

แผนภูมิที่ ๓.๔ แสดงตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้ในฝึกอบรม

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างวิธีดำเนินการ
ศรัทธา ๑	รู้จักพระพุทธเจ้า	๑. เพื่อปฐมนิเทศหลักสูตร Orientation ๒. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าอบรมกับผู้วิจัย และ ระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกันเอง ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และศรัทธาในพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้า ๔. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ	ผู้วิจัยแนะนำประวัติตนเอง ต้อนรับด้วยเพลง “อยากให้ความรักแก่คนทั้งโลก” กิจกรรมเกม ตามหา “ฉันและเธอ” แจกวัตถุประสงค์และกติกาแบ่งกลุ่มพร้อมตั้งชื่อเข้าเนื้อหา รู้จักพระพุทธเจ้า ให้ผู้เข้าอบรมสำรวจจุดหมายสำคัญของชีวิตตนเอง ประกาศให้เพื่อรู้ และ กิจกรรมกอดให้กำลังใจ
๒	รู้จักเรื่องกรรม	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และความเข้าใจ เรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเชื่อมั่นในผลของกรรม และ หลักทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเชื่อมั่นในการกระทำความดีของตน	เข้าสู่กิจกรรมด้วยเพลง เล่าเรื่องประกอบ เนื้อหาเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา แลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องกรรม เปิดภาพยนตร์ “ทองเนื้อเก้า” ให้ผู้เข้าอบรมหลับตา ผ่อนคลาย เปิดเพลงดนตรี ๕ นาที ให้บททวนชีวิตตัวเอง มีอะไรที่ทำไม่ดีไว้ยากกลับไปแก้ไข ตอบแบบประเมินท้ายกิจกรรม
๓	รู้จักชีวิต	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้จักชีวิต และ ตระหนักคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดศรัทธา และ เชื่อมั่นในความดีงามของมนุษย์ ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความศรัทธาในพระพุทธเจ้า และ เชื่อมั่นในคำสอนของพระองค์	เปิดเพลง “ค่าของคน” สนทนาเรื่องความยากในการมาเกิดเป็นมนุษย์ เนื้อหา มหัศจรรย์ของชีวิต, ชีวิตคืออะไร เล่าเรื่อง จัมเปยชาดก นางอุตตรานันทมารดา, คลิป “รักแท้แม่ฉันเป็นแมว” ตัวอย่างภาพลวงตาทางจิตวิทยา เรื่องอายตนะ และ หลักกาลามสูตร สรุบบทเรียนด้วยแปลบทพุทธรูป และประเมินท้ายกิจกรรม

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างวิธีดำเนินการ
๔	ชีวิตที่ออกแบบได้	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ชีวิตเกิดมาทำไม ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักทางเลือกชีวิตที่ถูก (สัมมาทิฐิ) ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการวางแผนชีวิต	เปิดเพลง “ถามตัวเอง” นำเนื้อหาเพลงมาสนทนาเรื่องเราเกิดมาทำไม เนื้อหา เดินตามรอยพระพุทธเจ้า ถอดรหัสจากบทสวดมนตร์แปล ธรรมคุณ สังฆคุณ เนื้อหา สารานียธรรม ๖ เรื่องเล่า พระเทวทัต นางปฐาจารา องค์คุลิมาล สรุปชีวิตเลือกได้จะเดินทางถูกหรือผิด คลิป I have no word when I washing ให้ผู้เข้าอบรมทบทวน ให้เขียนจดหมายพินัยกรรมของตนเอง
๕	รู้จักมารร้ายบงการชีวิต	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ และเข้าใจสาเหตุแห่งความทุกข์ (คือ กิเลส ๓ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ)	เปิดเพลง “ดับไฟภายใน” สนทนาเนื้อหาของเพลง เนื้อหากิเลส ๓ กอง และตัวอย่างภาพยนตร์ เสน่ห์รักสาวนักช้อป ถอดบทเรียนกิเลส จากตัวละคร และแสดงละคร บทบาทสมมุติ กิเลส ๓ กองในชีวิตประจำวัน สรุปเนื้อหา และประเมินท้ายกิจกรรม
๖	อาหารใจ	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักวิธีการที่ทำให้ใจเป็นสุข ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักความสัมพันธ์ระหว่าง อาหาร และกรรม ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีมุมมองบวกต่อชีวิต รักและปรารถนาดีต่อตนเอง และผู้อื่น	เปิดเพลง “ใจประสานใจ” สนทนาเรื่องความรัก การให้อภัย ทำให้เป็นสุขได้อย่างไร เนื้อหา นี่แหละชีวิต คลิป ประกอบเพลง “ไม่นาน” เนื้อหาอาหารของบุคคล คลิป ให้กำลังใจ สมศักดิ์ เหมรัญ ให้ผู้เข้าอบรมจินตนาการชีวิตของตนเองปรารถนาแบบใด แล้วแบ่งปันให้เพื่อนฟัง สรุปเนื้อหาและประเมินท้ายกิจกรรม

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างวิธีดำเนินการ
โยนิโส มนสิการ ๗	คนค้นตน	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าอบรมรู้จักบุคคล ๔ ประเภท ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักตนเองเป็นบุคคลประเภทไหนใน บุคคล ๔ ประเภท ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และเข้าใจบุคคลรอบข้าง และ รู้จักปรับตัวเองในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข	เปิดเพลง “เราไม่ได้ฉลาดใคร” สนทนาเรื่องคิดอย่างไร กับ ดีได้แต่อย่าเด่น กิจกรรมรู้จักตนเอง บุคคล ๔ ประเภท ตอบคำถามประเมินตนเองโดยอ่านคำถาม พร้อม ๆ กัน เนื้อหา หยื่อ และนักล้าหยื่อ
๘	ตะกอนใจ	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักหลุมพรางชีวิตทั้ง ๔ ที่ทำให้ชีวิต เพลिनอยู่ในกองกิเลส ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้พัฒนาตนเองไม่ให้ตกอยู่ใน หลุมพรางชีวิตทั้ง ๔	เปิดเพลง “อย่าหลงกิเลส” สนทนาชีวิตประจำวันเรา หลงเรื่องอะไรบ้าง เนื้อหาชีวิตกับความเพลน หลุมพรางชีวิต บทบาทสมมุติ “มองคนออก บอกคนได้ ใช้คนเป็น” แบ่งกลุ่มมอบหมายงาน สรุปเนื้อหาเปิด เพลงทำดีได้ดี
๙	เปิดดวงใจเห็นธรรม	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิเคราะห์ปัญหาชีวิตของ ตนเอง และ ผู้อื่น ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความสุข ความ ทุกข์ และรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิตให้เป็นด้านบวก	เปิดเพลง “หยุดท้อ” แบ่งปันบทเรียนชีวิต ฝึกเป็นผู้เล่า และเป็นผู้ฟังที่ดี และร่วมกันสรุปสาเหตุของปัญหาชีวิต คืออะไร ตอกย้ำให้เชื่อมั่นในคำสอนพระพุทธ เปิดเพลง สักวันต้องได้ดี และ เพลงกำลังใจ

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างวิธีดำเนินการ
โยนิโส มนสิการ ๑๐	ถอดเสื้อมาร-ใส่เสื้อ พระพุทธเจ้า	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถรู้จักเข้าใจ การ กระทำใดที่เป็นอกุศล (เสื้อมาร - โลภะ โมหะ โทสะ) กับ การกระทำใดที่เป็นกุศล (เสื้อพระพุทธเจ้า - ศีล สมาธิ ปัญญา) ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิธีที่ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมให้มีความสะอาด ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ เสียสละ และกตัญญู มากยิ่งขึ้น (พร้อมจะใส่เสื้อพระพุทธเจ้าโดยเริ่มต้นจาก การมี ศีล ๕ เป็นพื้นฐาน)	เปิดเพลง “พรุ่งนี้คือวันนี้” สนทนาเรื่องทำดีและผลของการทำดี เนื้อหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งภายนอก และภายใน ร่วมกันยกตัวอย่าง พฤติกรรมใดบ้างที่ควรทำ กิจกรรม หยดน้ำหมึก สอนเรื่องของการคบหา มิตรแลการรู้ทันกิเลสตน ใจจะสะอาดได้ด้วย อิทธิบาท ๔ ยกตัวอย่างความ เพียรของพระพุทธเจ้า และให้ตั้งจิตเขียนการ์ดสัจจะอธิษฐาน พฤติกรรมที่ ต้องปรับเปลี่ยน
๑๑	ผู้เห็นถูก	๑. เพื่อให้เข้าอบรมรู้จักการรักษาศีล ๕ มี มรรค-ผล ที่ได้รับอย่างไร ๒. เพื่อให้รู้จักโทษของการไม่มีศีล ๕ ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความตั้งใจที่อยากเริ่ม รักศีล ๕ ให้ครบทั้ง ๕ ข้อ	เปิดเพลง “ศีล” ให้ผู้เข้าอบรมประเมินศีลของตนเอง เนื้อหาเรื่องเล่าใน สี่วิมมังกชาดก และ เรื่องเล่าประกอบวิธีการรักษาศีล สนทนาเรื่องสาเหตุที่ ไม่รักษาศีล โทษของศีล และอานิสงส์ของศีล สรุปและประเมินท้ายกิจกรรม
๑๒	ด้วยรักและเมตตา	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ถึงสาเหตุของการ ทำร้ายผู้อื่นและผลที่ได้รับ ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ถึงวิธีการที่จะ สกัดกั้นความรู้สึกที่จะทำร้ายผู้อื่น ๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักที่จะให้ความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น	เปิดเพลง “ดอกไม้คุณธรรม” สนทนาประสบการณ์การมอบดอกไม้ คุณธรรม คลิป ชีวิตร่ำไห้ และ คลิปเพลง “ก่อนมะลิบาน” ถอดบทเรียน ชีวิต สรุปเนื้อหา

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างวิธีดำเนินการ
โยนิโส มนสิการ ๑๓	ด้วยจิตสำนึก	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นโทษและผลที่ได้รับจากการลักขโมยของผู้อื่น ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นคุณค่าของการให้ทาน และคุณค่าของการหาเลี้ยงชีพด้วยความ	เปิดเพลง “อทินทาทาน” สนทนาเรื่องความรู้สึกลากเป็นผู้ถูกกระทำ เนื้อหาเรื่อง อาการที่เรียกว่าลักขโมย ร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการขโมย และอาชีพที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม กระตุ้นให้เห็นคุณค่าของงานที่ทำ
๑๔	รักแท้ต้องถูกทาง	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นโทษของการประพฤติดีในกามกับบุคคลที่มีเจ้าของ และ ผู้ที่มีบุคคลคุ้มครอง ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นคุณค่าของการซื้อสัตย์ต่อคู่ครอง นำความสุขให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม	เปิดเพลง “รักปักใจ” และ “ซู้ทางใจ” สนทนาเรื่องของความรัก และการมีรักที่ขาดสติ ผลเสียหายเกิดกับใครบ้าง แลกเปลี่ยนความเห็นต่อกัน สรุปสาเหตุที่ทำให้ไม่มีความสุขในความรัก และควรรักอย่างไรให้ตนมีความสุข
๑๕	จริงใจไม่จริงใจ	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้ถึงโทษของการพูดเท็จ ผลเสียที่จะได้รับ ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักเห็นความสำคัญของการพูดความจริง	เปิดเพลง “มุสาวาทา” สนทนาชวนคุยสาเหตุที่ทำให้ต้องโกหก และอาการอย่างไรเรียกว่าโกหก เนื้อหาการพูดเท็จ ๗ ประการ ให้พิจารณาความรู้สึกละอายใจของตนเอง รู้สึกอย่างไรที่ถูกโกหก สรุปเรื่องของสติ
๑๖	มีสติ ไม่ผิดศีลแน่	๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นโทษของสุรา ยาเสพติด ๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นผลดีของการไม่ดื่มสุรา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์	เปิดเพลง “สุราฯ” ตัวอย่างชีวิตจริงที่เป็นผลจากสุรา เมื่อคุณภาพประกอบเรื่องเล่าจบ ให้ผู้เข้าอบรมสรุปโทษของสุรา และตอกย้ำไม่ให้ประมาท สุราเป็นเหตุให้ผิดศีลข้ออื่นได้ง่ายเพราะขาดสติ
กิจกรรมเสริมสร้างสติ		ออกกำลังกาย ท้าเคลื่อนไหวด้วยสติ และการฝึกลมหายใจ	ออกกำลังตอนเช้า นอนภาวนา ๑๕ นาที ตอนบ่าย และการอ่านออกเสียงตามเนื้อหาในพาวเวอร์พอยท์

