"ความประทับใจของฉัน"	13.00 - 14.20 น.	- ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองที่มีต่อตนเองต่อครอบครัว ต่อสังคม	ใบงาน "ความประทับใจของฉัน"	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบงาน "ความประทับใจของฉัน" แล้วสรุปความวัตถุประสงค์	
"สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงในตนเองและการทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลง"	14.30 - 17.00 น.	- ให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง - เลือกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง - วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง	1. ใบงาน "สิ่งที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง" 2. ใบงานสัญญาใจ 1 3. ใบงานสัญญาใจ 2	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจและประเมินพฤติกรรมที่ผ่านมาของตนเองแล้วเลือกพฤติกรรมที่อยากเปลี่ยนแปลง 3 อย่างเขียนในใบงาน - ให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันใบงานของตนเอง - ให้สมาชิกเขียนแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในใบงานสัญญาใจ 1 - ผู้นำกลุ่มเก็บใบงานสัญญาใจ 1 จากสมาชิก แล้วเขียนแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกให้ชัดเจนขึ้นลงในใบงานสัญญาใจ 2 คืนให้สมาชิก - ผู้นำกลุ่มมอบหมายสมาชิกเตรียมการแสดงตอนกลางคืนกลุ่มละ 10 นาที โดยมีเงื่อนไขทุกคนต้องมีส่วนร่วม	
กลุ่มสัมพันธ์กันวันที่ 2	19.00 - 21.30 น.	- เพื่อทบทวนสัมพันธ์ภาพในกลุ่มใหญ่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม		ผู้นำกลุ่มสัมพันธ์ทักทายในเรื่องต่าง ๆ เช่น - อาหารเย็น - การเตรียมการแสดง - ความรู้สึกที่เข้าร่วม โครงการฯ ตั้งแต่วันแรกจนถึงขณะนี้ - พูดเชิญชวนเข้าสู่กลุ่มสัมพันธ์	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
การนำเสนอของ สมาชิกแต่ละกลุ่ม	ประมาณกลุ่มละ 10 นาที	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการวางแผนการทำงานร่วมกัน - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะแสดงออก - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการพัฒนาความคิด ตีปัญญาก - เพื่อสร้างความสามัคคีในกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มรู้สึก "ไว้วางใจกลุ่ม เพื่อประโยชน์ในการทำกิจกรรมกลุ่มย่อยต่อไป	สติกเกอร์รับจัดลำดับการแสดงของกลุ่มย่อย	พิธีกรเกริ่นนำแล้วดำเนินการดังนี้ 1. ให้สมาชิกกลุ่มนั่งรวมกลุ่มตามกลุ่มย่อย 2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครจากกลุ่มที่มีความพร้อมก่อน หากไม่มี อาจใช้วิธีการจับสลาก 3. หลังจากแต่ละกลุ่มแสดงจบแล้ว พิธีกรควรได้มีการกล่าวถึงการแสดงที่จบไปแล้ว เล็กๆ น้อยๆ เช่น ชื่นชมจุดเด่นมาพูดสั้น ๆ แล้ว จึงส่งต่อให้กลุ่มต่อไป หรือหากกลุ่มใดมีวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายสำหรับการแสดง ให้หัวหน้ากลุ่ม หรือตัวแทนกลุ่มพูดถึงความหมายหรือวัตถุประสงค์ของการแสดงดังกล่าว เช่น เคยมีการแสดงของกลุ่มที่สมาชิกในกลุ่มแสดงล้อเลียนพนักงานอุบะประพฤติ ซึ่งล้อให้เห็นว่าผู้ถูกคุมความประพฤติมีความรู้ดีทุกอย่าง ไรกับพนักงานอุบะประพฤติ ข้อสังเกต ผู้นำกลุ่มย่อยแต่ละคน ไม่ควรจะเป็นผู้คอยชี้แจง หรือออกความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดง ควรปล่อยให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนและเตรียมการแสดงเอง แต่สมาชิกกลุ่มอาจจะขอร้องให้ผู้นำกลุ่มร่วมแสดงด้วย	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
เกณฑ์หาสมบัติ	45 นาที	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักการทำงานร่วมกัน ร่วมวางแผนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ - เพื่อสร้างความกระตือรือร้นและความไว้วางใจปรารถนาให้แก่มหาชิกในกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความคิดสติปัญญาให้รู้จักคิดวิเคราะห์ คิดในแง่บวกที่กว้าง - เพื่อให้ผู้ถูกคุมฯ สามารถยอมรับความผิดหวัง ซึ่งต้องเกิดขึ้นในชีวิตจริง สอนให้ผู้ถูกคุมฯ ได้รู้บางครั้งที่คนเราควรหวังอะไรเอาไว้ แต่ชีวิตจริงเราอาจไม่สมหวัง แต่เราไม่ควรท้อแท้ หรือรับความลำบากที่เราต้องเจอ แต่ให้เราวิเคราะห์ศึกษาดูว่า ในความล้มเหลวหรือ	- กล่องกระดาษขนาดใหญ่ออกสมควร 1 กล่อง - ก้อนหิน ขนาดประมาณ 5 X 7 นิ้ว จำนวน 1 ก้อน - กระดาษสี ขนาด A4 2 แผ่น - กระดาษสีสะท้อนแสง 3 สี - ปากกาเมจิก - กรรไกร - สก๊อตเทป - กระดาษท่อนของขงขวัญ พร้อมใบว - ไฟฉาย 3 กระบอก - เมื่อเพลงเก็บตะวัน - กระดาษหนังสือพิมพ์ - ขนมห่สำหรับเป็นรางวัล 3 กล่อง	ผู้นำกลุ่มสัมพันธ์กรีนนำแล้วดำเนินการดังนี้ 1. ให้สมาชิกนั่งรวมตามกลุ่มย่อย 2. อธิบายกติกา 3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแยกย้ายไปหาสมบัติ 4. ให้สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันที่ห้องประชุม เพื่อคอยเปิดกล่องสมบัติพร้อมกัน 5. สอบถามความรู้สึกระหว่างไปหาสมบัติแล้วให้สมาชิกกลุ่มที่หาสมบัติพบเป็นผู้เปิดกล่องสมบัติ 6. สอบถามความรู้สึกร / ข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ 7. สรุปกิจกรรม - สรุปข้อคิดที่ได้จากสมาชิก โดยเน้นให้มีความเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป ภายใต้ความรักสามัคคีของเพื่อนสมาชิกและเจ้าหน้าที่ 8. ให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลงเก็บตะวัน แล้วให้กลุ่มร้องในแต่ละท่อนที่ได้รับจากเกณฑ์หาสมบัติแต่ละร้องพร้อมกันอีก 1 เทว 9. พิธีกรพูดเน้นให้กำลังใจ	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
การนัดหมาย กำหนดการวัน ต่อไป	ประมาณ 10 นาที	ผิดหวังนั้น เรายังได้พบเรียนในชีวิต หรือทำให้เป็นพลัง ของความล้มเหลว ในแง่ที่ดี เพื่อจะได้มีพลังก้าวต่อไป - เป็นการสื่อความหมายถึง ความรัก - ความห่วงใยของเจ้าหน้าที่ที่มีต่อสมาชิก - เพื่อก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคี - ระหว่างเจ้าหน้าที่และสมาชิก - เพื่อให้การดำเนินงานในวันต่อไป เต็มไปด้วยความเรียบร้อย		- เลือกหัวหน้ากลุ่มคนใหม่ - พิธีกรนัดหมายสมาชิกในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ : การคืนนอน : การออกกำลังกาย (ถ้ามี) : เวลารับประทานอาหาร เข้า และกำหนดการวันรุ่งขึ้น - สาวมงคล นั่งสมาธิ ก่อนนอน - เชิญสมาชิกที่เกิดในระยะเวลาใกล้เคียงกับวันจัดกิจกรรม - เชิญหัวหน้าสำนักงานกล่าวอวยพรวันเกิดให้สมาชิก - ร่วมกันร้องเพลงให้สมาชิกเจ้าของวันเกิดแสดงความรู้สึก	
วันเกิดสมาชิก	ประมาณ 10 นาที	- เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก จากกลุ่มและเจ้าหน้าที่ - ได้รับความรู้ถึงคุณค่าตนเอง	ของขวัญวันเกิด	ข้อสังเกต กิจกรรมวันเกิดของสมาชิกอาจทำหลังจากที่เสร็จ กิจกรรมอื่น ๆ แล้ว เพื่อให้สมาชิกเกิดความประหลาดใจ และหากมีการกินขนมวันเกิดร่วมกันจะได้สะดวก	

กิจกรรม/ วันที่	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
ออกกําลังกาย / "ยิม'กู๋"	6.00 - 6.30 น. 8.00 - 8.30 น.	- สร้างบรรยากาศ ความสนุกสนาน ไม่เกิดความเบื่อหน่าย - เติบโตความพร้อมในการเข้ากลุ่ม - เสริมสร้างควา มคิดสร้างสรรค์ของสมาชิก - การรับรู้เรื่องราว ผู้สืบทอดคน เมื่อเป็นผู้กระทำ และผู้ถูกกระทำ - ขอมรับการติเตียนของการแสดงบทบาทต่าง ๆ ในสังคม		ดำเนินการเช่นเดียวกับวันที่สอง - ผู้นำกลุ่มทบทวนด้วยเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ - เรื่องทั่ว ๆ ไป - เก็บรวบรวมพฤติกรรมที่ดีของผู้เข้าร่วมโครงการที่เด่น ๆ มา กล่าวชมเชยให้กำลังใจเราเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดความรู้สึกด้านลบ - กรณีมีเจ้าผู้กิจกรรม บินหุ่น - ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึก ข้อคิด ที่ได้จกกิจกรรม - ผู้นำกลุ่มสรุปความวัตถุประสงค์	
"เป้าหมายชีวิต"	8.30- 10.00 น.	ให้รู้จักกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิต	ใบงาน " ความปรารถนาของตน "	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนถึงที่ต้องการ / สิ่งที่ยอยากใ้อยากเป็น 10 อย่าง พร้อมปัญหาอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นแล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนออกไปหาของที่ระลึกเพื่อให้เพื่อนในกลุ่มคนละ 1 ชิ้น - การมอบของที่ระลึก ให้มอบในลักษณะเดียวกับการทำกิจกรรม " วงแห่งความประทับใจ " - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวความรู้สึก - ผู้นำกลุ่มสรุปและลา	
" กิจกรรมอำลา "	10.00 -12.00 น.	ให้สมาชิกได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปเพื่อออกจากกลุ่ม			

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
กิจกรรม "รวมใจเป็นหนึ่ง"	13.00 - 13.30 น.	- เพื่อกระชับสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก - เพื่อสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจ - เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้จากความรัก ความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกทุกคน	ผ้าขนาด 2 X 2 เมตร (อาจจะเป็นผ้าปูที่นอนหรือป้ายผ้าประชาสัมพันธ์พันธกิจโครงการเก่า ๆ หรือเสื้อ)	- วิทยากรถ่ายทอดด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป สอดแทรกความรู้สึกลึก ๆ น้อย ๆ นำเข้าสู่กิจกรรมสุดท้าย โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าไปยืนอยู่ในผ้าแล้วพับผ้าให้ขนาดเล็กลงเรื่อย ๆ ครั้งสุดท้ายขนาด 70 X 70 ซม. สำหรับสมาชิกประมาณ 21 คน - ให้สมาชิกขึ้นในผ้าโดยไม่ให้มีส่วนใดออกมานอกผ้า แล้วนับ 1 - 10 - ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงข้อคิด ความรู้สึกจากการทำกิจกรรม - วิทยากรสรุปข้อคิดจากกิจกรรม ให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกผู้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยเน้นว่าเจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติและเพื่อนสมาชิกพร้อมจะช่วยเหลือปัญหาเสมอ	

กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการโดยสรุป	ผู้รับผิดชอบ
สรุปและลา	13.30 - 14.00 น.	- เพื่อย้ำความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่วันแรกถึงวันสุดท้าย - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผูกพันต่อกันจนนำไปสู่การติดตามผลในคราวต่อไป - เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนที่ได้ตั้งไว้		- ผู้นำกลุ่มดำเนินการ : ให้สมาชิกและเจ้าหน้าที่ทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม : พูดคุย สอบถามถึงความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้าย : เปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการจัดกิจกรรมครั้งนี้ : สรุปกิจกรรมทั้งหมด พร้อมทั้งให้กำลังใจเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกทำตามแผนหรือเป้าหมายที่วางไว้ : เชิญผู้อำนวยความสะดวกหรือหัวหน้าสำนักงานกล่าวปิด : เพื่อให้ระลึกถึงความรัก ความผูกพันต่อกัน อาจมีการร้องเพลงร่วมกัน เช่น เพลงกำลังใจ คำสัญญา เป้าหมายรางวัลแก่คนข้างฝัน หรือเพลงที่เกี่ยวข้องกับการให้กำลังใจอื่น ๆ จากนั้นถ่ายภาพร่วมกันเป็นที่ระลึก	
ประเมินผล	14.00 - 14.30 น.	- ประเมินผลการจัดกิจกรรม - นึกหมายเพื่อติดตามผล	- แบบประเมินผล - แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง - บัตรนัดหมายส่วนตัว - เอกสารเกี่ยวกับการขอรับการส่งเสริมที่ต่าง ๆ	- จัดให้ผู้ถูกคุมความประพฤติอยู่ตามกลุ่มเดิมที่ได้แบ่งไว้ - ผู้นำกลุ่มย่อยและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำกลุ่มติดตามผลและเขียนกำหนดไว้ในบัตรนัดหมายงานตัว (บัตรเหลือง) คำนึงให้ผู้ถูกคุมความประพฤติแต่ละคนพร้อมทั้งให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทำแบบประเมินผลและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง - ข้อสังเกต ระหว่างทำแบบประเมินผล อาจเปิดเพลง " จากเพื่อนถึงเพื่อน " ปล่อยไปด้วย	

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมประพาสิต, กรม. กลุ่มสัมพันธ์. เอกสารหมายเลข 8/2539

กรุงเทพมหานคร : กรมกรมประพาสิต, 2539. (อัดสำเนา)

ชาญ สวัสดิ์สาธิต. คู่มือนักฝึกอบรมมืออาชีพ : การจัดดำเนินการฝึกอบรมอย่างมี

ประสิทธิภาพ. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. กรุงเทพฯ :

สำนักงาน ก.พ., 2539.

ชูชัย สมิตธิไกร. การพัฒนาบุคลากรด้วยกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ.

เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.

(อัดสำเนา)

พรประภา แก้วกล้า. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความ

เป็นจริงต่อการลดการเสพติด และการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุม

ความประพฤติ" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิต

วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

วรภา ชัยเลิศวิมลกุล. การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยในการฝึกอบรม. พิมพ์

ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชนจำกัด, 2536.

สามัญศึกษา, กรม. การนำ RT (REALITY THERAPY) มาใช้ในการให้การศึกษาใน

โรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : กรมสามัญศึกษา, 2537. (อัดสำเนา)

สุภาพจิต, กรม. คู่มือการให้บริการปรึกษาเรื่องโรคเอดส์แบบกลุ่ม (Group

Counseling). กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต, 2539 (เอกสารอัดสำเนา)

โตริช โพธิแก้ว. แห่งความสุขของชีวิต (แปลจาก The Art Of Living by Wilfred

A. Peterson) พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2533.

โตริช โพธิแก้ว. แห่งการงานอันเบิกบาน (แปลจาก The Skillful Means by Tarthang

Tulku) พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ข้าวฟ่างจำกัด, 2538.

ภาษาอังกฤษ

- Corey, Gerrald. Manual for theory and Practice of Group Counseling. 2nd ed Monterey CA : Brooks/cole Publishing Company, 1985.
- Corey, Gerrald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 3rd ed. Belmont, CA : Brooks/cole Publishing Company, 1986.
- Glasser, W. Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry. New York : Harper & Row, Publishers., 1975.
- Glasser, W. Schools Without Failure. New York : Harper & Row, Publishers., 1969.
- Glasser, W. The Identity Society. New York : Harper & Row, Publishers., 1972.
- Glasser, W. "Reality Therapy : An Explanation of the Steps of Reality Therapy." In What are You Doing : How People do and Helped Through Reality Therapy. Case edited by Naomi Glasser. New York : Harper & Row, Publishers., 1980.
- Glasser, W. Stations of the Mind : New Directions for Reality Therapy. New York : Harper & Row, Publishers., 1981.
- Glasser, W. Control Theory : A New Explanation of How We Control Our Lives. New York : Harper & Row, Publishers., 1985.
- Osipow, Samuel H., Walsh, W.Bruce, and Tosi, Donald. A Survey of Counseling Methods. Homewood, IL : The Dorsey Press, 1980.
- Wubbolding, Robert E. "Practicing Reality Therapy." Personnel and Guidance Journal. 54 (November 1975) : 164 – 165.

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แนวทางปฏิบัติและกฎในการเข้าร่วมกลุ่ม

ชูชีพ สมิทธิโกธ

ในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกควรจะปฏิบัติดังต่อไปนี้ (Landreth, 1973)

1. เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบว่า คุณกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่คุณทุกคนพูดล้วนแต่มีความสำคัญ การร่วมเปิดเผยความคิดและปฏิกิริยาของคุณให้กลุ่มรับทราบ จะช่วยกระตุ้นสมาชิกอื่น ๆ และช่วยให้พวกเขาร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถาม หาก你有คำถามหรือมีสิ่งใดที่คุณอยากรู้เพิ่มเติม ขอให้ถามถาม จะไม่มีคำถามใดที่เป็นคำถามโง่ ๆ ในกลุ่มนี้ บางทีอาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกอื่น ๆ อีกหลายคนที่ยังไม่รู้ในสิ่งเดียวกัน
3. อย่างจงเวลาพูดเสียเพียงคนเดียว ผู้อื่นก็ต้องการจะมีส่วนร่วมพูดคุยด้วยเช่นเดียวกัน และพวกเขาจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ หากใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นของคุณมากเกินไป
4. ช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมแสดงออก หากมีใครบางคนที่คุณเหมือนว่าอยากจะทำบางสิ่งบางอย่างแต่ไม่กล้าพูด ขอให้คุณสนับสนุนให้กำลังใจแก่เขา คุณอาจจะพูดว่า "โห่ดี ดูเหมือนว่าคุณอยากจะพูดอะไรบางอย่าง" สมาชิกที่นิ่งเงียบอาจจะต้องการความสนับสนุนและกำลังใจจากคุณเป็นพิเศษในการร่วมพูดคุย แต่ก็อย่ากระทำเช่นนั้นมากเกินไป เพราะสมาชิกคนหนึ่ง ๆ ไม่จำเป็นจะต้องพูดเพียงเพื่อจะมีส่วนร่วมในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
5. ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ คุณไม่อาจจะฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากคุณกำลังคิดว่า คุณจะพูดอะไรเมื่อมีโอกาสพูด ขอให้คุณเปิดโอกาสให้แก่วิถีความคิดของผู้อื่นและพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด ขอให้ฟังเขาในลักษณะที่คุณต้องการให้เขาฟังคุณ

6. สมาชิกกลุ่มมารวมกันอยู่ที่นี่เพื่อช่วยเหลือกัน ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกัน ในการช่วยเหลือผู้อื่นคุณก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วย ข้อมูลต่าง ๆ ที่คุณมีอยู่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับทางแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยให้ผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น

7. เต็มใจที่จะยอมรับทัศนะในแง่ลบอื่น ๆ อย่าตั้งต้นว่าคุณเป็นฝ่ายถูก และคนอื่น ๆ เป็นฝ่ายผิด พวกเขาเพียงแต่อาจจะคิดเหมือนกัน ขอให้พยายามช่วยให้พวกเขาเข้าใจคุณ

8. ติดตามการอภิปรายให้ทัน ถ้าคุณรู้สึกสับสน ขอให้พูดออกมา

9. ในกลุ่มนี้ การพูดถึงความรู้สึกและปฏิกิริยาของคุณเป็นสิ่งที่สามารถทำได้

ภาคผนวก ข

ในบทนี้จะเป็นการบรรยายและวิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะ ทักษะ และหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการจัดกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ แต่เนื่องจากการฝึกฝนอบรมเกี่ยวกับการจัดกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจของแต่ละสำนัก อาจมีความแตกต่างกันทั้งในด้านหลักสูตร ปรัชญา และทฤษฎีของการอบรม นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพของสมาชิกผู้เข้าร่วมในกลุ่ม และกลุ่มแต่ละกลุ่มอาจจะมีจุดประสงค์แตกต่างกันไป ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะกำหนดลงไปว่า "ลักษณะของผู้นำกลุ่มที่เปรียบพร้อมสมบูรณ์ที่สุด" จะเป็นอย่างไร แต่สามารถทำได้เพียงการบรรยายถึงลักษณะพื้นฐานที่มีอยู่ร่วมกันในตัวของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพเท่านั้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะมีคุณสมบัติเหล่านี้ในตัวทุกคน

บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม (Personality of The Group Leader)

ผู้นำกลุ่ม (group leader) เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ ฉะนั้น ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับตัวผู้นำกลุ่ม กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มมีบุคลิกภาพ ทักษะ ความชำนาญ (skills) และการทำหน้าที่ที่ดีหรือไม่ จากเอกสารและรายงานต่าง ๆ จำนวนมากได้ชี้ว่า บุคลิกลักษณะส่วนตัว (personal characteristics) เป็นลักษณะที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา (Mahler, 1969) เพราะฉะนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องทราบว่า ลักษณะหรือบุคลิกภาพแบบใดที่ควรส่งเสริมสร้างขึ้นมา และบุคลิกภาพแบบใดที่ควรจะลดทอนลงไป เพื่อให้การให้คำปรึกษาได้ผลดีที่สุด

ลักษณะที่ดีของผู้นำกลุ่ม สามารถจำแนกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้ (Trotzer, 1977)

1. **รู้เท่าทันตนเอง (self-awareness)** มาห์เลอร์ (Mahler, 1969) กล่าวว่า การรู้เท่าทันตนเองหมายถึง "การรู้ถึงจุดแข็ง จุดอ่อน ความขัดแย้งในใจ แรงจูงใจ และความต้องการของตนเอง" ส่วน ลากิน (Lakin, 1969) เน้นว่า เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัดเกี่ยวกับความตั้งใจและเป้าหมายของตนเอง ถ้าหากขาดความเข้าใจดังกล่าวแล้ว จะทำให้ไม่กล้าตัดสินใจกระทำการใด ๆ ในหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

2. **ใจกว้าง (openness)** ลักษณะของใจกว้างมีความหมายถึง ความสามารถที่จะรับฟังความคิดเห็นหรือทัศนคติต่าง ๆ ของผู้อื่นได้โดยที่ไม่เอากฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนเข้าไปตัดสินความคิดนั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็จะรับรู้ความใจกว้างเช่นนี้ในรูปของการที่มีความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มให้ความยอมรับ (acceptance) แก่เขา อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

3. **มีความยืดหยุ่น (flexibility)** ความยืดหยุ่นเป็นผลมาจากการที่ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความไวต่อความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยเท่าไร ก็ยิ่งจะขาดความยืดหยุ่นมากเท่านั้น ลักษณะเช่นนี้มักจะเห็นได้จากบุคคลผู้ซึ่งเริ่มทำงานใหม่ ๆ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงมักจะทำอะไรตามระเบียบแบบแผนที่วางไว้ล่วงหน้าอย่างตายตัว โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมและสถานการณ์ขณะนั้น แต่เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น ก็มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และทำให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย ลักษณะของความยืดหยุ่นนี้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการที่บุคคลนั้นสามารถจัดการกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดติดอยู่กับแบบแผน ที่ตายตัว

4. **มองโลกในแง่ดี (think positively)** ผู้ที่มีทัศนคติต่อชีวิตและโลกในแง่ดี จะมีอิทธิพลในด้านที่ดีต่อบุคคลที่อยู่แวดล้อมตัวเขา และผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองเห็นถึงจุดดีที่มีอยู่ในตัวของผู้อื่น ซึ่งลักษณะเช่นนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ เนื่องจากนักจิตวิทยาที่จมปลักอยู่แต่ในห่วงแห่งปัญหาของตนเอง บางครั้งก็อาจจะมองข้ามจุดดีที่มีอยู่ในตนเองไป

5. **มีท่าทีที่อบอุ่นและเอาใจใส่ (warmth and caring)** หมายถึง การมีท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจและยอมรับตัวสมาชิกกลุ่ม ท่าทีดังกล่าวอาจจะแสดงออกได้หลายทาง อาจจะโดยวาจาหรือสีหน้าท่าทางก็ได้ บางคนอาจจะแสดงออกมาด้วยท่าทีที่ร่าเริงและกระตือรือร้น แต่บางคนอาจจะแสดงออกโดยการยิ้ม และอาจจะแสดงออกด้วยท่าทางที่

เอาจริงเอาจังหรือสงบนเงียบเพื่อบอกให้รู้ว่าเขากำลังให้ความสนใจอย่างเต็มที่

6. **มีจิตใจมั่นคงและกลมกลืน (mature and integrity)** หมายถึง สามารถที่จะจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนพอที่จะยอมรับจุดอ่อนของตน มีความจริงใจต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม และต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของตน

7. **มีความอดทน (tolerance)** โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่กลุ่มอยู่ในความเงียบ ผู้นำกลุ่มที่ดีจะไม่พยายามพูดทำลายความเงียบ เพียงเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดใจของคนลงเท่านั้น แต่จะปล่อยความเงียบนี้กดดันให้สมาชิกกลุ่มพูดออกมาเอง

8. **เข้าใจภาวะวิสัย (objectivity)** หมายถึง การเข้าไปรับรู้ปัญหาของผู้อื่นเสมือนหนึ่งว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ในขณะที่เดียวกันก็ได้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถจะประเมินเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีเหตุผลและปราศจากอคติใด ๆ

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) ให้ความเห็นว่า บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นแกนกลาง (Core) แห่งท่วงทำนองลีลาของการเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งหากผู้นำกลุ่มไม่ทราบว่าแกนกลางนั้นประกอบด้วยอะไรแล้ว เขาก็มีอาจจะสร้างท่วงทำนองการนำกลุ่มของตนได้เสียในระหว่างที่กลุ่มกำลังเริ่มต้นนั้น บุคลิกลักษณะของผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวกำหนดว่าความสนิทสนมคุ้นเคย (rapport) ของกลุ่มจะเกิดขึ้นได้เร็วเพียงไร และเมื่อกลุ่มได้พัฒนาไป บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มก็จะเป็นปัจจัยที่กำหนดว่ากลุ่มจะก้าวไปได้สูงสุดเพียงไร

ทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills)

ทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่มสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ทักษะเชิงตอบสนอง (reaction skills) ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (interaction skills) และทักษะเชิงปฏิบัติการ (action skills)

ทักษะเชิงตอบสนองคือ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อตอบสนองและรับรู้การสื่อความของสมาชิกกลุ่ม ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อควบคุมและชี้นำปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และยังช่วยเอื้ออำนวยต่อการให้คำปรึกษาด้วย ส่วนทักษะเชิงปฏิบัติการนั้น เปรียบเสมือนพาหนะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อส่งเสริมและกำกับกระบวนการของกลุ่ม ทักษะนี้จะช่วยให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ในระดับลึกมากขึ้น และเป็นทางสำหรับให้ผู้นำกลุ่มได้ใช้ความชำนาญของตนให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกและกลุ่มโดยรวม ทักษะทั้งสามประเภทนี้ประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ อีกหลายทักษะดังต่อไปนี้ (Trotzer, 1977)

ทักษะเชิงตอบสนอง (Reaction Skills)

1. การฟัง (Listening) การฟังเป็นทักษะที่มีความสำคัญมากที่สุด ผู้นำกลุ่มควรจะเป็นผู้ฟังที่แน่ใจว่าตนมีความเข้าใจในการสื่อสารของสมาชิกกลุ่ม การฟังควรจะเป็นด้วยความกระตือรือร้น (active) มิใช่ด้วยความนิ่งเฉยไม่แสดงกิริยาอะไร (passive) กล่าวคือ มีการประสานสายตา การวางท่าทางของร่างกายที่บ่งบอกถึงความสนใจ และมีการสะท้อนข้อความที่ตนได้ยินเพื่อตรวจสอบว่าตนเข้าใจถูกต้อง เพราะฉะนั้นการฟังจึงมิได้หมายถึง "การฟังด้วยหู" ต่อคำพูดต่าง ๆ และ "การฟังด้วยตา" ต่อลักษณะท่าทางของเขาเท่านั้น แต่เป็นการฟังด้วยความเข้าใจทั้งหมด

ผู้นำกลุ่มซึ่งได้ฟังด้วยความกระตือรือร้น จะสื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงคุณลักษณะ 4 ประการ กล่าวคือ ประการแรก สื่อให้รู้ว่าผู้นำกลุ่มให้ความยอมรับ (acceptance) เพราะเขากำลังสนใจฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยท่าทีตอบสนอง มิใช่ท่าทีของผู้ตัดสินความถูกผิด ประการที่สอง สื่อให้รู้ว่าเขาให้ความเคารพนับถือ (respect) แก่สมาชิกด้วยการให้โอกาสแก่พวกเขาพูดถึงสิ่งที่คิดและรู้สึก ประการที่สาม สื่อให้รู้ว่าเขามีความเข้าใจอย่างแท้จริง (empathic understanding) โดยผ่านการพูดสะท้อนกลับไปยังสมาชิกว่าเขามีความเข้าใจในคำพูดนั้น ๆ อย่างไร และประการที่สี่ สื่อให้รู้ว่าเขาเอาใจใส่ (caring) ในตัวสมาชิก เพราะเขามีความสนใจในทัศนะของสมาชิก

สำหรับทักษะอื่น ๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้ โดยความจริงแล้วก็คือ ส่วนย่อย ๆ ของทักษะการฟัง ซึ่งหากได้ปฏิบัติครบทุกทักษะแล้วจะส่งผลให้เกิดคุณลักษณะทั้ง 4 ประการที่ได้มาแล้ว

2. การทวนซ้ำ (Restatement) การทวนซ้ำเป็นทักษะในการทบทวนเนื้อหาใจความที่สมาชิกได้พูดออกมา เปรียบเสมือนเสียงสะท้อนให้ผู้พูดได้ยินในสิ่งที่เขาพูดทันที โดยมีจุดประสงค์เพื่อสื่อให้ผู้พูดได้ทราบว่า มีผู้กำลังรับฟังเขาอยู่และผู้นำกลุ่มได้ตั้งใจฟังเขาอยู่ในขณะนั้น นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้พูดได้พิจารณาสิ่งที่พูดให้ลึกซึ้งลงไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สมาชิก: ผมเดาเอาว่าผมคงเป็นอย่างนี้นานแล้ว ผมหมายถึงว่า ผมไม่แน่ใจว่ามันเริ่มต้นเมื่อไร แต่เท่าที่ผมรู้ก็คือผมรู้สึกกังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรต่อผม ตั้งแต่ผมยังเป็นเด็กเล็ก ๆ พี่ชายของผมเป็นวีรบุรุษในใจของผม และเมื่อผมยังเล็ก ๆ ผมไม่เคยส่งสัญญาณให้คนอื่นทำยังงั้นยังงี้เวลาเล่นฟุตบอล ผมมักจะรอให้คนอื่น ๆ บอกผมว่าควรจะทำอย่างไร ส่วนมากแล้วผมจะไม่พูดอะไรออกมา แล้วผมก็แน่ใจว่าพวกเขาจะ

ต้องหัวเราะเยาะผมแน่ ๆ ถ้าผมพูดอะไรออกมา เพราะฉะนั้นผมก็เลยนั่งเงียบและทำในสิ่งที่เขาบอกให้ผมทำ เวลาอยู่ในโรงเรียนผมมักกลัวจะถูกครูเรียกเสมอ เพราะผมแน่ใจว่าคนอื่น ๆ จะต้องหัวเราะเยาะผมแน่ถ้าผมตอบคำถามผิด และแม้แต่ตอนนี้ ผมก็จะไม่ไปชวนเพื่อนผู้หญิงออกไปเที่ยวกับผม เพราะผมจะรู้สึกอึดอัดขึ้นมาถ้าเธอปฏิเสธ แล้วผมก็ไม่คิดว่าเธอจะตอบตกลงด้วย ผมเกลียดลักษณะอย่างนี้ของผมเหลือเกิน แต่ผมก็ยังทำมันอยู่

ผู้นำกลุ่ม: คุณมักจะรู้สึกหวาดกลัวและกังวลใจเสมอมา เมื่อคุณอยู่ท่ามกลางคนอื่น ๆ ซึ่งคุณรู้สึกว่าพวกเขาอาจจะมองคุณในแง่ที่ไม่ดี คุณอยากจะเปลี่ยนแปลงมัน แต่คุณไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไร แม้แต่ว่าจะเริ่มต้นตรงไหน

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection) เป็นทักษะที่แสดงออกให้สมาชิกได้ทราบว่าเราไม่เพียงแต่ได้ยินสิ่งที่เขาพูดเท่านั้น แต่ยังเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจของเขาด้วยการสะท้อนความรู้สึกอาจจะเน้นในด้านเนื้อหาของคำพูดหรือความรู้สึกของเขาก็ได้ เป็นการนำเอาสิ่งที่อยู่ในใจของเขาออกมาตีแผ่ด้วยคำพูดที่ชัดเจน อันเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้เห็นตัวของเขาเอง การสะท้อนความรู้สึกเป็นทักษะที่มีประโยชน์มาก เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยผู้นำกลุ่มสามารถก้าวไปสู่โลกภายในของผู้พูดได้ และจะช่วยให้ผู้พูดสามารถแสดงออกในสิ่งที่เขาอาจจะไม่เปิดเผยออกมาในสถานการณ์อื่น ๆ

การสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่มีความละเอียดอ่อนและทำได้ค่อนข้างยาก ต้องฟังอย่างลึกซึ้ง และเข้าใจอย่างถ่องแท้ (empathic listening and understanding) ต้องการความสามารถอย่างสูงในการจับประเด็น (recognizing) และหาศัพท์ที่ประเดิม (verbalizing) (โลรีซ์ โพธิแก้ว, 2525) เนื่องจากการสะท้อนความรู้สึกสามารถจะเจาะลึกเข้าไปถึงจิตใจของผู้พูดได้ จึงอาจจะทำให้ผู้พูดเกิดความกลัวขึ้นได้ หากผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึก ๆ ของเขาเร็วเกินไป ซึ่งจะมีผลขัดขวางต่อการพัฒนาการของกลุ่มได้

ตัวอย่างของการสะท้อนความรู้สึก

สมาชิก: ผมต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการเรียนในมหาวิทยาลัยตอนนี้แล้ว เพราะพ่อแม่ผมกำลังจะหมดความอดทนแล้ว

ผู้นำกลุ่ม: ฟังดูคล้ายกับว่าคุณกำลังรู้สึกถูกกดดันอย่างมากในเรื่องการเรียนในมหาวิทยาลัยจากพ่อแม่ของคุณ แต่คุณก็ยังไม่แน่ใจว่าตัวคุณเองจะเลือกทางออกยังง

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นการทำให้ข้อมูลที่ยังคลุมเครือมีความกระจ่างชัดเจนมากขึ้น โดยอาจจะขอร้องให้สมาชิกพูดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง หรืออาจจะช่วยสมาชิกค้นหาคำพูดที่ตรงกับความหมายมากที่สุด

สมาชิก: ผมรู้สึกว่าคุณเองล้มเหลวมากในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งมันทำให้ผมเริ่มคิดว่าคงไม่มีความหวังใด ๆ อีกแล้วสำหรับผมที่จะมีความสุขได้ ผมเรียนได้เกรด D ทุกวิชา สอบเอาใบขับขี่ก็ตก แล้วพ่อแม่ของผมนี่กำลังจะหย่ากัน ผมเดาเอาว่าผมคงจะต้องทำอะไรจริง ๆ จัง ๆ เสียที

ผู้นำกลุ่ม: คุณช่วยกรุณาอธิบายให้กลุ่มฟังอีกสักครั้งได้ไหมครับ ในตอนแรกฟังดูคล้ายกับว่าคุณไม่มีความหวังใด ๆ อีกแล้ว แต่ตอนท้ายนี้ดูเหมือนจะรู้สึกดีขึ้น

5. การสรุป (Summarizing) เป็นการดึงเอาใจความสำคัญของการสนทนาหรือการอภิปรายกลุ่มออกมา และเสนอออกไปด้วยคำพูดที่กระชับ โดยส่วนมากแล้วการสรุปมักจะกระทำก่อนที่ยุติการสนทนา แต่ก็ยังมีประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มุ่งความสนใจไปสู่ประเด็นที่สำคัญ และเมื่อต้องการเปลี่ยนจุดสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคนหนึ่ง (Dyer and Friend, 1980) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม: การอภิปรายของเราที่ผ่านมา มีจุดสำคัญอยู่ที่เรื่องความยากลำบากในการทำงานกับหัวหน้าที่มีความคิดเก่า ๆ ดูเหมือนว่าบางคนจะชอบหัวหน้าแบบนี้ เพราะพวกเขามองเห็นว่าความคาดหวังของเขาคืออะไร แต่พวกเราส่วนที่เหลือรู้สึกว่าคุณเขาเป็นหัวหน้าที่แย่ ซึ่งผมก็กำลังสงสัยว่าพวกเราจะทำอย่างไรกันต่อไป

ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interaction Skills)

1. การควบคุมดำเนินการ (Moderating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อควบคุมปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการประกันว่าทุกคนจะได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตน และให้การอภิปรายเกิดประโยชน์แก่สมาชิกทั้งหมด ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องวางตัวเป็นกลาง เพื่อมิให้สมาชิกรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มมีความลำเอียง

ผู้นำกลุ่ม: ดูเหมือนว่าในประเด็นนี้มีความเห็นแยกออกเป็น 2 ฝ่าย เราทั้งจะได้รับฟังความเห็นจากผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับระเบียบการทำงานใหม่ ที่นี้ผมอยากจะให้ทางฝ่ายที่เห็นด้วยได้ออกความเห็นบ้าง

2. การแปลความ (Interpretation) หมายถึง การนำเอาสิ่งที่สมาชิกพูดมาตีความใหม่ให้ลึกซึ้งมากกว่าที่เขาพูด เพื่อให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมากกว่าเดิม กล่าวอีกนัยหนึ่ง การแปลความเป็นการให้ความเห็นเชิงวินิจฉัย (diagnostic opinions) และเป็นความพยายามที่จะสื่อความหมายของคำพูดที่ซ่อนเร้นอยู่ให้สมาชิกทราบ

ก. ผู้นำกลุ่ม: กลุ่มของเรากำลังกระโดดจากการพูดถึงประเด็นหนึ่งไปสู่อีกประเด็นหนึ่ง และจากคนโน้นไปหาคนนั้นอย่างรวดเร็วมาก ซึ่งนั่นทำให้ลำบากในการติดตามฟัง เราอาจจะกำลังใช้วิธีการเช่นนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องส่วนตัว เพราะเราไม่ได้ไว้วางใจซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง

ข. สมาชิก: ผมลดการเล่นกีฬาไม่ได้หรอกครับ...ทุก ๆ คนเจอการบ้านหนัก ๆ กันหมดเหมือนกันครับ มันหนักข้อมากเกินไปจริง ๆ

ผู้นำกลุ่ม: เธอบอกว่าบรรดาครูน่าตำหนิมากเพราะให้การบ้านเธอมากเกินไปจนทำไม่ทัน และเธอจะลดเวลาเล่นกีฬาบ้าง ก็ทำไม่ได้

3. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะในการนำเอาความคิดที่ร่วมกันของสมาชิกมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความแน่นแฟ้นมากขึ้น นอกจากนี้การเชื่อมโยงยังใช้แยกแยะความเห็นที่ต่างกันต่อประเด็นหนึ่ง ๆ

ผู้นำกลุ่ม: นูรินทร์กับชีวาดูเหมือนจะคิดตรงกันว่า การออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศควรจะไปกันเป็นกลุ่ม ในขณะที่เมรีกับเกริกดูเหมือนจะชอบการไปตามลำพังเป็นคู่ ๆ มากกว่า

4. การสกัดกั้น (Blocking) หมายถึง ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการป้องกันมิให้กลุ่มหรือสมาชิกบางส่วนกระทำสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือไม่เหมาะสม ในการใช้ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ความรู้ของตนเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และมีความไว (sensitivity) ต่อกลุ่ม เพื่อเข้าแทรกแซงมิให้เกิดการกระทำที่เป็นผลร้ายต่อสมาชิกกลุ่ม แต่ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องกระทำด้วยท่าทีที่อบอุ่น แต่หนักแน่นมั่นคงและไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์โทสะ

สมาชิก: เบญจฯขาดการเข้ากลุ่มไปหนึ่งครั้ง มาสายอีก 2 ครั้ง และวันนี้ก็ยังไม่มาอีก ฉันไม่คิดว่าเธอจะสนใจกับกลุ่มของเราเลยแม้แต่นิดเดียว และพวกเราควรจะตัดเธอ

ออกจากกลุ่มได้แล้ว

สมาชิกอีกหลายคน: (พูดพร้อม ๆ กันว่า "ฉันเห็นด้วย")

ผู้นำกลุ่ม: ผมไม่แน่ใจเพราะอะไรเบญจาจึงทำเช่นนั้น แต่ผมคิดว่าพวกเราควรจะทำเรื่องนี้ขึ้นมาพูดกับเธอในกลุ่มเสียก่อน เราไม้อาจจะคัดเธอออกไปได้โดยไม่ฟังเธอพูดก่อน

5. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะในการให้แรงเสริมให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนต่อสมาชิกกลุ่มที่เขาได้พยายามมีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากที่สุดในยามที่สมาชิกกำลังเปิดเผยปัญหาอยู่บางส่วนแล้ว หรือกำลังระบายความคิดเห็นที่แฝงไว้ด้วยอารมณ์ และยังเป็นประโยชน์ต่อการช่วยให้สมาชิกที่นิ่งเงียบและขี้อายได้แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนออกมา

สมาชิก: ผมเดาเอาว่าสิ่งที่ผมอยากจะพูดจริง ๆ แต่ไม่สามารถจะพูดออกมาได้ก็คือ ผมอยากจะให้กลุ่มช่วยผมให้สามารถเอาชนะความขี้อายในการติดต่อกับคนอื่น

ผู้นำกลุ่ม: จอน...คุณได้แสดงความกล้าต่าง่มากทีเดียวในการเปิดเผยเรื่องนี้ออกมา และอาจเป็นไปได้ว่า คุณได้เริ่มต้นก้าวที่สำคัญออกมาแล้วในการเอาชนะความกลัวอันนั้น

6. การจำกัด (Limiting) หมายถึง ทักษะที่ใช้ในการกำหนดขอบเขตการกระทำของกลุ่ม เพื่อป้องกันการกระทำที่เกินเลยและเบี่ยงเบนออกไป อันจะเป็นการรบกวนสิทธิส่วนบุคคล หรือมีผลให้เกิดการกระทำที่ขาดความรับผิดชอบ ทักษะนี้จะทำหน้าที่พร้อมกัน ๒ ประการคือ ประการแรก ป้องกันการกระทำที่เป็นโทษ และประการที่สอง ชี้แนะการกระทำที่เกิดประโยชน์ต่อกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: มันจะเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนมากที่สุด หากเราจะไม่พูดขบขันกันเพียงสองคนในกลุ่ม และไม่พูดกันในลักษณะของการนินทาหรือทำลายความเชื่อมั่นระหว่างกัน

7. การป้องกัน (Protecting) เป็นทักษะที่ใช้ในการป้องกันมิให้สมาชิกวิพากษ์-วิจารณ์อย่างเกินควร โยนความผิดให้ผู้อื่น หรือพูดทำร้ายจิตใจกัน ทักษะนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการต่อสู้กับแรงกดดันของกลุ่ม ซึ่งจะสร้างปัญหาขึ้นในขณะนั้น โดยส่วนมากแล้ว ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องป้องกันสมาชิกคนใดคนหนึ่งจากการถูกไต่ด้อนของกลุ่ม แต่ในบางครั้งก็ยังใช้เพื่อป้องกันกลุ่มย่อย ๆ ในกลุ่ม มิให้ถูกปฏิบัติอย่างอยุติธรรมหรือไม่เหมาะสม การใช้ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไวอย่างมากที่สุด

ผู้นำกลุ่ม: จูเหมื่อนว่าทุก ๆ คนในกลุ่มมีอะไรอยากจะพูดเกี่ยวกับโซดนา แต่ก็ไม่มีใครเลยที่ได้พูดถึงเธอในทางดี ผมรู้สึกว่าเขาได้ทำตัวดีขึ้นมาก แต่เดี๋ยวนี้ผมคิดว่าเราอาจจะต้องหันกลับมาดูการกระทำของกลุ่มสักช่วงหนึ่ง เพื่อดันหาว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ที่ทำให้เรามีความรู้สึกในทางลบเช่นนี้

8. การหาความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน (Consensus Taking) เป็นทักษะในการค้นหาว่าสมาชิกมีจุดยืนของตนอย่างไรในปัญหาต่าง ๆ ที่ได้อภิปรายกันในกลุ่ม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสรุปความคิดเห็นที่แตกต่างกันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอย่างชัดเจนว่าตนเองยืนอยู่ที่ตรงไหนเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ทักษะนี้จะเพิ่มประโยชน์มาก เมื่อประเด็นที่พูดคุยมีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมาก และการพูดคุยจะเริ่มจะรุนแรงและยากในการติดตามฟัง ทักษะนี้จะช่วยให้กลุ่มมีความสงบมากขึ้น และบรรยากาศเริ่มคลี่คลาย ซึ่งจะช่วยให้การพูดคุยกันด้วยความเข้าใจและใช้อารมณ์มาเกี่ยวข้องน้อยลง มีความเป็นไปได้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่ม: เราได้ถกเถียงกันมาอย่างหนักตลอดเวลา 15 นาที ที่ผ่านมานี้เกี่ยวกับเรื่องที่ว่า เราขัดถือข้อตกลงที่เรามีต่อกลุ่มนี้มากเพียงไร บางทีเราสามารถจะพูดกันได้อบรอบ โดยให้แต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับข้อตกลงนั้น บำรุงพอจะเริ่มพูดก่อนเป็นคนแรกได้ไหม

ทักษะเชิงปฏิบัติการ (Action Skills)

1. การถาม (Questioning) การถามคำถามสามารถจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาลักษณะของตนเอง และความสนใจของเขาที่พวกเขาเองยังไม่เคยขบคิด คำถามยังสามารถช่วยเคลื่อนย้ายความเจ็บออกไป และก้าวสู่การอภิปรายที่ก่อให้เกิดประโยชน์

ลักษณะของคำถามควรจะเป็นคำถามปลายเปิด (open-ended question) ที่เปิดช่องทางให้สมาชิกได้พูดตามความต้องการของเขา คำถามประเภท "ใช่หรือไม่ใช่" ซึ่งเป็นคำถามปลายปิดจะไม่ก่อให้เกิดการอภิปรายกันต่อไป

สมาชิก: ผมกลัวว่าพ่อแม่ของผมเค้าคงไม่เชื่อผมอีกต่อไปแล้ว แล้วผมก็ไม่มีทางจะทำอะไรที่จะไปเปลี่ยนใจของพวกเขาได้

ผู้นำกลุ่ม: ฟังดูเหมือนกับว่า คุณรู้สึกว่าคุณได้ทำลายความเชื่อมั่นของพวกเขาจนถึงจุดที่ไม่สามารถจะรื้อฟื้นให้เหมือนเดิมได้อีกแล้ว แต่ก็ดูเหมือนว่าคุณจะรู้ว่าพวกเขาคาดหวังในตัวคุณอย่างไร คุณพอจะบอกพวกเราได้ว่าไหมว่า อะไรคือสิ่งที่คุณคิดว่าเป็นมาตรฐานในการวัดความเชื่อก็คือในตัวคุณของพวกเขา

2. การค้น (Probing) เป็นทักษะที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มองตนเองและปัญหาของเขาได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ภายใต้การนำของบุคลกลภายนอกเช่นผู้นำกลุ่ม บ่อยครั้งที่สมาชิกไม่กล้าเข้ามารับผิดชอบต่อตนเองในการมองปัญหาของตนให้ลึกซึ้งมากขึ้น แต่ก็ยินยอมกระทำหากผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่แข็งขัน ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากตระหนักถึงความจำกัดของสมาชิกคนนั้น ๆ ว่าสามารถจะก้าวลงไปลึกถึงขั้นไหน การพูดเพื่อให้ค้นหาคำตอบจะทำในลักษณะของการหยั่งดูท่าที เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคนนั้นได้เลือกที่จะก้าวต่อไปหรือจะหันหลังกลับ การค้นมีประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้กระบวนการของการสำรวจจิตใจตนเอง (introspection) และสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้กลุ่มได้ก้าวไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อย ๆ

สมาชิก: ฉันรู้ว่าฉันมีความรู้สึกโกรธอยู่บางส่วนภายในใจ แต่ฉันก็ไม่ใช่เลยจริง ๆ ว่ามันเกิดขึ้นมาจากที่ไหน

ผู้นำกลุ่ม: คุณรู้ว่าคุณรู้สึกโกรธ แต่ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร คิดมันสงสัยว่า: คุณพอจะช่วยชี้หรือบอกถึงสถานการณ์ที่ทำให้คุณโกรธ ให้คิดมันฟังหน่อยได้ไหมคะ

3. การชี้ให้เห็นความเป็นจริง (Confronting) แนวความคิดของการเผชิญหน้าก็คือ การสังเกตและชี้ให้เห็นอย่างจริงจังและตรงไปตรงมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นอยู่จริง ๆ ทักษะนี้มีลักษณะของการเสี่ยง (risk) กล่าวคือ อาจเกิดการต่อต้านจากสมาชิกกลุ่ม การชี้ให้เห็นความเป็นจริงเป็นรูปแบบของการ "บอกอย่างที่

มันเป็นอย่างนั้น" (telling it like it is) ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจตามมาก็ได้ (Brammer, 1973) อย่างไรก็ตาม ควรจะกระทำในลักษณะที่เป็นการหยั่งดู (tentative) และไม่บีบบังคับให้เขาจนมุมโดยไม่มีทางออก ทักษะนี้จะมีประโยชน์มากที่สุดในการช่วยเหลือให้กลุ่มจัดการกับความไม่สอดคล้องกัน หรือขัดแย้งกันในพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน และนอกจากนั้นยังมีประโยชน์ในการทำให้สมาชิกได้เข้าไปรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง

การชี้ให้เห็นความเป็นจริง ควรจะใช้เฉพาะในสถานการณ์ที่มีความไว้วางใจและยอมรับต่อกันเท่านั้น และในสถานการณ์ที่กลุ่มมีความสนิทสนมแน่นแฟ้น เพราะภายใต้สถานการณ์เช่นนี้ สมาชิกจะเกิดความตระหนักว่า คำพูดต่าง ๆ นั้นเป็นคำพูดที่มาจากความปรารถนาดี มิได้เป็นความมุ่งร้าย และมุ่งบอกให้ทราบถึงพฤติกรรมของเขา มิใช่การประณามตัวเขา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สมาชิกกลุ่ม: ผมกำลังทำทุกอย่างที่ผมสามารถทำได้ เพื่อรักษาสัญญาที่ว่าผมจะดูหนังสือวันละหนึ่งชั่วโมงที่บ้าน แต่ผมก็ยังไม่สามารถทำได้ตามนั้น

ผู้นำกลุ่ม: แจ็ค ขณะที่คุณเดินเข้ามาในวันนี้ ผมได้ยินคุณบอกกับสาวิตรีว่าเมื่อคืนคุณนั่งดูทีวีอยู่ถึง 3 ชั่วโมง เลยไม่ได้แตะต้องหนังสือ คุณช่วยอธิบายให้ผมฟังหน่อยได้ไหมครับ ระหว่างเหตุการณ์นี้กับคำพูดที่คุณพูดเมื่อกี้

4. การร่วมเปิดเผยตนเอง (Personal Sharing) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม ทักษะนี้มีความสำคัญก็เพราะว่า ไม่ว่าเวลาใดก็ตามที่ผู้นำกลุ่มได้ร่วมเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดส่วนตัว มันจะมีผลกระทบต่อกลุ่มอย่างมาก ด้วยเหตุผลเช่นนี้ การร่วมเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่ม จึงสามารถกระทำไปเพื่อเอื้ออำนวยต่อกระแสของกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับสิ่งที่อยู่ภายในใจของเขาได้ แต่แน่นอนที่ว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไวในการกำหนดว่า เขาจะเปิดเผยตนเองมากและลึกสักเท่าใด ทักษะนี้จะมีประโยชน์ในการเป็นแบบอย่างแก่สมาชิก และช่วยให้พวกเขาได้มองเห็นผู้นำกลุ่มว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งเช่นเดียวกัน รวมทั้งชี้ให้เห็นด้วยว่าผู้นำกลุ่มมีความเต็มใจที่จะร่วมเปิดเผยตนเองเช่นเดียวกับสมาชิก

ผู้นำกลุ่ม: ผมรู้สึกว่าใจของผมไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเลย มันล่องลอยไปถึงเวลาที่ผมต้องเข้าผ่าตัดในสัปดาห์หน้า

สมาชิกกลุ่ม: ฉันก็คิดว่าคุณกำลังฝันกลางวันอยู่ แต่ฉันเคาว่าคุณเพียงแต่รู้สึกเครียดนิดหน่อยเกี่ยวกับการผัดตักของคุณ

5. การเป็นตัวแทน (Modeling) หมายถึง ทักษะในการสาธิตให้สมาชิกได้เห็นถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งอยากจะให้สมาชิกได้เรียนรู้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเข้ากลุ่มและการดำเนินชีวิตส่วนตัว โดยเฉพาะทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (interpersonal skills)

ผู้นำกลุ่ม: วันนี้ ผมอยากเริ่มต้นการประชุมด้วยการให้พวกเราแต่ละคนบรรยายตนเอง เหมือนหนึ่งว่า คุณคือเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณเอง ขอให้ใช้ชื่อของคุณและสรรพนามบุรุษที่สามในการบรรยายตัวคุณเอง ผมจะเริ่มสั้นให้พวกเราดูเป็นตัวอย่าง เพื่อเราจะได้เข้าใจว่าจะทำอะไร จิตติ เป็น...

ภาระหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม (Group-Leadership Functions)

การที่กลุ่มจะพัฒนาไปอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มเป็นหลัก ซึ่งภาระหน้าที่ของผู้นำกลุ่มได้แก่หน้าที่ดังต่อไปนี้ (Trotzer, 1977)

1. ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Promoting Interaction)

บรรยากาศที่สมาชิกภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน จะช่วยเร่งเร้าให้กลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเร็วขึ้น และผู้นำกลุ่มก็ต้องทุ่มเทความพยายามของตนอย่างเต็มที่เพื่อสนับสนุนการพัฒนาของกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะครอบงำ (dominate) ชอบสั่งสอน และตัดสินผู้อื่น จะทำลายมากกว่าจะส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ในทางตรงกันข้าม ผู้นำกลุ่มที่ระมัดระวังบทบาทดังกล่าวและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะสร้างสรรค์ให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์และสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังสามารถทำได้ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เหมาะสม เช่น การจัดประชุมกลุ่มในห้องที่ให้ความรู้สึกสบายใจ การจัดให้นั่งเป็นรูปวงกลมหรือวงรี เป็นต้น การใช้ทักษะเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน (linking) และการที่ผู้นำกลุ่มได้ร่วมเปิดเผยความรู้สึกและการรับรู้ของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกของเริ่มกลุ่ม ก็เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มากต่อการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเปิดเผยความในใจต่อกัน สรุปแล้วภาระหน้าที่ในข้อนี้คือ การสร้างบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความมีน้ำใจจริง และการให้และรับความรู้สึกนึกคิดระหว่างสมาชิกกลุ่ม

2. เอื้ออำนวยให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Facilitating Interaction)

ภาระหน้าที่ในข้อนี้ แม้ว่าจะมีความคล้ายคลึงกับการส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม แต่ก็มีความแตกต่างเฉพาะของตนเองหลายอย่าง การเอื้ออำนวยมีความหมายถึง การกระทำที่ช่วยเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มแล้วให้มีสูงขึ้นอีก โดยการที่ผู้นำกลุ่มจะแนะนำวิธีการที่ช่วยให้การพูดคุยมีความหมายและก่อให้เกิดผลดีมากขึ้น นั่นคือช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อกันมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ดีมากยิ่งขึ้น ไร้ก็ขึ้นอยู่กับความไว ความใส่ใจและความสามารถในการเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่ม

3. ริเริ่ม (Initiating)

การริเริ่ม หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทอย่างแข็งขันในการก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และกำหนดว่าปฏิสัมพันธ์นั้นจะมุ่งเน้นไปที่อะไรหรือจะดำเนินต่อไปอย่างไร การทำหน้าที่นี้จะมีประสิทธิภาพเพียงไร ขึ้นอยู่กับความรู้เกี่ยวกับกระแสของกลุ่ม และความชำนาญของผู้นำกลุ่มในการค้นหาความต้องการของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้การริเริ่มยังมีประโยชน์ในการบรรเทาความวิตกกังวลของสมาชิก ที่เป็นผลมาจากสถานการณ์ที่ไม่มีการกำหนดอะไรแน่นอน (unstructured situations) ทักษะเชิงปฏิบัติการ (action skills) มีความสำคัญมากต่อการทำหน้าที่นี้

4. ชี้นำ (Guiding)

เนื่องจากกลุ่มโดยตัวเองมีความสลับซับซ้อนและมีศักยภาพอยู่ภายใน จึงจำเป็นจะต้องมีผู้คอยชี้นำทิศทาง เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ดิงก์เมเยอร์และมูโร (Dinkmeyer and Muro, 1971 cited in Trotzer, 1977) กล่าวว่า การชี้นำช่วยให้กลุ่มได้ก้าวไปสู่เป้าหมายของตน และเป็นความพยายามทั้งมวลของนักจิตวิทยาที่จะใช้ประโยชน์ให้มากที่สุดจากสถานการณ์ของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเติบโตขึ้น ทักษะที่จำเป็นในการทำหน้าที่นี้คือ ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (interaction skills)

5. สอดแทรก (Intervening)

การสอดแทรกจะถูกใช้เพื่อป้องกันสิทธิของสมาชิกบางคน หรือเพื่อขัดขวางมิให้สถานการณ์ที่อันตรายบางอย่าง (เช่น การวิจารณ์ที่ไม่เหมาะสม) เกิดขึ้น ซึ่งสถานการณ์เช่นนั้นอาจจะมีผลทำร้ายต่อจิตใจของสมาชิกหรือขัดขวางการพัฒนาของกลุ่ม ดิงก์เมเยอร์และมูโร (Dinkmeyer and Muro, 1971 cited in Trotzer, 1977) ได้สรุปสถานการณ์ดัง

กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

- ก. เมื่อสมาชิกถูกกดดันด้วยอิทธิพลของกลุ่ม
- ข. เมื่อกลุ่มมีความวิตกกังวลหรือแรงกดดันมากเกินไป เพื่อให้ทุกคนมีความเห็นลงรอยกัน

- ค. เมื่อความเกลียดชังถูกชักนำไปในทางที่ผิด
- ง. เมื่อความเห็นส่วนใหญ่ของกลุ่ม (ได้จากการสำรวจความเห็น) อาจจะไม่ถูกต้อง

- จ. เมื่อสมาชิกถูกบีบให้ยอมรับข้อสรุปของกลุ่ม
 - ฉ. เมื่อกลุ่มเริ่มเฉื่อยชา และไม่กระทำการใด ๆ เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
- การสอดแทรกยังอาจรวมถึงการรักษาเวลาที่กำหนดไว้ และการนำการอภิปรายเข้าสู่เรื่องที่แท้จริง ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์โดยส่วนใหญ่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำหน้าที่นี้

6. รวบรวมความรู้ที่นักคิดเข้าด้วยกัน (Consolidating)

หมายถึง การกระทำที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อที่จะรวบรวมเอาความคิดและความรู้ที่กระจัดกระจายกันอยู่เข้าด้วยกัน อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักว่าภายในกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และกระทำหน้าที่นี้เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่าพวกเขามีความคิดเห็นที่แตกต่างและเหมือนกันตรงจุดใด ทักษะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำหน้าที่นี้คือ การทำให้กระจ่าง (clarifying) การสรุป (summarizing) และการเชื่อมโยง (linking)

7. รักษากฎ (Rule-Keeping)

ในการเข้ากลุ่มจะมีกฎของกลุ่มที่ได้วางไว้ตั้งแต่แรก (ดู ภาคผนวก ข.) ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามให้สมาชิกรักษากฎนั้นเอาไว้ เพื่อให้กลุ่มได้ดำเนินไปตามขอบเขตที่ได้วางไว้ โดยอาจจะเป็นพูดแทรก เช่น "ถ้าสมาชิกมีเรื่องอะไรอยากจะพูด ขอให้พูดกับกลุ่มนะครับ อย่าพูดกันเพียงสองคน" เป็นต้น

8. สนับสนุนให้สื่อความกันอย่างถูกต้อง (Enhancing Communication)

หน้าที่นี้คือ การช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองด้วยความกระชับและเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ทักษะที่ใช้ในการทำหน้าที่นี้คือทักษะเชิงตอบสนอง (reaction skills) ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการฟังและเข้าใจของผู้นำกลุ่ม บางครั้งคำพูดของสมาชิกกลุ่ม

อาจมีความหมายบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการสังเกตและจับความหมายที่ซ่อนอยู่นี้ด้วย นอกจากนี้ผู้นำยังอาจจะช่วยให้สมาชิกได้ใช้คำพูดที่แทนความหมายได้อย่างถูกต้อง เช่น การให้พูดคำว่า "ฉัน" หรือ "ผม" เมื่อกล่าวถึงตนเองแทนที่จะใช้คำว่า "เรา"

9. แก้ไขความขัดแย้ง (Resolving Conflicts)

ในขณะที่กลุ่มดำเนินไปนั้นอาจจะมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักว่าสาเหตุของความขัดแย้งนั้นมาจากที่ใด เช่น การมีเป้าหมายที่ขัดแย้งกัน ความผิดหวังในการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ เป็นต้น ผู้นำกลุ่มต้องรู้ว่าจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบใด เมื่อไรที่เขาควรจะเข้าไป และเมื่อไรที่ควรจะปล่อยให้กลุ่มแก้ไขกันเอง

10. ระดมพลังของสมาชิกกลุ่ม (Mobilizing Group Resources)

ลักษณะพิเศษของกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจอย่างหนึ่งก็คือ สามารถระดมพลังความช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่มได้ แทนที่จะมีเพียงตัวผู้นำกลุ่มคนเดียวเท่านั้น ซึ่งวัตถุประสงค์ของการทำหน้าที่นี้ก็คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือตนเองด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเต็มใจที่อยู่หลังฉาก แล้วปล่อยให้สมาชิกกลุ่มได้มีบทบาทมากขึ้น ซึ่งผลที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือ สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าคุณเองมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับนับถือจากผู้อื่นมากขึ้นด้วย

11. ให้การให้คำปรึกษา (Counseling)

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่จะต้องให้คำปรึกษาแก่สมาชิกของกลุ่ม หากสมาชิกต้องการความช่วยเหลือ การให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้นในกลุ่มมักจะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง เมื่อปัญหาของสมาชิกคนนั้นถูกแก้ไขลุกล่วงไปแล้ว จึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ ต่อไป

สรุป

ผู้นำกลุ่ม เป็นผู้ที่มีความสำคัญมากที่สุดในกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ โดยทั่วไปแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องมีบุคลิกภาพที่ดีและมีทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่ม ทักษะดังกล่าวสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ทักษะเชิงตอบสนอง ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ และทักษะเชิงปฏิบัติการ ทักษะทั้งสามประเภทยังประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ อีกหลายทักษะ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ

ภาคผนวก ค

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างการนำกลุ่มและการสนทนาที่เกิดขึ้น ในกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ

ผู้เขียน ชัยฉวีกร

เอก ผมชื่อเอกนะครับ นี่คือรูปดวงจันทร์เต็มดวง บางครั้งก็มีเมฆพัดผ่าน ทำให้ดู
หมองลงไป แต่เวลาไม่มีหมอกเมฆมาบดบัง ดวงจันทร์จะสดใสแล้วก็ดวง
จันทร์ของผมลอยไปเรื่อย ๆ ก็ ผมเป็นคนเรื่อยเฉื่อยไม่มีอะไรแน่นอน และอีก
อย่างคือ ดวงจันทร์นี้ต้องอาศัยแรงดึงดูดของโลกด้วย ก็หมายถึงว่า ผมนี้เวลาทำ
อะไรชอบขอความคิดเห็นจากผู้อื่นด้วย ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเอง แล้วก็
โปรดสังเกตแสงดวงจันทร์ที่บนถนนเปรียบเหมือนนิสัยผมที่นุ่มนวล

ผู้นำกลุ่ม ดวงจันทร์นี้มีข้างขึ้นข้างแรมด้วยใช่ไหม (การถาม)

เอก แต่ดวงจันทร์ของผม ก็ดวงจันทร์ที่เต็มดวง

ผู้นำกลุ่ม เหนือครับ คือมีข้างขึ้นตลอด (การทวนซ้ำ)

เอก ไม่มีแหว่ง เต็มดวง

ผู้นำกลุ่ม เต็มดวงตลอด (การทวนซ้ำ)

จิว ทำไมถึงคิดว่าเต็มดวงตลอด

เอก คือว่า ตัวเองนั้นก็ไม่มีอะไรที่เป็นข้อบกพร่องในตัวเอง ครอบครัวก็ไม่มีอะไร
ก็ไม่มีมีความเดือดร้อนอะไร

ก้อย แล้วที่บอกว่าจะมีเมฆมาบดบัง

เอก ก็หมายถึง เวลาผมไม่สบายใจ ก็จะออกทางสีหน้า....

ก้อย พักตร์หมอง (มีเสียงหัวเราะของหลาย ๆ คน)

เอก เวลาผมสบายใจมาก ๆ เพื่อน ๆ ทักว่า หน้าตาสดใส

ผู้นำกลุ่ม ดวงจันทร์นี้ มีคนขึ้นไปเหยียบแล้ว รู้สึกยังงี้บ้าง (มีเสียงหัวเราะรวม ๆ กัน)
(การถาม)

เอก เขาเหยียบแล้ว เหยียบเหยียบเหยียบแล้วก็ไป ผมก็ถือเป็นประสบการณ์ (เสียงหัว
เราะรวม ๆ กันดังมาก) ก็ไม่ติดใจอะไร

ผู้นำกลุ่ม เขาไปเหยียบมาที่นั่นแล้วละ (การถาม)

เอก ก็เหยียบหลายหน (มีเสียงหัวเราะ)

ก้อย ... แล้วเคยคิดไหมว่า เมื่อการโง่จระแล้ว อยากจะหล่นดับมาที่ไหนซักแห่งหนึ่ง

เอก ไม่อยากจะอยู่ในแรงดึงดูดของโลก อยากจะหลุดออกไปท่องเที่ยวในอวกาศ

ผู้นำกลุ่ม หมายความว่า ตอนนี้รู้สึกว้าคือ อยากจะสามารรถที่จะคิด หรือทำอะไรด้วยตัวเองหรือเปล่าครับ โดยที่ไม่ต้องไปขอความเห็นจากเพื่อน (การแปลความ)

เอก ใช่ครับ แล้วก็ต้องการความอิสระครับ

ผู้นำกลุ่ม ยังไงครับ ลองช่วยขยายความหน่อยนะครับ ที่ว่าต้องอาศัยเพื่อนในการตัดสินใจอะไรอย่างเงี้ย ช่วยยกตัวอย่างเหตุการณ์ (การทำให้กระจ่าง)

เอก อย่างง่าย ๆ นะละ การเลือกหัวข้อการสัมมนา ผมเลือกหัวข้อมาแล้ว ผมก็ไม่แน่ใจว่าจะดีไหม ต้องถามเพื่อนว่าดีไหม ใช้ได้ไหมเพื่อน ถ้าเพื่อนบอกว่าใช้ได้ผมถึงจะมั่นใจ

หนู ความจริง ดวงจันทร์มันไม่ได้มีแสงของตัวเอง มันต้องอาศัยแสงจากดวงอาทิตย์ซึ่งแสงอาทิตย์มันจะส่องสะท้อนให้ดวงจันทร์อีกครั้ง ชีวิตของเอกน่าจะถ้าเปรียบเหมือนดวงจันทร์ คิดว่า จะต้องพึ่งคนอื่นเสมอไปไหม ชีวิตต้องขึ้นอยู่กับคนอื่นตลอดไปไหม

เอก ในขณะนี้หัวใจต้องการอิสระ ต้องการเป็นตัวของตัวเองอย่างมากที่สุดครับ

หนู แล้วในความเป็นจริงล่ะ

เอก ไม่ต้องการให้ทางบ้านควบคุม คอยชี้นำต้องเป็นนั่นเป็นนี่ อยากทำอะไรตามใจ

ก้อย ... แล้วเอกถูกทางบ้านควบคุมหรือเปล่า

เอก คิดว่าถูกบ้าง

จิว ถ้าเผื่อว่าที่บ้านไม่ควบคุม คิดว่าแล้วเพื่อนจะมีส่วนไหม ก็ว่า หมายความว่าเพื่อนไม่ควบคุม แต่ตัวของเธอเอง เธอรู้สึกว่า ต้องการให้เพื่อนเข้ามาเกี่ยวข้องอะไรมา ๆ เช่นด้านของจิตใจ.....

เอก คือ ความจริงแล้วนี่ ต้องการที่จะมีความคิดเป็นของตัวเองมากที่สุด

ผู้นำกลุ่ม คือ ผมอยากจะถามนิดนึงนะครับ อะไรที่เราารู้สึกว่า เป็นอุปสรรคมากเลยในการที่เราจะตัดสินใจอะไรด้วยตัวเอง อะไรที่ทำให้เรารู้สึกลังเลใจ... เช่นเรื่องของทางบ้าน (การกั้น)

เอก สิ่งที่ทำให้เกิดความลังเลใจ อย่างว่า ทางบ้านผมเขาก่อนข้างเข้มงวด ใครทำอะไรเขาก็ช่วยตัดสินใจให้ ทำให้ผมไม่ค่อยมีโอกาสดูแลตัวเองด้วยตัวของผมเอง เลยโตขึ้นมาไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

ผู้นำกลุ่ม หมายความว่าตอนนี้เค้าก็ยังดูแลเราอย่างเป็นเด็กอยู่ อย่างงี้ใช่หรือเปล่า (การแปลความ)

เอก ก็มีบ้างละ

ผู้นำกลุ่ม แล้วขณะนี้ละครับ ไม่ทราบว่า ตอนนี้ทางบ้านมีความต้องการจะให้เราทำงานแบบไหน เขาได้กำหนดหรือตั้งแบบไว้ให้ (การถาม)

เอก เขาอยากให้เป็นครู

ผู้นำกลุ่ม ซึ่งตัวเรา รู้สึกพอใจหรือเปล่าครับ กับสิ่งที่เค้าคิดไว้ให้ (การถาม)

เอก ไม่ค่อยพอใจเท่าไร

ผู้นำกลุ่ม ไม่อยากเป็นครู (การทวนซ้ำ)

เอก แต่เป็น ก็คงไม่เป็นไรมาก แต่มันไม่ใช่สิ่งที่รักที่สุด

ผู้นำกลุ่ม บอกได้ไหมครับว่าอะไรที่อยากจะทำ (การถาม)

เอก อยาก...อยากที่สุด (เงียบไป)...อยากเป็นตำรวจ (มีเสียงแซวว่า ไม่กลัวผู้ร้ายหรือ)

ผู้นำกลุ่ม ที่นี่ เคยบอกทางบ้านไหมว่าเราอยากจะทำอะไร เคยพูดกับเขาไหม (การถาม)

เอก ไม่พูดละ

ผู้นำกลุ่ม ไม่พูดเลย (การทวนซ้ำ)

เอก เพราะคิดว่าคง คง คงเป็นไปไม่ได้... เลยไม่อยากพูดถึง

ผู้นำกลุ่ม เมื่อก็บอกว่าเป็นได้ไม่ใช่หรือ ไหนว่าจบสาขานี้ก็เป็นได้ (การถาม)

เอก ผมอยากเรียนโดยตรง

ผู้นำกลุ่ม อ้อ

ประชา ที่บ้านเป็นครูหมด

ผู้นำกลุ่ม ถ้าอย่างนั้น นอกจากตำรวจละ

เอก ทำฟาร์ม ทำฟาร์มเลี้ยงสัตว์

ประชา ต้องไปต่อโทเกษตร

ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้มีความรู้สึกว่าจะไปไหนได้ไหมที่จะทำงานที่ตัวเองอยาก (การถาม)

เอก อาจจะครับ

ผู้นำกลุ่ม เพราะว่า เราไม่มีความสามารถที่จะทำมัน หรือว่าเราต้องตามใจที่บ้าน (การถาม)

เอก คือ ไม่อยากขัดใจทางบ้านซะ เขาไม่เห็นด้วย แล้วเขาไม่สนับสนุน

จิว จิวว่า น่าจะเป็นความคิดของเอกเองมากกว่า ว่าเอกไม่เคยบอกทางบ้านไว้เลย เพียงแต่คิดว่ากลัวเขาไม่เห็นด้วย กลัวเขาจะไม่ให้ คิดว่าน่าจะลองพูดดู ไม่แปลกไม่ใช่เหรอ ถ้าเขาไม่เห็นด้วย ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่เราพูดออกไปก่อน เราต้องลอง ไม่ลองก็ไม่รู้

เอก (เงิบไป) กลัวเขาจะคิดว่าผมนะ.....

แก้ว แล้วเชื่อตัวเองหรือเปล่าล่ะ

เอก เชื้อซะ

แก้ว ลองดูซิ

ประชา คิดว่ายังแนะนำอะไรเค้าไม่ได้ เพราะคงมีข้อมูลอะไรอีกหลายอย่างที่เค้ายังไม่บอกออกมาไม่หมด

โหม่ง ขอดถามอะไรหน่อย เอกบอกว่า ที่เอกไปตามเพื่อนเรื่องหัวข้อ ถ้าเพื่อนเขาบอกว่าไม่ดี เอกจะทำยังไง

เอก ถ้าเขาบอกว่าไม่ดี ก็ต้องถามเหตุผลเขาว่าไม่ใช่อะไร ถ้าเหตุผลเขาฟังไม่ขึ้น ผมก็จะเอาของผม

โหม่ง แล้ว จะรู้สึกยังไง เพราะเห็นบอกว่า ถ้าเพื่อนไม่สนับสนุน คือ ยังมีความไม่พอใจอะไรหรือเปล่า ถ้าเรายังคงหัวข้อเดิม

เอก ก็รู้สึกว่ายังไม่ค่อยมีความมั่นใจว่า หัวข้อเราจะดีที่สุด หรือยัง

โหม่ง เคยมีครั้งไหนไหมที่เพื่อนบอกอย่างหนึ่ง แล้วเราคิดอีกอย่าง แล้วเราก็ตัดสินใจอย่างหนึ่งที่เพื่อนบอก

เอก คือผมเห็นว่า ถ้าขอความคิดเห็นจากใคร ก็ต้องฟังเหตุผล เอาเหตุผลของเขามาเทียบกับของผม ว่าอย่างไหนจะดีกว่ากัน ถ้าของผมถูกกว่า ผมก็ทำอย่างของผม

โหม่ง คือเอกก็ตัดสินใจด้วยตัวเอง เพียงแต่ฟังเขา

เอก ผมชอบเอาเหตุผลคนอื่นมาประกอบกับเหตุผลของตัวเอง หลาย ๆ เหตุผลแล้วก็จะตัดสินใจอีกที

ผู้นำกลุ่ม รู้สึกพอใจกับสภาพอย่างนี้หรือเปล่า (การค้น)

เอก คือ จะทำให้ผมรู้สึกว่าตัดสินใจได้แม่นยำมากขึ้น มีเหตุผลหลาย ๆ อย่างมาประกอบ ทำให้ตัดสินใจแม่นยำได้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่ม รู้สึก การที่ได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนนี้ ทำให้เรามั่นใจมากขึ้น แต่ถ้าไม่ได้
รับก็รู้สึกน้อยลง (การแปลความ) คือ ผมอยากจะถามถึงจุดนี้ คือ ตัวเอง
รู้สึกพอใจกับสภาพนี้ไหมที่ต้องขึ้นอยู่กับคนอื่น (การค้น)

เอก ด้าน.....

ผู้นำกลุ่ม ด้านที่ว่าเป็น ความมั่นใจ หรือไม่มั่นใจของเราเนี่ย ขึ้นอยู่กับคนอื่น

เอก (ไม่ได้ยิน) อย่างง่าย ๆ อย่างทรงผมอย่างเงี้ย เวลาตัดผม ต้องถามเพื่อนว่า
ทรงนี้ดีไหม อย่างถ้าให้ไฟศาลตัด ถ้าเขาตัดแหวกไปนิดนึง ผมจะหงุดหงิด ชั่ว
ทำให้ความมั่นใจเนี่ยหายไปเยอะ (หัวเราะดังรวม ๆ กัน) ไม่อยากออกไปไหน

ผู้นำกลุ่ม เพิ่งรู้ที่ตัดผมเนี่ย (หัวเราะ)

เอก ที่ยังรู้สึกว่าเป็นปัญหาอยู่บ้าง คือรู้สึกว่าตัวเองเคืองกว้าง ไม่มีจุดหมายอะไร

ผู้นำกลุ่ม ในแง่ของชีวิตตัวเอง (การแปลความ)

เอก ฮะ ฮะ

ผู้นำกลุ่ม ว่าจะทำอะไร จะเดินทางไหน ไม่ใช่เคลื่อนไปตามแรงดึงดูดของโลก คือคน
รอบข้าง ใช่มั้ย

เอก รู้สึกว่าเป็นไปตามอารมณ์ตัวเองมากกว่า

ผู้นำกลุ่ม อารมณ์ (การทวนซ้ำ)

เอก เป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่ต้องการอิสระ คือ เมื่อมีโอกาสก็อยากลองไปเรื่อย ๆ

ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้นะครับ ที่ผมจับได้ คือ มีความไม่พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ (การสะท้อน-
ความรู้สึก) แล้วคิดว่ามีหนทางยังไง คือ ได้คิดอะไรไว้บ้างหรือเปล่า จะแก้ไข
สภาพนี้ยังไง (การค้น)

เอก คือ ยังไม่ทราบอะ ต้องหาทาง

ผู้นำกลุ่ม ที่จะสร้างความมั่นใจในตัวเอง (เงียบไปชั่วคราว) หรือว่า เพื่อน ๆ มีความคิดเห็น
ยังไงอะ ต่อกรณีของเอกบ้าง (การควบคุมคำเนิการ)

ฉลอง เท่าที่คบกันมา อยู่กันมา ผมว่า...

ผู้นำกลุ่ม พุดกับเอกโดยตรงเลยก็ได้เนาะครับ

ฉลอง นายเป็นคนพิถีพิถันมากเกินไป จนบางครั้งเรื่องนิดเดียวก็ทำให้เกิดความไม่มั่น
ใจ ลองเป็นทางสายกลางบ้างซิ แต่ตามสายตาของเรา นายนะมีความสามารถ
นะ แต่นายพิถีพิถันจะให้ผลมันออกมาเยี่ยม อย่างเรื่องทรงผม นายไม่มั่นใจ
เพราะเวลานายตัดผม นายต้องการให้ทรงผมของนายออกมาสมบูรณ์แบบที่สุด

ประชา ผมเคยเป็นเพื่อนเขา เคยเป็น roommate กัน ส่วนใหญ่เขาจะไม่รับผิดชอบตัว
เอง

ผู้นำกลุ่ม คือ เคียวนะฮะ ผมอยากจะให้ประชาพุดในแง่ที่สื่อสารกับเอกโดยตรงได้ไหม
ครับ ลองบอกถึงว่าเรามีความรู้สึกยังไงกับเขาบ้าง (การจำกัด)

ประชา ในบางครั้งนี่เขาไม่ค่อยรับผิดชอบเรื่องเวลา หรือเรื่องอะไรก็ตามนะ
ผู้นำกลุ่ม พูดกับเขาสิครับ

ประชา คือเวลานัด เราเคยทำงานอยู่ชมรมเดียวกัน เวลานัดซ้อมหรือนัดไปไหน ๆ เอก
จะต้อง late ทุกครั้ง ไม่เคยมาตรงเวลาเลย อย่างน้อย 10 นาที จะต้องเป็นเกือบ
ทุกครั้ง อะไอย่างงี้ สาเหตุของการมาช้าส่วนใหญ่จะเนื่องจากการแต่งตัว เขา
จะรีดผ้า หรือหวีผมเนี่ย เขาจะใช้เวลาในส่วนนี้มากกว่าส่วนอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่จะ
ถึงเวลาแล้ว ถ้ารู้ว่าเราใช้เวลาในการแต่งตัวมาก เราควรจะต้องเตรียมตัวก่อน
หน้านั้นให้มาก แต่ส่วนใหญ่จะเป็นทุกครั้งเลยที่มาไม่ทัน ซึ่งแสดงถึงการไม่รับ
ผิดชอบ และอันนี้เคยมีคนทำงานอยู่ในที่ทำงานเดียวกันก็เคยมาพูดว่า เกี่ยวกับ
การรับผิดชอบของเอก อันนี้ไม่ใช่ความรู้สึกของผมเองคนเดียว

ผู้นำกลุ่ม เตือนนะครับ คือ ผมอยากจะให้การพูด เป็นลักษณะที่มีการเฉพาะเจาะจงชนิด
หนึ่ง คือ เมื่อที่ประชาบอกถึงความรู้สึกของตัวเองว่า อยากให้เอกมาตรงต่อเวลา
อยากให้เอกลดความ พิถีพิถันเรื่องการแต่งกายลงชนิดนี้ ที่นี้ผมอยากจะให้พูด
อย่างนี้นะยะ เฉพาะเจาะจงไปเลย โดยไม่ต้องไปพูดว่า เขาไม่มีความรับผิดชอบ
เพราะว่าที่จริงแล้วเราก็ไม่รู้ว่ เอกเขารับผิดชอบหรือเปล่า ความจริงเขาอาจจะ
รับผิดชอบในด้านอื่น จริงไหมครับ เขาเป็นว่าในเรื่องเวลา เขาอาจจะมาสาย
หรือ late ผมอยากจะให้พูดเฉพาะเจาะจงลงไป เพราะเมื่อที่ผมฟังผลของพูด
คล้ายว่า เอกเป็นคนพิถีพิถันในการทำงานนะยะ อยากจะทำได้ดีที่สุดนะยะ ฟัง
ดูแล้วมันก็คือ มันแล้วแต่คนมองนะยะ จึงยังไม่อยากจะให้ใช้คำกว้าง ๆ และมี
ลักษณะรวม ๆ ว่า เอกเป็นคนไม่รับผิดชอบ หรือเป็นคนเลว คุณเป็นคนดี มัน
ไม่สื่อความหมายนะครับ (การจำกัด)

ผลอง ให้ความรู้สึกของคนที่พูดไปเมื่อที่นี้นะยะ ไม่ได้จะให้เอกแก้ไขอะไร แต่ตาม
ความคิดของผม สิ่งที่จะทำให้อดีที่สุดที่สุดเนี่ย มันทำให้เกิดความไม่มั่นใจขึ้น ทั้ง
ที่...นายทำอะไร ถ้าทำไปเลย ก็จะได้

ผู้นำกลุ่ม เมื่อที่ประชาพูดจบหรือยัง

ประชา แนวเดียวกันนะยะ

เอก ผมอยากพูดจะหน่อยยะ คือ ผมบอกแล้วว่า ผมเปรียบเสมือนดวงจันทร์ลอย
เคว้งคว้าง ไม่ชอบเกาะติดอะไรอยู่กับที่ ผมชอบความอิสระ รักความอิสระมาก
และเมื่ออยู่ชมรมดนตรีไทยต้องซ้อมทุกวัน พูดตรง ๆ นะยะ ผมเล่นดนตรีไทย
เพราะใจรัก ไม่ใช่การบังคับ แล้วก็ต้องมามีกฎเกณฑ์มาบังคับว่าซ้อมตรงนั้นต้อง
ซ้อม ทำให้รู้สึกว่ซ้อมหลาย ๆ ครั้งมันชั่งกะตาย เชื่งก็ต้องลากสังขารมาซ้อม

แก้ว เอกคิดยังงัยกับการนัดหมาย

ผู้นำกลุ่ม ยังงัยอะ หมายถึงยังงัย (การทำให้กระจ่าง)

แก้ว หมายความว่า การนัดหมายนี้ เอกคิดว่ามันเป็นกฎเกณฑ์เป็นระเบียบที่บังคับอยู่
หรือ

เอก การซ้อม.....

หนู หมายถึง การนัดหมายทั่ว ๆ ไปหรือเปล่า

เอก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 1.บรรยากาศในการซ้อมเตรียมเคลื่อนไหว ผมไม่ชอบเลยอะ

ผู้นำกลุ่ม เท่าที่พูดมานี้ คล้ายกับว่า รู้สึกแข็งกับบรรยากาศของชมรม แล้วก็ทำให้พลอยไม่
มีแรงจูงใจ หรือว่าจิตใจที่อยากจะไปร่วมเท่าไหร่นะอะ ไม่ทราบว่ามีผลสะท้อน
ถึงการมาสาย ยังงั้นหรือเปล่า (การสะท้อนความรู้สึก)

เอก ใช่

ผู้นำกลุ่ม ทีนี้ผมไม่รู้จะรับ ว่าที่ปรึกษาพูดมานี้ หมายถึงการนัดหมายโดยทั่ว ๆ ไปด้วย
หรือเปล่า

ประชา ทุก ๆ อย่างอะ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อวานนี้ก็ได้ นะอะ

เอก เมื่อวานนี้นะอะ ไปตลาด ไปเบิกเงินในเมือง แล้วก็ไปขึ้นรถ รถมันไม่
มา.....(ไม่ได้ขึ้น)

ประชา เรื่องนี้ละ ผมต้องการจะชี้ให้เห็นถึงจุดที่ว่า การ คือ อาจจะยกตัวอย่างที่ไม่ถูก
ต้องนักเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่จุดประสงค์ของผมคือการไม่มาตรงต่อเวลา หรือ
การไม่ควบคุมตัวเอง หรือควบคุมตัวเองไม่ได้ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ว่า ทำให้เราไม่
มั่นใจที่จะทำอะไรว่าจะทำอะไร คือ ลักษณะมันจะตรงกันข้ามกับที่เขาพูดมา
คือเขาชอบทำอะไรตามสบาย ตามอารมณ์อะไรอย่างงี้ คือ การที่ว่าปล่อยทำ
แบบที่ไม่ควบคุมตัวเอง แทนที่จะมีลักษณะของความมั่นใจ แต่เขาก็บอกว่า
เขาไม่มั่นใจ คือยังมีข้อมูลที่.....

ผู้นำกลุ่ม คือ ผมยังไม่อยากให้ประชาวิเคราะห์ลงไป เพราะว่าพูดไปแล้ว มีเหตุผลได้
เยอะแยะเลยที่ว่า ทำไมคุณถึงไม่มั่นใจ (การป้องกัน) ตอนนี้ผมคิดว่าในแง่ของ
ตอนนี้ จริง ๆ แล้ว เมื่อเราคิดว่าจะช่วยเหลือ หรือว่ามีข้อคิดเห็นอย่างไรบ้างที่
จะช่วยให้เขาได้มีหนทางในการที่จะเกิดความมั่นใจในตัวเองขึ้นมาอะอะ เมื่อ
ก็ลองได้พูดในแง่ที่ว่า จริง ๆ แล้วเขามองว่า สิ่งที่เขาทำไปเนี่ย ทำไปอย่างดีที่สุด
เพียงแต่ว่า บางทีก็ไม่พอใจ อยากจะให้มันดีกว่านั้น.....(การสรุป)

หมายเหตุ บทสนทนานี้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ
ซึ่งผู้เขียนได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม

ภาคผนวก ง

แห่งชีวิต

การมีชีวิตนั้น หมายถึง การที่ท่านมีและเป็นเจ้าของจิตใจ และวิญญาณ ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายอย่างสมบูรณ์ในทุก ๆ นาที

มันหมายถึงปรัชญาแห่งการมีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ มากกว่าคำนึงถึงอนาคตซึ่งยังมาไม่ถึง

มันหมายถึงการตระหนักว่าความกล้า ความปิติ ความเยือกเย็น ความเชื่อ ความหวัง และความรักได้มีอยู่ในขณะนี้ และหมายถึงการเปิดตนเองให้รับทราบถึงคุณภาพต่าง ๆ เหล่านี้ และแสดงมันออกมาในชีวิตประจำวัน

มันหมายถึงสิ่งที่เชิคสเปียร์พูดว่า "นี่ถึงความดีเสมอแม้ว่าท่านจะไม่มีชีวิตเลย" เพราะการกระทำสิ่งใดอยู่อย่างสม่ำเสมอ นั้น จะช่วยให้เกิดคุณลักษณะบางประการนั้นได้

มันหมายถึงการมีชีวิตที่ตื่นมาเดี๋ยวนี้ การมีชีวิตที่ให้อภัยเดี๋ยวนี้ การมีชีวิตที่อดทนเดี๋ยวนี้ การมีชีวิตที่เป็นสุขเดี๋ยวนี้ การมีชีวิตที่สำเร็จเดี๋ยวนี้ แทนที่จะผัดผ่อนชีวิตที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ไปไว้ในอนาคตซึ่งอยู่ไกล

มันหมายถึงการรู้ว่าเมื่อเราค่อย ๆ เคลื่อนไปหาอนาคต อนาคตก็จะเป็นปัจจุบัน และปัจจุบันนั้นก็คือเวลาที่เราได้สัมผัสกับตนเอง

มันหมายถึงการยอมรับความจริงที่ว่า งานยิ่งใหญ่ที่สุดของท่านนั้นมิใช่การอยู่เหนือผู้อื่น หรือการเอาชนะผู้อื่น แต่เป็นการทำให้ตนเองเติบโตมากขึ้นทุก ๆ ขณะ

มันหมายถึงการไม่ใช้เวลาสูญเปล่าไปโดยไร้ประโยชน์ ในการคิดฝันถึงชีวิตที่ร่ำรวยในอนาคต หรือในสิบปีข้างหน้า แต่หมายถึงการเริ่มต้นมีชีวิตอยู่อย่างที่ท่านเองเป็นได้อย่างดีที่สุดในขณะนี้ วันนี้

มันหมายถึงการใส่ใจถึงปรัชญาของจีนโบราณ ซึ่งกล่าวว่า "หนทางหมื่นลี้มันเริ่มต้นที่ก้าวแรก" และมันหมายถึงการเริ่มก้าวแรกนั้น งามนี้

มันหมายถึงการเริ่มต้นเป็นบุคคลที่ท่านต้องการจะเป็นเสียเดี๋ยวนี้

มันหมายถึงความสำนึกในความลึกซึ้งและกว้างขวางของจิตใจทุกขณะ

มันหมายถึงการทำให้ขณะนี้มีความมากขึ้น โดยการให้พลังการสร้างสรรค์อย่างเข้มข้นแก่มัน

มันหมายถึงการทำให้ชีวิตในปัจจุบันขณะเป็นอมตะเพื่อว่าชีวิตของท่านจะได้มีความหมายอย่างแท้จริง

มันหมายถึงความเข้าใจชัดเจนว่า ชีวิตนั้นมีค่าในสายตาของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เมื่อท่านกล่าวว่าอาณาจักรแห่งสวรรค์นั้นมิได้อยู่ไกลเลย แต่อยู่ในใจของเราทุกคนในขณะนี้

โลรีซ์ โพธิ์แก้ว

จากหนังสือ "แห่งความสดใสของชีวิต"

แห่งการให้

เพื่อแสดงความเป็นผู้รู้คุณแก่ธรรมชาติ และสรรพสิ่งซึ่งได้ให้ชีวิตเป็นของขวัญแก่เรา เราจึงควรมอบของขวัญอันได้แก่ชีวิตนี้แก่ผู้ที่อยู่รอบข้าง ด้วยศิลปะแห่งการให้นั้นครอบคลุมสารต่าง ๆ ของชีวิต เข้าไว้ด้วยกันและการให้นั้นหมายถึงวิถีแห่งชีวิตที่สดใสและหลังไหลไม่มีสิ้นสุด

โดยแท้จริงแล้ว การให้อันบริสุทธิ์คือการให้ตนเอง เมเรอร์จึงกล่าวว่า ความคิดภายในตัวท่านจะเปล่งประกายออกจากท่าน เปรียบดังแจกันโปร่งแสงอันสวยงาม

การให้ของขวัญอันเป็นวัตถุไม่อาจมีค่าเทียบได้กับการให้จิตใจของตน

เอเมอร์สันกล่าวว่า "วงแหวนและเพชรพลอยบนเรือนแหวนที่แวววาวนั้นไม่ใช่ของขวัญ แต่เป็นตัวแทนของของขวัญ ของขวัญที่แท้จริงนั้นคือ จิตใจของผู้ให้นั่นเอง"

เราให้ตัวเรา เมื่อเราให้หัวใจของเราอันได้แก่ความรักอันบริสุทธิ์ ความกรุณาอันอ่อนโยน ความสุขอันสำเริง ความเข้าใจอันลึกซึ้ง การปลอบประโลมใจอันละมุนละไม ความอดทนอันมั่นคงและการให้อภัยอันซึ้งใจ

เราให้ตัวเรา เมื่อเราให้กระแสน้ำความคิดของเราอันได้แก่ความคิด ความฝัน ความหวัง ยุติเมคติ หลักการ แผนการ งานสร้างสรรค์และบทกวี

เราให้ตัวเราเอง เมื่อเราให้จิตใจของเรา โดยการอธิษฐาน การมุ่งมั่น ความมุ่งมั่น แรงบันดาลใจอันสวยงาม ความสงบแห่งชีวิตและความเชื่ออันดีงาม

เราให้ตัวเราเอง เมื่อเราให้เวลาแก่ผู้อื่น ในอันที่จะนำความชื่นบานเบิกบานไปสู่ชีวิตของเขา

เราให้ตัวเราเอง เมื่อเราให้ภาษาอันบริสุทธิ์และอ่อนหวาน ดังเช่นการเสริมกำลังใจ การสร้างแรงบันดาลใจ บันดาลใจ และการแนะแนวทางชีวิต

เราให้ตัวของเรา เมื่อเราให้ความอบอุ่นดังเช่นแสงแดดอันสดใสและเปลวไฟที่มีพลังแก่ผู้อื่น ซึ่งมันจะทำให้ตัวเราเองอบอุ่นด้วย

เราควรให้การเป็นคนดีแก่ชุมชนที่เราอยู่

เราควรให้แก่บ้านของเราโดยการเป็นสามีผู้อบอุ่น เป็นภรรยาที่อ่อนหวาน เป็นพ่อผู้เข้าใจ และเป็นแม่ผู้อารี

เราควรให้ประเทศของเราด้วยการเป็นประชาชนที่ซื่อตรง

เราควรให้แก่โลกเพื่อโลกที่ดีกว่าเดิม โลกอันสวยงาม ซึ่งมนุษย์ได้มาด้วยชีวิตชีวาที่สร้างสรรค์ของขวัญอันงดงามที่สุดที่มนุษย์จะให้แก่ยุคสมัยของเขาได้ คือการดำรงชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ และมีคุณประโยชน์

โลรีซ์ โพธิ์แก้ว

จากหนังสือ "แห่งความสดใสของชีวิต"

แห่งความเป็นเพื่อน

ก้าวแรกของมิตรภาพอันอบอุ่น คือการเป็นเพื่อนและการเป็นเพื่อนจะทำหน้าที่ของมันเอง การเป็นเพื่อนนั้นควรเริ่มตรงที่เราต้องเป็นเพื่อนกับตนเองก่อน โดยการเชื่อถือสิ่งสูงสุดและดีที่สุดในตนเอง และโดยการยกระดับตนเองให้กลมกลืนกับคุณค่าอันอมตะของชีวิตมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้นมาเพื่อความมั่งคั่งและก้าวหน้า

การเป็นเพื่อนนั้นเราควรจะเป็นเช่นเดียวกับร่มเงาของก้อนหินก้อนใหญ่ในแผ่นดินอันแห้งแล้ง เราควรจะเป็นแหล่งพึ่งพาและให้กำลังใจแก่ผู้ซึ่งมีชีวิตอยู่อย่างมีเดมะนิ

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรเชื่อในความดี และพลังงานอันยิ่งใหญ่ ซึ่งแผ่เจืออยู่ในมนุษย์ทุกคน เราควรปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยความใจกว้างและมองเขาด้วยทัศนคติที่ดี

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรพยายามส่งเสริมเพื่อนและให้เกิดริ้วรอย มิใช่การดึงเขาลงมา สร้างกำลังใจมิใช่ก่อให้เกิดความท้อแท้ พยายามเป็นตัวอย่างที่ดีเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในผู้อื่น

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรละเอียดอ่อนกับความไม่ฝันและความปรารถนาของเพื่อนและแสดงความประทับใจอย่างจริงใจต่อคุณประโยชน์ซึ่งเพื่อนได้ทำให้ชีวิตเราอัมมชื่น

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรรู้จักใช้ความเงียบซึ่งแผ่ไปด้วยไมตรี และวางใจอันอ่อนโยนในการสร้าง มิใช่ทำลาย ในการช่วยเหลือส่งเสริมมิใช่ขัดขวาง

การเป็นเพื่อนนั้น เราไม่ควรมองหาความผิดพลาดบกพร่องของผู้อื่น แต่พยายามมองหาของ ตนเอง

การเป็นเพื่อนนั้น เราไม่ควรพยายามเปลี่ยนแปลงหรือตำหนิ แต่ควรกระทำเฉพาะสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุขเท่าที่จะสามารถทำได้

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรเป็นตัวของตัวเอง เราควรเลิกการเสแสร้ง และความผิวเผินไม่จริงใจ เราควรพบและกลมกลืนกับผู้อื่นด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรอดทน เราควรมีหัวใจที่จะเข้าใจและมีธรรมชาติแห่งการให้อภัย และตระหนักว่าคนเราอาจผิดพลาดได้ ผู้ที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดเลยนั้นย่อมไม่พบกับความสำเร็จใดเลย

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรร่วมมือกับบุคคลซึ่งมีชีวิตอยู่เพื่อหลักการ เพื่อเป้าหมาย และความมุ่งหวังอันยิ่งใหญ่ เราควรให้แรงของเราช่วยผลักดันกองล้อแห่งการไปสู่เป้าหมายของเขานั้น

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรทำส่วนของเราให้เกินครึ่งเสมอ เราควรทักทายผู้อื่นก่อนแทนที่จะคอย การทักทายจากเขา เราควรหกล้มไมตรีอันจำเริญไปสู่ผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรจะจดจำไว้เสมอว่าเราเป็นแม่เหล็กมนุษย์ สิ่งเหมือนกันจะดึงดูดกัน และหากเราให้สิ่งใด เราก็จะได้รับสิ่งนั้น

การเป็นเพื่อนนั้น เราจะต้องตระหนักว่าไม่มีใครที่รู้อะไรไปหมดเสียทุกอย่าง และเราจะต้องเพิ่มความรู้ในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีไมตรีต่อผู้อื่นอยู่ทุก ๆ วัน

ไธร์ช โพธิ์แก้ว

แห่งความเป็นหนุ่มสาว

การมีชีวิตอยู่อย่างหนุ่มสาว หมายถึงการเป็นหนุ่มสาวอยู่ภายในใจ ในความคิด ในหัวใจ และในจิตวิญญาณ แม้ว่าภายนอกจะมีรอยย่นบนใบหน้าและเส้นผมเป็นสีเทา แต่กระแสน้ำแห่งความเป็นหนุ่มสาวนั้นอยู่ภายในจิตใจของเรา

การมีจิตใจเป็นหนุ่มสาวเป็นเรื่องของจิตใจ ภายในร่างกายของเราจะเปลี่ยนแปลงไปแต่ร่างกายของเรามีไข่เรา เอเมอร์สัน บอกว่า "เราจะสนใจนับอายุของมนุษย์ เมื่อเขาไม่มีอะไรอย่างอื่นมีค่าให้นับแล้วนั้นแหละ"

การมีจิตใจเป็นหนุ่มสาว คือการมีความมั่งคั่งอย่างต่อเนื่อง ความมั่งคั่งไม่ทำให้เราแก่ แต่ความไม่มั่งคั่งต่างหากที่จะทำให้เราแก่ลง

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาวโดยตีความกับความไม่ผืนต่าง ๆ นักปราชญ์เขียนว่า "เมื่อผู้ใดปราศจากความผืนก็เปรียบเหมือนว่าเขาได้ตายไปแล้ว"

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาวโดยจิตใจอันร่าเริง นึกถึงสุภาษิตที่ว่า "จิตใจร่าเริงเป็นยาอันวิเศษ แต่จิตใจเหี่ยวเหอนั้นจะทำให้กระดูกอ่อนล้าลง"

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาว หมายถึงการทำจิตใจให้แจ่มใสและตื่นอยู่ นักวิทยาศาสตร์พบว่าความสามารถที่จะคิดไม่ได้ลดน้อยลงตามอายุเลย แต่อาจจะคิดได้ช้าลงบ้างเล็กน้อย

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาว คือการละทิ้งนิสัยเดิมหรือหนทางเดิมเสีย โปรดจำไว้ว่า หนทางที่ถากถางไปแล้วนั้น มีไว้สำหรับคนที่พ่ายแพ้ ทำความรู้จักกับสถานที่ใหม่ ๆ อ่านหนังสือใหม่ ๆ ทำงานอดิเรกใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มความลึกซึ้งให้กับชีวิต

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาว โดยความสามารถที่จะยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลง และมีใจกว้าง ยินยอมอนุญาตให้เส้นโลหิตแห่งสมองตีบตันลง

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาว โดยนึกถึงบุคคลที่มีวิญญาณแห่งหนุ่มสาวที่มั่งคั่งอันสร้างสรรค์ตลอดชีวิต กวีเกอเธ่ เขียนเรื่องเฟาสต์ (Faust) เสร็จเมื่ออายุ 80 ปี ตีเทียน วาดงานชิ้นเอกของเขาเมื่ออายุ 98 ปี ทอสคานินี เป็นไวทยากรวงดนตรีออเครสตราเมื่ออายุ 85 ปี ผู้พิพากษาโฮล์ม เขียนคดีในศาลชั้นสูงเมื่ออายุ 90 ปี เอ็ดิสัน มีชีวิตอยู่ในห้องทดลองทั้ง ๆ ที่อายุ 84 ปี เบนจามิน แฟรงกลินช่วยพิมพ์รัฐธรรมนูญของอเมริกา เมื่ออายุ 80 ปี

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาว โดยการหมั่นทำงานที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ สร้างเป้าหมายใหม่ ๆ ให้แก่ตัวเองเพื่อที่จะได้ดำเนินไปสู่จุดหมายนั้น

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาว โดยการวางโครงการใหม่ ๆ ผู้ที่ปลูกต้นไม้เมื่ออายุ 90 ปี เป็นตัวอย่างที่น่ายินดี เริ่มคิดและลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ให้เหลือไว้เป็นอนุสรณ์เมื่อท่านจากโลกนี้ไปแล้ว

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาวโดยการทำสิ่งที่ดีงาม ทำงานที่มีค่าแก่ชุมชน และโลกมนุษย์

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาวโดยการทำให้หัวใจแจ่มใส กวีคาร์ล แชนเบิร์ก บอกว่า "หากเป็นไปได้ มันไม่เป็นการดีดอกหรือที่ผู้ชราจะตายด้วยหัวใจอันสดชื่นของเด็กน้อย"

มีชีวิตเป็นหนุ่มสาวโดยรู้ว่า "ผู้ซึ่งคาดหวังสิ่งที่ดีงามจะเพิ่มพลังให้แก่ตน เราจะเพิ่มปีกบินเช่นนกอินทรี เราจะวิ่งไปข้างหน้าอย่างไม่เหนื่อยล้า และเราจะเดินไปข้างหน้าอย่างไม่หวั่นไหว"

โลรีซ์ โพธิแก้ว

จากหนังสือ "แห่งความสดใของชีวิต"

แห่งความขอบคุณ

ความขอบคุณ โดยแท้จริงก็คือการขอบคุณชีวิต และการมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกขอบคุณ มันเป็นการแสดงความซาบซึ้งและระลึกถึงบุญคุณ อัลเบิร์ต ชไวเซอร์ มีปรัชญาว่า "ในการระลึกถึงความโชคดีที่ท่านมีชีวิต ท่านควรจะใช้ชีวิตของท่านให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นเพื่อเป็นการตอบแทน"

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ ซึ่งให้ชีวิตโดยการมีชีวิตอยู่อย่างผู้ชนะ มิใช่ผู้แพ้

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติสำหรับความสามารถเฉพาะของตน โดยการยอมรับความสามารถนั้น และถือเป็นภาระที่จะใช้มันให้เป็นประโยชน์กับมนุษยชาติ

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับสิ่งที่ผู้อื่นได้ทำเพื่อท่าน โดยการช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อต่อผู้อื่น

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับโอกาสต่าง ๆ โดยการยอมรับโอกาสนั้นมาเป็นข้อพิสูจน์ความสามารถของตน

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับความสุขโดยการนำความสุขให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับความงดงามของโลกมนุษย์ โดยการทำให้ออกมามีความสุขงามและน่าอยู่มากขึ้น

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับแรงบันดาลใจต่าง ๆ โดยการเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่น

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับสุขภาพที่ดีและความแข็งแรง โดยการใส่ใจและรักษาตนเองอยู่เสมอ

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับความคิดอันสร้างสรรค์ ซึ่งทำให้ชีวิตอัมเอบและเป็นสุข โดยการให้ความคิดสร้างสรรค์ของตนเพื่อความก้าวหน้าอันเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ สำหรับวันใหม่แต่ละวัน โดยมีชีวิตอย่างเต็มที่สมบูรณ์ในวันนั้น ๆ

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ โดยการแสดงความขอบคุณนั้นออกทางการกระทำต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางจิตใจ

มันหมายถึงการขอบคุณธรรมชาติ โดยการขอบคุณชีวิต

โลรีซ์ โพธิแก้ว

จากหนังสือ "แห่งความสดใสของชีวิต"

แห่งประสิทธิภาพของตน

การจะบริหารผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น

เราจะต้องบริหารตนเองเสียก่อน ประสิทธิภาพของตัวนั้น เกิดจากการบริหารตนเองอย่างสร้างสรรค์ มันไม่ได้หมายถึงการชนะหรืออยู่เหนือ หรือนำหน้าผู้อื่น แต่หมายถึงการเอาชนะตนเอง อยู่เหนือตนเองและนำหน้าตนเอง

มันหมายถึงการมีแรงกระตุ้นให้เริ่มทำงานที่อยู่ตรงหน้านั้น อเลคซีส คาร์เรลกล่าวว่า "ชีวิตจะพุ่งขึ้นสูงเช่นเดียวกับน้ำพุร้อน หากคนเราสามารถเจาะผ่านก้อนหินของความเฉื่อยชาเกินจคร้านไปได้"

มันหมายถึงการทดลองอยู่เสมอเพื่อหาหนทางที่ดีที่สุด ง่ายที่สุด เร็วที่สุดเพื่อทำให้งานสำเร็จลง

มันหมายถึงการจัดการกับสิ่งที่ควรทำก่อนและทำทีละอย่างและให้ความใส่ใจอย่างเต็มที่กับมัน

มันหมายถึงความสามารถในการขอยงานใหญ่ให้เป็นงานเล็ก ๆ ทำสิ่งที่ยากให้ง่าย และทำงานใหญ่ทีละขั้นทีละตอน

มันหมายถึงการไม่เป็นทาสต่อระบบ แต่ทำให้ระบบเป็นทาสของเรา

มันหมายถึงการรู้จักจดบันทึกด้วยการให้ดินสอ และกระดาษช่วยในการจดจำ

มันหมายถึงการใช้คนฉลาดหกคนของนายคิปริง คือ อะไร ทำไม เมื่อไหร่ อย่างไร ใคร และที่ไหน

มันหมายถึงการสร้างจิตใจที่มีประสิทธิภาพเพื่อการจัดความสมดุลย์ เพื่อการรับรู้ เพื่อการจัดระบบ เพื่อความสามารถ และเพื่อความอดทน

มันหมายถึงการปรึกษากับนักปราชญ์โดยการพบปะกับเขาหรือจากหนังสือของเขา และใช้ปัญญา ประกอบกับประสบการณ์เพื่อช่วยให้เรามีชีวิตอย่างสมบูรณ์และมีพลัง

มันหมายถึงการประสานสายใยของนิสัยแห่งความสร้างสรรค์ต่าง ๆ เพื่อการกระทำที่ถูกต้อง จะได้เกิดขึ้นจนเป็นธรรมชาติของชีวิต นิสัยอันถูกต้องจะนำความเป็นผู้นำมาให้เห็นในการกีฬาและในธุรกิจ

มันหมายถึงการมีเป้าหมายและสร้างแผนที่ส่วนตัว ซึ่งนำไปสู่เป้าหมายนั้น

มันหมายถึงการรู้จักให้รางวัลแก่ตนเอง สัญญากับตนเองถึงรางวัลสำหรับตนเองหลังจากงานเสร็จแล้ว

มันหมายถึงการที่ท่านกำหนดชีวิตท่านเอง มิใช่ถูกผู้อื่นจูงไป

มันหมายถึงการจัดการชีวิตของตนเองให้เป็นชีวิตที่มีประสิทธิภาพและมีพลังในมิติต่าง ๆ เช่น ในงาน ในการเล่น ในความรัก และในความมุ่งมั่นต่อความดีงาม

มันหมายถึงการทำเวลาให้มีชีวิตโดยการใช้ทุก ๆ นาทีอย่างเต็มที่และมีค่า

ไธรัช โพธิ์แก้ว

จากหนังสือ "แห่งความสดใสของชีวิต"

แห่งความผิดพลาด

ผู้ใดก็ตามที่พยายามหลีกเลี่ยงจากความผิดพลาดและความล้มเหลว ผู้นั้นเป็นผู้พยายามมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งนิยาย ผู้ฉลาดย่อมยอมรับความเป็นจริงของความผิดพลาดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ผู้ฉลาดพยายามสร้างหลักการที่จะเผชิญกับมันเพื่อให้ประโยชน์จากมันให้มากที่สุด

เรามีชีวิตโดยถือหลักว่า "เมื่อไม่พยายามจะไม่ได้รับอะไรเลย" และเราคิดว่าหากเราล้มเหลว เขาก็ล้มเหลวระหว่างการเดินทางไปสู่ความสำเร็จ

เราไม่สร้างอุดมคติอันสูงส่งเกินขอบเขตของความจริงนั่นก็คือ อุดมคติที่ว่าเราต้องสำเร็จในทุก ๆ สิ่ง

เราเรียนจากนักวิทยาศาสตร์ที่กล่าวว่า "อย่างดีที่สุดงานวิจัยต่าง ๆ นั้นก็ล้มเหลวเสีย 99 เปอร์เซ็นต์ และสำเร็จเพียง 1 เปอร์เซ็นต์ แต่เพียง 1 เปอร์เซ็นต์นี้แหละที่สำคัญและมีคุณค่า"

เราได้กำลังใจจากชีวิตประวัติของบุคคลสำคัญที่ว่า บุคคลผู้มีชื่อเสียงทั้งหลายนั้นพบกับความผิดพลาดกันหลาย ๆ ครั้ง เช่น หลุยส์ ปาสเตอร์ผู้ยิ่งใหญ่ ที่ยิ่งใหญ่ขึ้นได้จากกองเถ้าของความผิดพลาด"

เขาตระหนักว่า แม้เขาไม่สามารถควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นแก่เขาได้ แต่เขาก็สามารถควบคุมการตอบสนองของเขาต่อความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นได้

เขาสังเกตได้ว่า น้ำที่ทำให้เรือจมนั้น จะต้องอยู่ในตัวเรือ ดังนั้นเขาไม่มัวเก็บเอาความคิดในเรื่องความผิดพลาดต่าง ๆ มาหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับมัน

เขารู้ว่า ตราบโดที่มนุษย์ยังมีความเชื่อมั่นในตนเอง และในอำนาจแห่งธรรมชาติ ตราบนั้นจะไม่มาถึงใดทำร้ายหรือทำลายเขาได้เลย

เขารู้ว่า เมื่อคนเราถูกระหน่ำด้วยความเคราะห์ร้ายจนล้มลงไปในนั้น สิ่งสำคัญคือการไม่ยอมล้มอยู่นานเขาจะต้องสร้างพลังเพื่อลุกขึ้นเช่นเดียวกับลูกบอลที่ต้องกระดอนขึ้นมาจากพื้นทันทีหลังจากที่ห่านปามันลงไป

เขารู้ว่า ชีวิตมีจังหวะของมัน เช่นเดียวกับน้ำขึ้นและน้ำลง ดังนั้นเขาเรียนรู้ที่จะคอยเพื่อให้เวลากับความมหัศจรรย์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

เขาใช้บทเรียนของความผิดพลาดนั้น สำหรับการสร้างอนาคต ความผิดพลาดจะเป็นไฟสีแดงเตือนให้เขาอยู่ห่างจากถนนที่นำไปสู่ความล้มเหลว

เขาเรียนรู้ในเรื่องล้มไปข้างหน้าเช่นเดียวกับนักฟุตบอลอเมริกัน เพื่อว่าถึงจะล้มก็สามารถลุกคืบหน้าไปสู่ชัยชนะได้ด้วย

เขาท้าทายความผิดพลาดต่าง ๆ เหมือนอย่างที่มีมาร์คทเวน เขียนไว้ว่า "ขงสองสามตัวกัด ไม่สามารถจะหยุดม้าที่มีพลังได้หรอก"

เขาพยายามที่จะพยายามเดินต่อไปอีก

เขานึกถึงคำพูดของคนโบราณที่ว่า "แล้วมันก็จะผ่านไป"

โลรีซ์ โพธิแก้ว

จากหนังสือ "แห่งความอดโตของชีวิต"

ความสำเร็จ

จนเราเกิดมาเพื่อเป็นประโยชน์แก่โลก
เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เกิดมาให้ร่มเงาและพืชผลต่อสรรพสิ่ง
เช่นเดียวกับดวงอาทิตย์ที่ให้ความอบอุ่นแก่พืชพันธุ์
เช่นเดียวกับแม่น้ำที่ให้ความเอื้ออำนวยและสร้างสรรค
เช่นเดียวกับดินมะละกอ ต้นกล้วย ซึ่งให้อาหารแก่สรรพสิ่ง
การได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์ จึงเป็นชีวิตที่มีความสำเร็จ
ประโยชน์ที่เรามีต่อผู้อื่น
ประโยชน์ที่เรามีต่อสังคม
ประโยชน์ที่เรารู้จักใช้ตนเองให้เป็นประโยชน์มากขึ้น
ด้วยการหมั่นฝึก หมั่นพัฒนา หมั่นทำตนให้เก่งขึ้น ดีขึ้น
ล้วนเป็นการกระทำที่มีประโยชน์และเป็นเครื่องหมาย
ของความสำเร็จทั้งสิ้น
ความสำเร็จที่แท้จริง จึงมิใช่การได้รับสิ่งที่มาตรฐานสังคมเห็นว่าดี
เช่นการเป็นคนรวย การเป็นผู้มีอำนาจ การมีตำแหน่งที่สังคมกำหนดกันขึ้น
แต่เป็นการรู้จักตนเอง รู้จักการใช้ชีวิต และทำตนให้เป็นประโยชน์
ตามกำลังอันน้อยนิดของแต่ละคนและร่วมกันสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่โลก
ความล้มเหลวที่แท้คือความไม่รู้จักการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์
มันไม่ใช่หมายถึงการสอบตก หรือยากจน หรือความรู้น้อย หรือด้อยตำแหน่ง
แต่เป็นการปิดตนเองไปไม่ได้เห็นวิถีทางของการทำประโยชน์จากตนเอง
ซึ่งเกิดมาเพื่อเป็นประโยชน์แก่โลก

โสรัจ โพรหมแก้ว

ความสำเร็จ ความหมาย

ความสำเร็จหมายถึงการที่เราตั้งใจทำสิ่งที่เราตั้งใจไว้
จนงานนั้นเสร็จลงไป
ซึ่งเราอาจจะพบว่าเราทำได้
เมื่อเราตั้งใจวาดรูป
นั่นคือความสำเร็จ
แล้วเราไปตามนัด
เมื่อเราสัญญากับตนเอง
แล้วลงมือทำ
ความสำเร็จจึงเป็นของทุกคน
เพียงขึ้นมสร้างสรรคความสำเร็จ
ด้วยความตั้งใจของตนเอง

อย่างอดทนต่อเนื่อง
ด้วยการทราบถึงผลแห่งงานนั้น
หรือทำไม่ได้
แล้วทำจนมันเสร็จ
เมื่อเรานัดกับเพื่อน
นั่นคือความสำเร็จ
จะทำความสะอาดห้อง
เราก็มีความสำเร็จ
ตามความตั้งใจของเขา
ให้แก่ตนเอง

โตริช โพธิแก้ว

การผลัดวันประกันพรุ่ง

อุปสรรคของความสำเร็จนั้น
เพราะแทนที่พลังงานของเรา
เราจะใช้พลังงานนั้น
และจะเป็นเช่นนี้อยู่เสมอ
คือความกลัว
กลัวการวิจารณ์
กลัวผลตอบแทนน้อย
กลัวไม่มีความสามารถ
กลัวล้าสมัย
กลัวอื่นเสียใจ
เมื่อความกลัวเกิดขึ้น
ความหวั่นไหว ความลังเล
ผลที่ตามมาก็คือความวิตกกังวล
ความกระวนกระวาย ร้อนรน
ถึงตอนนั้นบุคคลก็อาจจะพยายามหลีกเลี่ยง
ด้วยการไปเที่ยวเตร่
ด้วยการชวนคุย
เพื่อกลบเกลื่อนความวิตกกังวลใจ
ก็ไม่ใช่ว่าจะทำให้งานที่ต้องทำ
แต่เป็นการเพิ่มภาระหนักใจให้แก่
สิ่งที่จะตามสภาพนี้มาอีก
ก็คือความสามารถซึ่งหย่อนลง
ก็คือความสัมพันธ์อันห่างเหิน
ทั้งหมดนี้เป็นวงจรอันเกิดโทษ
การผลัดวันประกันพรุ่ง

คือการผลัดวันประกันพรุ่ง
จะได้นำไปใช้กับสิ่งที่ตั้งใจ
เลื่อนงานที่จะทำไปไว้ในอนาคต
รากฐานของการผลัดวันประกันพรุ่งนั้น
กลัวความยากของงาน
กลัวผลจะไม่เป็นที่พอใจ
กลัวล้มเหลว
กลัวเชย
กลัวถูกตำหนิ
กลัวความก้าวหน้า ไม่อยากเปลี่ยนแปลง ฯลฯ
ความตั้งใจ ความมุ่งมั่นก็ถูกแทนที่ด้วยความกลัว
ความไม่ตั้งใจ ความไม่มั่นใจก็เกิดขึ้น
ความเครียด ความรู้สึกหนักใจ
ความไม่มีสิทธิ
ออกจากสถานการณ์
ด้วยการไปหาอะไรทาน
ฯลฯ
แต่การกลบเกลื่อนเหล่านี้
สำเร็จไปได้
ตนเองให้มากขึ้นเท่านั้น
ก็คือสุขภาพซึ่งอ่อนแอลง
ก็คือความลังเลตัดสินใจไม่เป็น
ก็คือความเหนื่อยล้าในใจ
อย่างชัดเจน
จึงเป็นศัตรูของความสำเร็จ

และศัตรูของชีวิต

โดยมิใช่เหตุ

คือการนึกถึงการใช้ตนเอง

ฉันไม่ไม่เคยหยุดยั้งการให้ประโยชน์ต่อโลกอันใด มนุษย์ก็พึงได้ข้อคิดจากฉันไม่บ้าง

ฉันไม่ให้ร่มเงา ให้อากาศ ให้ผล ให้ดอกเสมอ

แนวคิดสำหรับอยู่เหนือการผลัดวันประกันพรุ่ง

โดยการเริ่มกำหนดแผนทำงานของตน

เริ่มทำทีละอย่าง จากหนึ่งก็จะเป็นสอง สาม สี่

ถึงจะไม่ ดีก็เป็นส่วนของการฝึกฝน

เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี

ของความสำเร็จของตนเอง

และทำให้ชีวิตเสียเวลาอันมีค่าไป

หนทางจะอยู่เหนือการผลัดวันประกันพรุ่งนี้

อย่างคุ้มค่าต่อโลก

มนุษย์พึงใช้ตนเองเช่นกัน

คือการมุ่งความสำเร็จ

แล้วลงมือทำ

แล้วเราก็จะพบว่าผลงานของเรานั้นมีมากมาย

ของความมั่งคั่ง และของการเรียนรู้

ผลงานอันเป็นประกาศนียบัตร

ก็มีมากมายให้ชื่นชม

โลรีซ์ โพธิ์แก้ว

วินัย คือปัจจัยแห่งประสิทธิภาพ

เมื่อเราทำงานด้วยความรัก
จนเกิดความกลมกลืนลึกซึ้ง
ระหว่างตัวเรากับงานของเรา
เราจะทำงานของเราอย่างพอใจ
เราจะทำงานของเราอย่างเต็มใจ
เราจะให้พลังงานทั้งหมดของเราแก่งาน
และเมื่อนั้น
และเคลื่อนไหวไปในอนาคต
ไม่วันไหนต่ออุปสรรค
อย่างยินดี
อย่างลึกซึ้งและมั่นคงนั้น
และเบิกบานแจ่มใส
วินัยคือภาวะอันแจ่มใส
วินัยจึงหมายถึง
ในการงานของตน
ที่เป็นพื้นฐานของความอดทน
ความมุ่งมั่น ความมีระเบียบ
เมื่อเราทำงานด้วยความรัก
เราจะเรียนรู้การจัดเวลาให้เหมาะสม
เราจะแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ
เราจะเตรียมตัวและเตรียมการ
อย่างสะดวกราบรื่น
เพื่อความต่อเนื่องก้าวหน้า
ประสิทธิภาพก็จะปรากฏเด่นในงาน
สะท้อนจิตใจอันรักงานของเรา
ซึ่งปรากฏอยู่ในงาน
และวินัยอันเข้มแข็งอันโยนนั้น

และเต็มคำในงานที่เราทำ
เป็นหนึ่งในเดียว
เมื่อนั้นเอง
เราจะทำงานของเราอย่างอดทน
เราจะต้องรับงานของเราอย่างยินดี
เราจะให้หัวใจทั้งหมดแก่งานที่เราทำ
ความก้าวหน้าจะค่อยค่อยเกิดขึ้น
พร้อมกับความอึดเิบและเป็นสุขอย่างต่อเนื่อง
แต่พร้อมจะต้อนรับมันมาท้าทายความสามารถของตน
เพราะความรักและเต็มคำในงานที่เราทำ
จะช่วยให้เราเดินไปด้วยความหวัง
ด้วยพลังความเข้มแข็งภายใน
และเข้มแข็งนี้เอง
จิตใจอันมีความรัก
และความรักนี้เอง
ความใฝ่รู้ การแสวงหา
และเป็นสุขในงาน
พลังงานทั้งหมดของเราก็จะมุ่งอยู่ในงานนั้น
เพื่อจะให้ตนเองเสริมสร้างงานของตน
เพื่อเพิ่มสีสันให้งานที่เรารัก
เพื่อจะได้ทำงานที่เรารักนั้น
เราจะสร้างความมีระเบียบ
เมื่อเป็นดังนี้
เป็นประกาศนียบัตรอันเรื่องรอง
ประสิทธิภาพอันหมายถึงคุณภาพอันอึดเิบ
จึงต้องอาศัยวินัยอันเข้มแข็งอันโยน
ก็คือการทำงานด้วยความรักในงานนั้นเอง

โลรีช โพธิแก้ว

เส้นทางสู่ความสำเร็จ

กฎอันให้คุณประโยชน์มากที่สุดนั้น กลับดูเป็นสิ่งที่ง่ายดาย จนคนส่วนใหญ่มองข้ามละเลยมันไป ขอให้คุณเอาใจใส่ต่อคำแนะนำง่าย ๆ ดังต่อไปนี้ กฎเหล่านี้อาจจะไม่ง่ายนักในการที่จะปฏิบัติตามแต่ก็เป็นกฎที่ง่ายต่อการเข้าใจเป็นอย่างยิ่ง

1. **ทำอะไรเพียงอย่างเดียวนในเวลาหนึ่ง ๆ** ขอให้จดจำไว้เสมอว่า ไม่มีใครสามารถทำได้หลาย ๆ อย่าง การทำสิ่งต่าง ๆ สองหรือสามอย่างในเวลาเดียวกัน จะเกิดผลดีน้อยกว่าการทำอะไรเพียงอย่างเดียวนในเวลาหนึ่ง ๆ คณิตศาสตร์จึงใช้ไม่ได้ในที่นี้ สำหรับที่นี่แล้ว การทำอะไรมากเกินไป ก็ยิ่งได้ผลดีน้อยลงเท่านั้น
2. **รู้ว่าปัญหาคืออะไร** อย่าเสียเวลาไปกับความพยายามที่จะค้นหาคำตอบ หากคุณยังไม่รู้ว่าปัญหาคืออะไร ขอให้คุณแน่ใจว่าคุณได้ทำให้ปัญหากระจ่างแล้วเป็นอันดับแรก
3. **เรียนรู้การฟังผู้อื่น และฟังเมื่อเรียนรู้** ขอให้คุณเปิดหูของคุณเสียก่อนที่คุณจะเปิดปาก เพราะมันอาจจะเปิดตาของคุณให้กว้างขึ้น
4. **หัดตั้งคำถาม** ความสามารถในการตั้งคำถาม คือสิ่งที่ทำให้ไสเครตีสเป็นนักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ จงตั้งคำถาม แม้ว่าจะเป็นการทำเพียงเพื่อตรวจสอบจุดยืนของคุณเท่านั้นก็ตาม
5. **แยกสิ่งที่มีสาระออกจากสิ่งที่ไม่สาระ** ทำให้ทุกอย่างสิ้นกระทั่งดรด โปรดให้เวลาแก่การ.....

คิด	ค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคุณ
เล่น	ให้ความสำคัญแก่การหาความสุขสำราญ
อ่าน	ใช้จินตนาการอันสร้างสรรค์ให้เป็นประโยชน์
รัก	มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น
วางแผน	รู้สึกมีความสุข
เป็นมิตร	มีความสุข (ในขณะนี้)
หัวเราะ	ให้อภัยแก่ตนเองและผู้อื่น
ให้	เอาใจใส่ผู้อื่น
ทำงาน	เรียนรู้
ผ่อนคลาย	ตัดสินใจ
มีความสุข	มีความสำเร็จ
รู้สึกมีอิสระ	หางานอดิเรกทำ
ขอโทษ	ขี้ม
ยอมรับความผิดพลาด	มีความสุข

ริเริ่ม	มีความรับผิดชอบ (ต่อสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว)
ตั้งเป้าหมาย	เปลี่ยนความเชื่อที่ผิด
ฝัน	

ความผิดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของนักคิด :

- กลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด
- ฝังใจอยู่กับอดีต
- กังวลเกี่ยวกับอนาคต
- เปรียบเทียบตนเอง (กับผู้อื่น)
- ไม่แน่ใจในตนเอง
- ประเมินตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ
- ไม่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เดียวนี้ (ไม่รำเริงเบิกบานในช่วงเวลาปัจจุบัน)
- ไม่ปรับปรุงอัธมโนภาพของตน
- ไม่ทำตัวเป็นมิตรกับตนเอง
- ไม่ตั้งเป้าหมาย
- ไม่มีทัศนคติทางบวก
- ไม่ใช้จินตนาการอันสร้างสรรค์ของตนให้เป็นประโยชน์
- ไม่ชอบในงานของตนเอง
- รู้สึกตึงเครียดไม่ผ่อนคลายเมื่อตื่นนอน
- ไม่รักษาสัญญากับตนเอง
- ไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาดของตนเอง
- ไม่มีงานอดิเรกที่ดี
- ทำร้ายสุขภาพของตนเอง
- หักห้ามการแสดงบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง
- พูดว่า "ฉันทำไม่ได้" หรือ "ฉันต้องทำ"
- คิดว่าตนเองไม่มีความสำคัญ
- ไม่พยายามทำความเข้าใจกับธรรมชาติของผู้อื่น
- ไม่แสดงออกอย่างสุขุมเยือกเย็น
- ยอมแพ้
- ไม่สนใจต่อข้อมูลป้อนกลับในทางลบ
- กังวลกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดมากเกินไป

ชูชัย สมิติไกร

หากเราจะมีภาระทำซึ่งวางรากฐานอยู่บนความรับผิดชอบ เราจะต้องเพิ่มพลังแห่งความรู้สึก รัก เราจะต้องพยายามมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทัศนะที่กว้าง เมื่อเราสามารถให้พลังต่อผู้อื่นที่ อรุณ ๗ ตัวเรา สามารถให้พลังแก่งาน แก่เพื่อนร่วมงาน เมื่อเราสามารถพิจารณาถึงผลจากการกระทำ ของเราได้ เมื่อความรู้สึกตัวและศักยภาพที่จะให้พลังขยายมากขึ้น เราจะพบว่า เราสามารถรับผิดชอบ อย่างเต็มที่สำหรับอนาคตของเด็ก ของชุมชน และของโลก

การทบทวนจุดด้อยสามารถช่วยให้เราพัฒนาความสามารถที่จะรักผู้อื่นได้ด้วย เราจะจดจำเหตุการณ์เมื่อเราเปิดเผยและให้พลังอย่างเต็มที่กับผู้อื่น โดยคิดว่าทุกข์ของผู้อื่นก็คือทุกข์ของเรา ใช้เวลา ระลึกถึงความทรงจำเหล่านี้ว่าอะไรได้เกิดขึ้น ท่านมีความรู้สึกอย่างไรบ้างต่อบุคคลผู้นั้น และได้ทำอะไร ลงไป

หลังจากนั้นหันมาสนใจความทรงจำในสิ่งที่ท่านแสดงออกโดยปราศจากความรัก เมื่อคำพูด และการกระทำของท่านเป็นโทษต่อผู้อื่น หรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น พยายามทบทวนสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างระมัดระวังพิจารณาถึงแรงจูงใจ และการกระทำของท่าน ตลอดจนการตอบสนองของท่านต่อ บุคคลนั้น โปรดสังเกตว่าท่านได้พิจารณาความรู้สึกของท่าน ก่อนที่ท่านจะกระทำอะไรออกไปหรือเปล่า หรือว่าท่านกำลังหมกมุ่นกังวลอยู่กับเรื่องอะไรอยู่หรือไม่ เมื่อท่านได้พิจารณาทบทวนสถานการณ์ที่ได้ เกิดขึ้นอย่างถี่ถ้วน ลองนึกจินตนาการการตอบสนองต่อบุคคลนั้นอีกทีหนึ่งด้วยอำนาจแห่งความรัก และ ปลดปล่อยให้ความรู้สึกอันตึงเครียดนี้ได้ออกมาขึ้นอย่างเต็มที่อีกครั้งหนึ่งในหัวใจของท่าน

การกระทำใด ๆ ที่วางอยู่บนรากฐานแห่งความรับผิดชอบ จะทำให้เกิดความมั่งคั่งและทัศนะ อันดีงาม และเป็นเป้าหมายให้แก่จิตของเราได้เราจะมีชีวิตอยู่อย่างธรรมชาติ กลมกลืนกับจังหวะแห่ง การเคลื่อนไหวของจักรวาล มีความอ่อนโยนในทุกอย่างที่เราทำ เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติของการมีชีวิต มากขึ้น เราก็จะพบว่าโดยแท้จริงแล้วสิ่งที่เรารับผิดชอบอยู่นั้น คือ ความเป็นจริงแห่งชีวิตนั่นเอง แม้ว่า บางครั้งเราอาจจะรู้สึกเหงาและว้าเหว่ ความเป็นจริงนั้นเองที่จะปลดปล่อยเราออกจากความเห็นแก่ตัว ความไม่พอใจ ความกลัว และความวิตกกังวล เมื่อเรารับผิดชอบต่อตนเองในการอยู่กับความเป็นจริง แล้วยืนอยู่ตรงนั้น เราก็จะรู้สึกชีวิตของเรามีค่ามากขึ้น ความเป็นจริงจะทำให้โลกทัศน์ของเรากระจ่าง และจะนำเราไปในหนทางอันเจริญด้วยความมั่งคั่งและความอิ่มเอิบ หากเรามีความรู้สึกรับผิดชอบ เป็นพื้นฐาน เวลาและความรู้จะเปิดเราให้รู้จักอาณาจักรอันไพศาลของการมีชีวิต แม้ว่าเราจะรู้สึกอ่อน ล้าในตอนต้น หากเราให้กำลังใจแก่ตนเองอยู่เสมอ ความรู้สึกเสรีที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้นแก่เรา

การกระทำซึ่งวางรากฐานอยู่บนความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นอย่างธรรมชาติ เมื่อมันได้เกิดขึ้นไป แล้วสักครั้งหนึ่ง เราจะไม่ถูกทาบถมด้วยความรู้สึกว่ามันเป็นหน้าที่หรือพันธะ เราจะมี ความรับผิดชอบ เพราะมันเป็นหนทางอันเจริญและมั่งคั่งที่พึงประเสริฐ เราจะมีชีวิตอันกลมกลืนกับความรักและมี สัมพันธภาพอันเป็นประโยชน์กับโลก ความสามารถในการให้พลังของเราต่อโลก จะมีความสมบูรณ์เท่า กับการให้พลังดวงอาทิตย์ต่อพื้นโลก ซึ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

โลรีซ์ โพธิ์แก้ว จากหนังสือ "แห่งการงานอันเบิกบาน"

การรู้จักตนเอง

เราจะรู้จักความงามของมนุษย์โดยการเข้าใจความแท้จริง และสาระของชีวิตเรา ความเข้าใจเช่นนี้จะนำความชัดเจนให้เกิดขึ้นในการรับรู้ จะนำความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในการตัดสินใจ และการกระทำ และจะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงอย่างลึกซึ้งในชีวิต โดยการรู้ว่าแท้จริงแล้วเราคือใคร เราจะได้หลังความรู้สึกเบื่อกับงาน ความเป็นจริง ความรู้สึกซาบซึ้งใจอย่างลึกซึ้งแฝงอยู่ในพวกเราทุกคนออกมา การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงจะทำให้เราสามารถกำหนดแนวทางชีวิตให้อยู่ในทิศทาง ซึ่งมีความหมาย และเป็นประโยชน์ และได้สัมผัสกับประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเต็มอ้อมจากพลังของความโล่งใจอันยิ่งใหญ่

การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงจะเพิ่มคุณค่าของชีวิต แต่พวกเรามากมายพบว่า มันเป็นการยากที่จะรู้จักตนเองอย่างชัดเจน เช่น เราอาจใช้เวลาส่วนใหญ่ของเราแสวงหาเอกลักษณ์แท้จริงของตนโดยการเปลี่ยนงานบ่อย ๆ ในการคบเพื่อนใหม่ ในการแสวงหากิจกรรมซึ่งเราสนใจ แต่อย่างไรก็ตาม ยิ่งเรามองหาตนเองจากสิ่งเหล่านี้มากเท่าใด เราก็จะรู้สึกสับสนยุ่งเหยิงมากขึ้นเท่านั้น

อะไรเป็นตัวขัดขวางไม่ให้เราสามารถจะพบกับความจริงแท้ของชีวิตได้ ? เราแต่ละคนจะสร้างภาพของตนเองอันเกิดจากความคิดว่าเราเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น หรือจากการที่เราจะคิดว่าคนอื่นมองเราว่าเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น เมื่อเรามองดูตนเองในกระจก เราก็คงจะรู้ว่าสิ่งที่เราเห็นนั้นเป็นเพียงภาพสะท้อน และแม้ว่าภาพของเราก็จะมีคุณภาพอันหลอกลวงเช่นเดียวกับภาพบนกระจก เรามักจะเชื่อว่ามันเป็นความจริง ความเชื่อในภาพแห่งตนจะดึงเราออกจากคุณภาพที่แท้จริงของชีวิต

ภาพแห่งตนซึ่งเราสร้างขึ้นนั้นมีคุณภาพเหมือนกับภาพลวงตามันดูเหมือนจะให้ความมั่นใจแก่เราที่จะเติบโตเข้มแข็ง แต่เมื่อปัญหาเกิดขึ้น และปัญหานั้นต้องการความเข้มแข็งของจิตใจ ซึ่งมั่นคงและชัดเจน ภาพแห่งตนที่เราสร้างขึ้นนั้นจะไม่มีสิ่งใดให้แก่เราเลย มันไม่สามารถจะช่วยเหลือเราได้ เมื่อเราต้องการความช่วยเหลือที่แท้จริง เนื่องจากว่าภาพแห่งตนที่เราคิดขึ้นนั้น มันจะวางรากฐานอยู่บนความปรารถนาว่าเราควรจะเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น มันวางรากฐานอยู่บนความกลัวในความเป็นตัวจริงของเรา และมันจะวางรากฐานอยู่บนสิ่งที่เราอยากให้ผู้อื่นเห็นเราว่าเราเป็นเช่นนั้น ดังนั้นมันจึงขัดขวางไม่ให้เราเห็นตนเองอย่างชัดเจน เราจึงไม่พบกับความเข้มแข็งที่แท้จริงของเรา และก็ไม่ได้พบความผิดพลาดของเรา ซึ่งมีอยู่มากมาย

ภาพแห่งตนจะมีลักษณะไม่เป็นจริงและหลอกลวง มันสามารถจะปิดตาเราไม่ให้เห็นข้อบกพร่องและจุดอ่อนของเรา การเห็นข้อบกพร่องของเราอย่างแท้จริงถึงจะทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ แต่หากเราติดอยู่กับภาพแห่งตนเพื่อปิดบังข้อบกพร่องเหล่านั้น เราจะขัดขวางความงามของตนเอง เราจะใช้ภาพแห่งตนสำหรับหลีกเลี่ยงการมองตนเองอย่างชัดตรงเพื่อสร้างภาพอันน่าภูมิใจ เพื่อเราจะได้เชื่อว่าข้อบกพร่องต่าง ๆ ของเรานั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย เราอาจมีชีวิตอยู่ในคุณภาพอันเป็นโทษ และจำกัดตนเองโดยการซ่อนตนเองอยู่ภายใต้ภาพอันหลอกลวงนั้น

เมื่อเราให้พลังงานสำหรับระดับประคองภาพแห่งตน ซึ่งเราสร้างขึ้น เราก็จะป้องกันไม่ให้ตนเองมีความสัมพันธ์อย่างเปิดเผยกับผู้อื่น เราอาจจะหุนหวกต่อการวิจารณ์ซึ่งไม่สอดคล้องกับทัศนะของเราหรือปฏิเสธความจริงที่เราเป็นอยู่บางอย่าง ถึงแม้ว่าเราประสบความสำเร็จในการใช้เล่ห์กลใช้ผู้อื่นสนับสนุนภาพแห่งตนของเรา แต่การที่เราไม่ยอมรับการวิจารณ์อย่างซื่อตรง เราจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้ซึ่งมีความรักในเราอย่างแท้จริง เราจะห่างเหินจากกระแสแห่งการรู้ภายใน ซึ่งสามารถจะช่วยให้เราแยกแยะความเป็นจริงในสิ่งที่ผู้อื่นพูด เมื่อไม่มีสิ่งใดเป็นที่พึงพิง ไม่มีฐานอันมั่นคงที่จะยืน เราจะยึดมั่นอย่างแนบแน่นอยู่กับภาพแห่งตนนั้น

เราสามารถจะเคลื่อนออกจากข้อจำกัดของภาพแห่งตนและรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงอย่างไร เราสามารถจะเริ่มต้นด้วยการมองอย่างชัดเจนว่า เราเป็นใคร ใช้เวลาพิจารณาว่าท่านมองตัวท่านอย่างไร ตัวจริงของท่านเอง และภาพแห่งตนเองที่ท่านสร้างขึ้นมาเกี่ยวพันกันอย่างไรหรือไม่ พิจารณาภาพแห่งตนที่ท่านสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง และดูความเกี่ยวข้องของมันกับผู้อื่นที่เราทำงานด้วย กับครอบครัวของเรา กับมิตรสหายของเรา สังเกตดูว่าท่านเป็นอย่างไรบ้างในสายตาผู้อื่น ถึงแม้การติดตามภาพแห่งตนนั้นไม่ใช่ของง่าย แต่เมื่อท่านเริ่มมองภาพแห่งตนอย่างชัดเจน ท่านก็จะเห็นว่ามันผูกพันกับชีวิตของเราอย่างไร ท่านสามารถจะมองชีวิตของเราอย่างซื่อตรง และเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับทุกอย่างที่เป็นตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องและข้อดีของท่านเองด้วย

เมื่อนั้นท่านจะเพิ่มความสำนึกในตนเอง และความมั่นใจของท่านจะเกิดขึ้นโดยการพิจารณาถึงหลักฐานแห่งความมั่งคั่งของชีวิต มองดูสิ่งที่ท่านได้ทำสำเร็จลงไปแล้ว และปัจจัยหรือคุณภาพที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จของท่านนั้น การมองเห็นว่าท่านได้เอาชนะอุปสรรคหลายอย่างและแก้ไขข้อผิดพลาดในอดีต จะช่วยให้ท่านมองความยุ่งยาก และปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตว่าเป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้ ท่านสามารถสร้างการรู้จักกับตนเองและความเชื่อมั่น เช่นเดียวกับการที่นักกีฬาได้สร้างทักษะในการเล่นของเขา แม้ว่าในตอนแรกการมองตนเองจะเป็นการยาก แต่การกระทำเช่นนี้จะกลายเป็นความเบิกบานเมื่อภาพแห่งตนได้แจ่มจางลง และความรู้สึกตนเองที่แท้เริ่มผลิบานขึ้น การมองข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองด้วยความชัดเจนจะทำให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น การสำนึกในตนจะกลายเป็นแหล่งของความเข้มแข็งในการทำงานและการดำเนินชีวิต และความสำนึกในตนนั้นจะเป็นรากฐานสำหรับจะยืนอยู่ได้อย่างมั่นคง

เมื่อเราพัฒนาความสำนึกในตนเองมากขึ้น เราก็จะอยู่ในกระแสแห่งการพัฒนาอันละเอียดอ่อน และต้องการการทะนุถนอมอย่างอ่อนโยนในขณะที่เราศึกษาตนเอง เพิ่มความเต็มใจในการพิจารณาตนเองทั้งทางข้อดีและข้อเสีย และเริ่มสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น เราอาจไม่ค่อยมั่นใจอยู่บ้าง และสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาอีกประการหนึ่งก็คือว่า เราอาจต้องการพิสูจน์ความรู้แห่งตนนี้กับผู้อื่นโดยการเล่าให้ผู้อื่นทราบว่าเรากำลังทำอะไร หรือไม่เราก็อาจพยายามแนะนำผู้อื่น แต่เมื่อเราพูดถึงกระแสแห่งความเติบโตภายในก่อนที่จะรู้จักมักจี่จริง ๆ เราอาจจะสูญเสียซึ่งกำลังผลิดอกงอกงามในใจของเราไป

เสีย เราจะทำลายความเป็นหนึ่งเดียวของความใส่ใจ และได้ให้การพูดเข้ามาแทนที่ความมองงามที่เกิดขึ้นนั้น

เด็กอาจจะวิ่งเข้ามาหาพ่อแม่พร้อมกับลูกโป่งและรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก เมื่อมันแตกก่อนที่จะเขามาถึงแม่ เมื่อเราพยายามบอกถึงสิ่งซึ่งเราเพิ่งได้ประจักษ์เร็วเกินไป เราก็มันจะพบความผิดหวังและขมขื่น เราอาจพบว่าผู้อื่นไม่เข้าใจสิ่งที่เราบอกเขาเลย หรือเขาอาจไม่สนใจด้วยซ้ำว่าเราพูดอะไร เราอาจจะเยาะเย้ยและปฏิเสธความเชื่อถือต่อทัศนคติของเรา และอาจทำให้เรามีความสงสัยในตนเอง เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นเราอาจสูญเสียความมั่นใจ และอาจสูญเสียความสามารถพิเศษที่จะสัมผัสกับความคิดและความรู้สึกของเราอย่างละเอียด

ยิ่งกว่านั้นพลังที่ใช้ในการพูดกับผู้อื่นในเรื่องของตนเองนั้นเป็นพลังงานซึ่งมีค่า อันอาจจะนำไปใช้เสริมสร้างความสำนึกในการจะรู้จักตนเองได้เป็นอย่างดีด้วย เมื่อเราใช้พลังนี้อย่างชาญฉลาดมันก็สามารถช่วยให้เราเข้าไปในตนเองได้อย่างลึกซึ้ง และนำความเปลี่ยนแปลงที่เราต้องการให้เกิดขึ้น เราจะทำค่อย ๆ รู้จักกับคุณภาพซึ่งนำไปสู่ความมองงาม และเมื่อเราค่อย ๆ มองงามเติบโตเรื่อย ๆ ไป เราจะพัฒนามันอย่างต่อเนื่อง เมื่อเราเข้าใจความมองงามที่เกิดขึ้นในใจอย่างเต็มที่และชัดเจนแล้วเท่านั้น เราถึงจะบรรยายและแนะนำผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

กำลังใจจากผู้อื่นจะช่วยเหลือเราได้มาก แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ กำลังใจที่เราให้แก่ตัวเอง เมื่อเราอยู่กับตัวเราอย่างที่เป็นจริง เราจะเกิดความมั่นใจ จะไม่มีใครสามารถดึงเราออกไปจากฐานของเราได้ เมื่อเราสัมผัสกับความจริง เราจะไม่วอกแวกกับสิ่งใดเลยในชีวิต เมื่อเราเห็นความเข้มแข็งของเรามีมากขึ้น และเกิดความมั่นใจจากการได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง เราจะมีชีวิตชัดเจนและความเชื่อตรง และความสำนึกในตนเองอยู่เสมอ

เมื่อเราสำนึกอยู่ในตนเองอย่างแท้จริง เราจะรู้ว่าเราเป็นใคร เราจะรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน เราจะยินดีรับทั้งความสำนึกและข้อบกพร่องว่าเป็นบทเรียนที่สามารถจะสอนเราได้ เราจะตระหนักถึงศักยภาพซึ่งเกิดจากประสบการณ์ทั้งหมดของเราว่า ทำให้ชีวิตของเราอิ่มเอิบและสมบูรณ์ และเราจะใช้ทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้นแก่เราเป็นแนวทางที่ก่อประโยชน์และนำความมองงามให้เกิดขึ้นอีก

เราจะมีคุณสมบัติในสัมพันธ์ภาพต่อตนเองและต่อผู้อื่น เมื่อเรารู้จักตนเองอย่างแท้จริง เราก็จะเริ่มต้อนรับผู้อื่น และความเข้าใจในธรรมชาติแห่งมนุษย์จะลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น การยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นจะเป็นไปได้ง่ายขึ้น เมื่อเรามีความมั่นใจเชื่อมั่น เราสามารถเปิดหัวใจให้กว้างและรับทุก ๆ คนเข้ามาในชีวิตของเรา สิ่งแวดล้อมของเราจะกระจายไปด้วยความรู้สึกอ่อนโยนและความมีเมตตาซึ่งกันและกัน อันเกิดจากการยอมรับซึ่งกันและกัน พลังงานและงานของเราจะถูกจัดทิศทางด้วย ความชัดเจน ด้วยความรู้สึกอันชัดเจนว่าเราคือใคร และเราต้องการอะไรผลของการงานและการพัฒนาความหมายให้แก่ชีวิตก็จะนำไปสู่ความซาบซึ้งเต็มดำในชีวิตมากขึ้น และจะนำความมั่นคงให้เกิดขึ้นในทุก ๆ อย่างที่เราทำ

โลรีท โปซิกัว

จากหนังสือ "แห่งการงานอันเบิกบาน"

เวลา

เวลาเป็นเสมือนเพื่อนของเราและผู้รักของเรา เพราะว่ามันเป็นแรงบันดาลใจของสรรพสิ่งซึ่งปรากฏอยู่ในโลกมนุษย์ เวลาได้เชื้อเพลิงในสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น เวลาเป็นการไหลเลื่อนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ และมันเป็นการเปิดประสบการณ์ต่าง ๆ ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น เวลาให้โอกาสมันมีค่ายิ่งแก่เราจะมีชีวิต ที่จะพัฒนาและเติบโตงอกงาม และนำไปให้เราารู้สึกซาบซึ้งในธรรมชาติอันลึกซึ้งของเรา และแม้ว่าในที่สุดเวลาจะหมดไป ชีวิตก็จะถึงที่สิ้นสุด และโอกาสต่าง ๆ ก็หมดไป แต่อย่างไรก็ตาม เวลานั้นเองที่จะช่วยให้ชีวิตเราได้เปิดกว้างขึ้น

มันเป็นไปได้ที่ว่า เรามีชีวิตเรื่อยไปโดยปราศจากความเข้าใจในสาระที่แท้จริงแห่งกาลเวลา เพราะเราอาจไม่เคยให้ความสนใจที่แท้จริงแก่คุณค่าของเวลาเลย เรามักจะโยนวินาทีที่มีค่าในชีวิตของเราไปโดยปราศจากการพิจารณาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง ความคิดว่าเรายังมีเวลาอยู่เสมอ ทำให้เราผัดผ่อนสิ่งต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ ไปไว้ในอนาคต หรือบางทีเราก็ให้เวลาของเราแก่ผู้อื่นในการลนทอนที่ไร้ประโยชน์หรือการพูดคุยซึ่งไร้ค่า เราระวังมากในการให้ผู้อื่นยืมเงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราทราบว่าจะไม่ได้มันคืน แต่เรากลับเชื่อว่าเรามีเวลาอยู่เสมอที่จะกักตุนเก็บไว้

นิสัยแห่งการปล่อยเวลาให้สูญไปได้ถ่ายทอดจากพ่อแม่มาตั้งแต่เด็ก จากครูมาซึ่งนักเรียน จากเพื่อนมายังเพื่อน เราไม่เคยถูกสอนให้รู้จักคุณค่าอันแท้จริงของเวลา เพื่อสามารถจะใช้มันอย่างมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่เลย เรามีแค่ปล่อยให้เวลาของเราเลื่อนไหลไป ให้ความคิดของเราเลื่อนลอยไป เราขาดความสำนึกถึงทิศทางและเป้าหมายอันชัดเจน เราจะพบว่ามันเป็นการยากที่จะทำอะไรให้สำเร็จมาก ๆ เมื่อภาวะจิตใจเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ และผลที่เกิดขึ้นก็คือว่า ความมั่งคั่งของความเป็นไปอย่างล้ำลึกและผิดพลาด หากเราพยายามทบทวนสิ่งที่เราได้กระทำไป ความทรงจำของเราก็ไม่กระจ่างชัดเจน มันดูเหมือนว่าได้ทำอะไรไป แต่มันเป็นการยากที่จะจำเพาะเจาะจงลงไปว่า สิ่งที่เราทำสำเร็จนั้นได้ทำอะไรบ้าง สิ่งที่จะเยียดอ่อนแผ่วบางก็คือ ความสำนึกอันฝ้ามัวซึ่งเราใช้ชีวิตทั้งชีวิตดำเนินไป จดสุดท้ายของชีวิตใกล้เข้ามา เวลาของเราก็หมดไป แล้วเราก็ไม่รู้ว่าจะไปไหนกัน

ความไม่สำนึกว่าเวลากำลังผ่านไปเป็นสิ่งที่น่าตระหนกอย่างยิ่ง ชีวิตของเรามันจะรีบเร่งร้อนรน เราถูกปกครองโดยเวลา ถูกโน้มน้าวด้วยความกดดันของเวลา และพยายามดิ้นรน เพื่อให้ถึงเวลาที่กำหนดไว้ เรารีบร้อนทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เสร็จ และมุ่งไปสู่สิ่งอื่นก่อนที่สิ่งแรกนั้นจะเสร็จด้วยซ้ำไป การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วนี้ ทำให้เราขาดเวลาสำหรับความสูงที่แท้จริง สำหรับการที่จะดื่มด่ำลึกซึ้งกับคุณค่าและเป้าหมายของชีวิต แม้ว่าเราจะทำงานเป็นเวลาหลายชั่วโมงในวันวันหนึ่ง แต่เมื่อเรามีได้ทำงานอย่างกลมกลืนกับการเคลื่อนไหวของเวลา เราก็จะพบว่าเรามีสิ่งที่พอใจเล็กน้อยเหลือเกิน

เมื่อเวลาสูญหายไป มันก็เหมือนกับกรรไกรที่เราดัดไข่มุกออกจากสร้อยมุกที่ละเม็ด แล้วปามันทิ้งไป แต่เมื่อเราใช้เวลาอย่างเหมาะสมทุก ๆ นาทีจะเพิ่มเพชรซึ่งมีประกายงดงามเสริมสร้างความงดงามของชีวิต เนื่องจากว่าเวลาคือชีวิต มันจึงมีค่าเหลือเกินที่เราต้องรู้จักซามัน ไม่มีเวลาไหนที่จะเกิดขึ้นซ้ำได้อีก ไม่มีประสบการณ์ไหนจะสามารถสร้างขึ้นได้อีก ทุก ๆ วินาทีจะมีลักษณะเฉพาะตัวของมัน มันเป็นของ

ขวัญซึ่งควรจะได้รับ การชื่นชมและใช้อย่างทะนุถนอม ชีวิตเป็นสิ่งซึ่งมีค่าอันประมาทมิได้ และถ้าเราทำร้ายมันด้วยการใช้เวลาอย่างไม่เหมาะสม เราจะสูญเสียคุณค่าแห่งโอกาสต่าง ๆ ซึ่งหาได้ยากเหลือเกิน

เมื่อเราเกิดความเข้าใจว่า โดยแท้จริงแล้ว เวลาก็คือชีวิต เราจะเริ่มต้นสังเกตการใช้เวลาอย่างใกล้ชิดชัดเจนมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะใช้มันอย่างฉลาด โดยการใส่ใจอย่างละเอียดถี่ถ้วนกับทุก ๆ ช่วงกับทุก ๆ วินาที เราสามารถใช้ทุก ๆ วินาที ซึ่งไหลอย่างต่อเนื่องกัน มุ่งไปสู่เป้าหมายของเราและสามารถจะนำความรู้สึกอันอิ่มเอิบในความเท่าเทียมมาสู่ชีวิตของเราได้

เราพบว่า การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์นั้นต้องการการจัดการหรือระบบอันถูกต้องเหมาะสม เราจะต้องดำเนินไปข้างหน้าอย่างระมัดระวังทีละขั้นตอน ใช้วินาทีแต่ละวินาทีด้วยความซาบซึ้งก่อนที่จะเลื่อนไปข้างหน้าอีก ช่างไม้ไม่ได้สร้างบ้านโดยการติดตั้งฝาผนังและหลังคา ติดตั้งหน้าต่างที่ปีและที่โนนในทันที เขาจะเริ่มต้นกำหนดโครงสร้างและดำเนินการไปอย่างระมัดระวังในรายละเอียดแต่ละอย่าง เขาจะเริ่มต้นสร้างตั้งแต่ฐานขึ้นไปเขาจะพิจารณาตะปูแต่ละตัว ฝาแต่ละด้าน และอิฐทีละก้อน การใช้เวลาอย่างถูกต้องก็คือ กระบวนการอันเดียวกัน แต่ละนาฬิกาจะเป็นส่วนสำคัญที่สุดของงานเฉพาะหน้านั้น และจะต้องได้รับการพิจารณาอย่างระมัดระวังเพื่อจะผสมผสานมันเข้ากับโครงสร้างใหญ่

ช่างไม้ซึ่งไม่ละเอียดกับรายละเอียดในงาน ซึ่งอาจจะเอาตะปูดี ๆ ทิ้งไป ทิ้งเสาไว้เกะกะ ทำประตูดัดและเปิดยาก และปูพื้นเป็นคลื่น ๆ ก่อให้เกิดเสียงเอี๊ยดอ๊าดเวลาเดิน ช่างไม้เช่นนี้อาจจะถูกเรียกว่าคนโง่ และเมื่อเราไม่สามารถควบคุมเวลาและปล่อยให้มันเลื่อนไหลไป เราจะร้ายยิ่งกว่าช่างไม้ นั้นอีก เพราะไม่เพียงแต่งานของเราเท่านั้นที่ได้รับการกระทบกระเทือน แต่เราใช้ชีวิตต่ำกว่าระดับที่เราสามารถเป็นได้ เราโกงตัวเราเองชีวิตมีความเบิกบานเป็นอย่างยิ่ง และมันไม่ปราศสูญเสียไปโดยการขาดความดูแลทะนุถนอม

ในการเริ่มพิจารณาการใช้เวลาของท่าน ขอให้ท่านทบทวนย้อนหลังไปในเดือนที่ผ่านมาอย่างระมัดระวัง ขอให้สังเกตว่า ท่านได้ใช้เวลาของท่านอย่างไรในการที่จะพัฒนาความสำนึกถึงคุณค่าของแต่ละขณะจิตที่ผ่านมา จากนั้นสังเกตดูว่า ท่านได้ใช้แต่ละสัปดาห์แต่ละวัน แต่ละชั่วโมงอย่างไรบ้าง หากท่านไม่สามารถจะติดตามเวลาทั้งหมดได้ ขอให้ท่านพยายามพัฒนาความใส่ใจในการใช้เวลาของท่านในขณะนี้

เมื่อท่านเรียนรู้วิธีการกำหนดเวลาได้อย่างละเอียด เวลา ก็ดูเหมือนว่ามีมากขึ้น ท่านจะทำงานได้เร็วขึ้น และความเร็วนั้นก็ให้คุณภาพที่ดีเยี่ยมอยู่ด้วย จังหวะในการทำงานก็ราบรื่นและกลมกลืนต่อเนื่องไม่หยุดชะงักหรือไม่รีบเร่ง งานจะดำเนินไปได้อย่างรวดเร็ว เพราะการจัดระบบที่ดีและวินาทีซึ่งมีอยู่นั้นได้ถูกใช้อย่างเต็มที่และมีค่า เพราะท่านรู้วาทิศทางของท่านจะไปทางไหน ท่านก็สามารถคาดคะเนผลของงานท่านได้ และท่านจะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะทำสิ่งใดได้สำเร็จมากขึ้น

หากเราถูกสอนการใช้เวลาอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จะมีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เราได้กระทำสำเร็จไปแล้ว ความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้นด้วยเหตุบังเอิญ หรือเป็นเรื่องของโชค แต่ความสำเร็จจะอยู่ที่ซึ่งทุกคนสามารถเอื้อมถึง เมื่อเรายินยอมให้เวลาช่วยยกระดับภารกิจของเรา ความมั่งคั่งและประสบ

การณ์อันฉิมเฉิบก็จะแผยกว้างขวางออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด "ขอให้โชคดินะ" มักจะเป็นการพูดปกติทั่ว ๆ ไป แต่เรามักจะพลาดจากความหมายที่แท้จริงของมัน อันหมายถึงการทำงานอย่างเต็มเปี่ยมด้วยประสิทธิภาพ หมายถึงการเต็มใจออกงานภายในจิตใจ และหมายถึงการแสวงหาความสุขที่แท้จริงในชีวิตของเรา

เมื่อเราสามารถควบคุมการใช้เวลาของเราเอง เราก็สามารถจะเป็นสุขกับงานที่ทำและทำมันได้อย่างดี และเราก็สามารถเป็นสุขกับกิจกรรมอื่น ๆ ได้อย่างเต็มที่มากขึ้น ความสำนึกอย่างเข้มข้นชัดเจนในเรื่องของเวลาจะช่วยให้เราสามารถมีความรู้สึกซาบซึ้งอย่างลึกซึ้ง ชัดเจน กับสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัวของเราด้วย พลังงานของเราจะเพิ่มมากขึ้น และเราสามารถจะแบ่งปันพลังงานนี้แก่ผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้เรียนรู้และงอกงาม เราจะรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ซึ่งก็จะทำให้เรารู้สึกว่างานของเราและชีวิตของเรามีค่ามากขึ้น เมื่อเราสามารถซาบซึ้งกับคุณค่าของเวลา และสามารถกำหนดโครงสร้างชีวิตของเราอย่างชัดเจน เราก็จะสัมพันธ์กับแหล่งอันลึกซึ้งที่สุดของศักยภาพมนุษย์

โลรีซ์ โพธิแก้ว

จากหนังสือ "แห่งการงานอันเบิกบาน"

บทสวดมนต์

ในการจัดกิจกรรมการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ ซึ่งจะจัดให้ผู้ถูกคุมความประพฤติพักค้าง 2 คืน หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมตอนกลางคืนแล้ว นิยมให้ผู้ถูกคุมความประพฤติสวดมนต์ไหว้พระ (จะมีพระพุทธรูปหรือไม่ก็ได้) นั่งสมาธิ และแผ่เมตตาก่อนนอนเพราะจะเป็นเครื่องบริหารจิต หรือพัฒนาจิตได้เป็นอย่างดี สามารถทำจิตให้สงบสะอาดและเข้มแข็งขึ้นอีกด้วย ในที่นี้จะนำมาสวดเฉพาะบทสวดมนต์ที่จำเป็นและนิยมใช้กันอยู่ ซึ่งคัดลอกจากหนังสือสวดมนต์ : คู่มืออุบาสก อุบาสิกา ของสำนักสวนโมกขพลาราม ไชยา

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน,
(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;
ธัมมัง นมัสสามิ,
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม
(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;
สังฆัง นมามิ,
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์,
(กราบ)

คำนมัสการพระพุทธคุณเบื้องต้น

บะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;
อะระหะโต,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธัสสะ	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
	(3 ครั้ง)

บทแผ่เมตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,
อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,
อภัยปาณินา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,
อะนีชา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,
สุชี อิตตัง ปะริหะรัณตุ, จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย, ด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้นเทอญ.

หลัก 7 ประการที่จำเป็นในการเจริญอานาปานสติ

1. ตั้งนั่งตัวตรง คือ ออกยืด ไหล่ตรง และคอตรง
2. อย่างนั่งเกร็งตัว ให้คลายเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ โดยทำให้สบายและเบิกบาน เพราะการเกร็งตัวจะทำให้ปวดเมื่อย และมีศีรษะได้ง่าย
3. จงให้สัญญาแก่ตัวเองว่า จะนั่งให้ได้ตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้ จะไม่ส่งจิตออกนอกกาย หรือเลิกปฏิบัติก่อนถึงเวลาที่กำหนดไว้ โดยมีใจเด็ดเดี่ยวในการบำเพ็ญ
4. จงตั้งจิตอธิษฐาน ยึดเอาคุณพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เพื่อให้เกิดความสวัสดิ์ในการบำเพ็ญ พร้อมกับกล่าวคำว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ทุกครั้งที่เริ่มบำเพ็ญ เพื่อสร้างศรัทธาให้ใจมั่นคงหนักแน่น และเกิดการคุ้มครองในขณะนั่งสมาธิ
5. อย่าบังคับลมหายใจให้สั้นหรือยาว ให้เข้าหรือออก เพราะจะทำให้มีเมื่อยศีรษะได้ แต่ปล่อยลมหายใจไปตามธรรมชาติ โดยมีสติจับอยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลา
6. จงตัดความกังวลหรือความห่วงใยทุกประเภทให้หมดในขณะนั่งสมาธิ เพื่อป้องกันการใจลอย
7. อย่าส่งจิตออกนอกกาย ไปคิดถึงเรื่องอดีต หรือเรื่องอนาคต แต่จะมีสติจับอยู่ที่ปัจจุบันคือลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะปัจจุบันสำคัญมากในการฝึกจิต

(ที่มา : จากหนังสือแบบไหว้พระสามมณฑลและหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา รวบรวมโดย พระเทพวิสุทธิกวี วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร)

ภาคผนวก จ

แบบประเมินผล
กิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ
สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด.....ประจำปีงบประมาณ.....
วันที่.....

ที่.....

คำชี้แจง แบบประเมินผลนี้ จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป
จึงขอให้ท่านประเมินด้วยความจริงใจ โดยกรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมข้อความ
ลงในช่องว่างตามความเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 เพศ () ชาย () หญิง
- 1.2 อายุ () ต่ำกว่า 20 ปี () 20 - 25 ปี
 () 26 - 30 ปี () 31 - 35 ปี
 () 36 - 40 ปี () 41 ปีขึ้นไป
- 1.3 อาชีพปัจจุบัน () รับจ้างทั่วไป () ทำงานบริษัท
 () ทำแวน/ไร่/ทำนา ()ค้าขาย
 () ไม่ได้ประกอบอาชีพ () แม่บ้าน
 () อื่น ๆ (ระบุ).....
- 1.4 การศึกษา () ไม่รู้หนังสือ () ประถมต้น/อ่านออกเขียนได้
 () ประถมปลาย () มัธยมต้น
 () มัธยมปลาย () ปวช./ปวท./ปกศ.ต้น
 () ปวศ./ปกศ.สูง ()ปริญญาตรีและสูงกว่า
 () อื่น ๆ (ระบุ).....
- 1.5 ท่านกระทำความผิดเกี่ยวกับ
- () ยาเสพติด/สารระเหย () ทรัพย์สิน
- () ประมาท () ร่างกาย
- () การพนัน () เพศ
- () อื่น ๆ (ระบุ).....

1.6 ท่านเคยใช้ยาเสพติดหรือไม่

- () เคย () ไม่เคย

1.7 ถ้าเคยใช้ยาเสพติด ท่านใช้ยาเสพติดประเภทใด (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เฮโรอีน () ยาบ้า
() กัญชา () สารระเหย
() อื่น ๆ (ระบุ).....

1.8 ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมของสำนักงานคุมประพฤติมาก่อนหรือไม่

- () เคย () ไม่เคย

1.9 ถ้าเคยเข้าร่วมกิจกรรมของสำนักงานคุมประพฤติ ท่านเข้าร่วมกิจกรรมใด

- () ฟังธรรม () ค่ายจริยธรรม
() อบรม () บริการสังคม
() อื่น ๆ (ระบุ).....

2 จุดเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ท่านเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ เพราะ (ตอบได้มากกว่าหนึ่งข้อ)

- () เปรื่องใจพนักงานคุมประพฤติ เพราะพนักงานคุมประพฤติชักชวน
() อยากเข้าร่วมกิจกรรมของสำนักงานคุมประพฤติ โดยความสมัครใจ
() คิดว่าจะเป็นผลดีต่อตนเองในระหว่างการคุมความประพฤติ
() ต้องการพัฒนาดตนเอง
() อื่น ๆ (ระบุ).....

3 สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

เนื้อหา	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	1	2	3	4	5
1. รู้จักและเข้าใจตนเอง					
2. รู้จักและเข้าใจผู้อื่น					
3. รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า					
4. มีแนวทางที่จะแก้ไขปัญหารของตนเอง					
5. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ใน/ชีวิตประจำวัน					
6. หุ่นเคียวกับเจ้าหน้าที่สำนักงานชุมชนประเพณี					

4 ความสำเร็จหรือข้อใจในการวัดกิจกรรมครั้งนี้เห็นใจ

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	1	2	3	4	5
1. การจัดวิทยากร/ผู้นำกลุ่ม					
2. การจัดกิจกรรมกลุ่มย่อย					
3. การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/บันทึกการ					
4. ระยะเวลาการอบรม					
5. สถานที่					
6. การให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม					
7. การอำนวยความสะดวกและกาให้บริการต่าง ๆ					

5 ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมครั้งนี้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

6 ท่านมีข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ในการจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....