

## รายละเอียดกิจกรรม ฉบับธรรมะอารมณ์ดี

แนวคิดในการอบรมหลักสูตรธรรมะอารมณ์ดี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้ยึดมั่นในพระพุทธศาสนา สามารถนำหลักธรรมคำสั่งสอนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เป็นผู้กระทำความดี มีค่านิยมที่ดีงาม พัฒนาตนเองอยู่เสมอ รวมทั้งบำเพ็ญตนประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม เพื่อพัฒนาให้ ผู้เข้ารับการอบรมให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม และสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิตให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การจัดกิจกรรมกระบวนการอบรมที่สอดคล้องกับวัยและการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมของผู้เข้ารับการอบรม ดังมีรายละเอียดดังนี้

### กิจกรรม “รวมความแตกต่างให้เป็นหนึ่งเดียว”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการละลายพฤติกรรม หลอมรวมจิตใจของผู้รับอบรมที่มีจากต่างโรงเรียน ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ได้รู้จักกันมากขึ้น คุ่นเคยกันมากขึ้น ย้ำเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมมีหัวใจที่จะทำความดีเหมือนกัน มีการกระทำที่เป็นไปในทางเดียวกัน

### กิจกรรม “เรียนรู้มารยาทชาวพุทธ”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการฝึกมารยาทของชาวพุทธและมารยาทไทย เช่น การกราบ การไหว้ การพูดกับพระ การประเคน สรรพนามการใช้กับพระ การยิ้ม การทักทาย รวมถึงกฎระเบียบ กติกาการใช้ชีวิตในวัดในฐานะบวชศีลจารีต กติกาในการอยู่รวมกันในสังฆม การอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข ความเกรงใจผู้อื่น

### กิจกรรม “วิปัสสนาอนุบาล ”

เป็นกิจกรรมที่เน้น การให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้เริ่มต้นในการปฏิบัติธรรม ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะหนึ่ง ยืน เดิน นอน โดยเน้นการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ มีการนำสื่อวีดิทัศน์ และกิจกรรมการเคลื่อนไหวสอดแทรกในการเรียนรู้

## กิจกรรม “positive and creative thinking” แคพลิกความคิดชีวิตก็เปลี่ยน

เป็นกิจกรรมที่เน้นการฝึกทักษะในการคิดวิเคราะห์ โดยมีกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรม มีแง่มุมในการคิดที่ดี ในการมองโลก มีทัศนคติที่ดีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและสังคม สามารถรับสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ ปรับมุมมอง เปลี่ยนความคิด

## กิจกรรม “สานแสงแห่งศรัทธา จุดเทียนชัยถวายในหลวง”

เป็นกิจกรรมที่แสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ โดยผ่านการเรียนรู้พระราชจริยวัตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ การจุดเทียนชัยและร่วมพลังปฏิบัติธรรม ถวายพระพร

## กิจกรรม “ศิลปะพาใจกลับบ้าน.....กันเถิด”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติธรรม การทำวัตรสวดมนต์ การทำสมาธิ การแผ่เมตตา ด้วยอานาปนสติ เป็นการเรียนรู้ชีวิตจากลมหายใจศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า ด้วยความรู้หยิบมือเดียวที่ทำให้คุณพบความสุข

## กิจกรรม “ธรรมะทอรัก “ชีวิตวัยรุ่น.....รุ่นรัก”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการสะท้อนปัญหาสังคมของเยาวชน เช่น ปัญหาความรักในวัยเรียน ปัญหาการเรียน ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาการคบเพื่อน เพื่อปลูกจิตสำนึกสาธารณะของเยาวชนให้มองเห็นปัญหาและลุกขึ้นมาแก้ปัญหาด้วยตนเอง

## กิจกรรม “ธรรมะคลายใจ / คิดอย่างเซ็น”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการเสวนาพูดคุยกัน ในเรื่องของความทุกข์และวิธีการดับทุกข์ โดยผ่านกิจกรรมการพูดคุยแบบสุนทรียสนทนา การเล่าเรื่อง การตีความหมายความทุกข์แบบเซน การเรียนรู้วิธีการดับทุกข์แบบเซน

## กิจกรรม “มุมมอง.....เมื่อคุณยืนอยู่คนละฝั่งกับใครสักคน”

เป็นกิจกรรมที่เน้น การเรียนรู้เรื่องมุมมองที่แตกต่างแต่ไม่แตกแยก การอยู่ร่วมในสังคมที่มีคนมากมายบางครั้งเราจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แต่ก็ไม่ควรที่จะนำมาซึ่งความแตกแยกกันสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมบวชศีลจารีณได้เรียนรู้วิธีการสลายความขัดแย้งเชิงพุทธ

### กิจกรรม “ดวงประทีป.....แห่งรักแท้”

เป็นกิจกรรมที่เน้น การส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมบวชศีลจาริณีได้ตระหนักถึงหน้าที่ของความเป็นบุตรธิดาของบิดามารดา ว่าคุณทำหน้าที่ของคุณในฐานะลูกสมบูรณ์หรือยัง คุณทำในสิ่งที่เขายากเห็น คุณพูดในคำที่เขายากได้ยินแล้วหรือยัง ?

### กิจกรรม “พลังบวกของชีวิต “การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น”

เป็นกิจกรรมที่เน้น การสร้างกำลังใจให้ผู้เข้ารับการอบรมในการดำเนินชีวิตที่มีปัญหาและอุปสรรคมากมายในชีวิต จะสามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร รวมถึงการใช้คำพูดที่สร้างกำลังใจ การคิดแบบสร้างกำลังใจ

### กิจกรรม “ปรัชญาหน้ากุฏิ “ไอส์ไตน์ถาม..พระพุทธเจ้าตอบ”

เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องของความสงสัยที่เกิดขึ้น กับเพื่อนผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร ทั้งความสงสัยในคำสอนทางพระพุทธศาสนาหรือปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต

