



กิจกรรมของคณะกรรมการเพื่อสันติภาพ สนับสนุนโดยโคเออร์

- กิจกรรมแรก คือ การประชุมประสานงานกันระหว่างคณะกรรมการ ซึ่งจัดขึ้นทุกเดือน
- กิจกรรมที่สอง คือ ดำเนินกิจกรรมต่างๆเพื่อสังคมในนามของคณะกรรมการเพื่อสันติภาพ ได้แก่
- การเยี่ยมบ้านผู้ป่วยหนักที่บ้าน สถานพยาบาล หอพัก รวมถึงเรือนจำ เป็นต้น
- กิจกรรมวันผู้สูงอายุ
- กิจกรรมเนื่องในวันสันติภาพโลก.
- กิจกรรมการแข่งขันกีฬา
- แผนงานกิจกรรมกระชับมิตรภาพ



“การให้อภัยและการคืนดี”

- อบรม“การให้อภัยและการคืนดี” ที่บ้านแม่สุริน วันที่ 20 ม.ค. 2012
- วัตถุประสงค์
- เพื่อให้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของ “การให้อภัยและการคืนดี”
- แนวทางการจัดการที่ดีอันนำไปสู่ “การให้อภัยและการคืนดี”
- เกิดทักษะในการคิดและวิเคราะห์ในการจัดการเพื่อนำไปสู่ “การให้อภัยและการคืนดี” อย่างเป็นระบบ

มุมมองทางศาสนาในการให้อภัยและการคืนดี



- 1. ทางด้านจิตวิญญาณ** ทุกศาสนาสอนตรงกัน ให้เราเป็นหนึ่งเดียว
- 2. ทางด้านตัวเอง** การยกโทษกัน จะนำมาซึ่งความรู้สึกสงบ สันติ และเป็นหนึ่งเดียวเท่ากับเป็นการคืนดีกับตัวเอง
- 3. ทางด้านสังคม** เป็นการคืนดีกับผู้ที่อยู่รอบๆตัวเรา เพื่อนบ้านของเรา และผู้คนหมู่ใหญ่เพื่อสะท้อนความยุติธรรม ความเมตตา ความเคารพ และความรัก
- 4. ทางด้านสภาพแวดล้อม** เป็นการคืนดีกับธรรมชาติด้วยความเคารพและเอาใจใส่ต่อธรรมชาติและระบบนิเวศที่มนุษย์มีชีวิตรอยู่

การสร้างสันติภาพ

- การสร้างสันติภาพ เป็นทั้งการแก้ไขและการป้องกันในระยะยาว หากว่าทุกคนรู้จักการสร้างสันติภาพในตัวเอง และสังคม ชุมชน ปัญหาสังคมและชุมชนก็จะไม่เกิด เนื่องจากเราต่างมีความเข้าใจถึงการสร้างสันติเพื่อให้เกิดซึ่งความสงบทางด้านจิตใจของทุกคน



ปัญหาครอบครัว : รู้จักให้อภัย

การให้อภัย เป็นสิ่งที่อยู่ลึกๆในจิตใจของเรา หลายครั้งเราต้องใช้เวลา การที่คนเราจะเอาความสัมพันธ์ตรงนี้ออกมานั้นมันเป็นสิ่งที่ยาก ซึ่งมันต้องใช้ส่วนประกอบด้วยหลายๆระบบ



เล่าเรื่องผ่านสื่อ

- เล่าเรื่องผ่านสื่อ โดยให้สมาชิกวาดภาพอะไรก็ได้ แล้วระบายสีใดก็ได้ ที่สื่อถึงความทุกข์ เศร้า เจ็บปวดที่ตนเคยประสบ
- จากนั้นให้สมาชิกจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนถึงความรู้สึกเกี่ยวกับภาพที่วาด และสีที่ใช้



การคืนดี

- การคืนดี คือ การทำให้สองฝ่ายที่เป็นคู่กรณี ยอมขอโทษและให้อภัย แล้วกลับมาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- หลีกเลี่ยงการผิดใจกัน
- ใช้กระบวนการให้อภัยและการคืนดี



เทคนิคการให้อภัยผู้อื่น

1. เราจะสร้างภูมิคุ้มกันได้โดยขอให้ถ่อมตน
 - สามารถรักคนอื่นได้มากขึ้น และได้รับความรักจากคนอื่นมากขึ้น
 - สามารถให้คนอื่นได้มากขึ้น จะทำให้ได้รับการให้จากคนอื่นมากขึ้น
 - สามารถให้อภัยคนอื่นได้มากขึ้น และได้รับการให้อภัยจากคนอื่นมากขึ้น
2. ใช้สติ ปัญญา ให้มากขึ้น
3. ให้ถ่อมตัวให้มากขึ้นอีก สติปัญญา และวิจาร์ณญาณจะเกิดขึ้น
4. ให้ออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวและไม่แข่งขัน (Aerobic Exercise) เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง เพื่อให้สารความสุขหลั่งออกมา และนึกถึงความสุขจากการให้อภัยผู้อื่น
5. ชื่นชมตัวเองให้มาก จะเกิดกำลังใจได้มากขึ้น

การให้อภัย คือ การให้ที่ยิ่งใหญ่

- เรื่องเล่าว่า.... มีคน 2 คนเป็นเพื่อนกัน....
ต่างร่วมเดินทางไปในทะเลทราย... ระหว่างทาง... เกิดโต้เถียงขัดแย้ง
เพื่อนคนหนึ่ง...พลั้งลงมือ...ตบหน้าอีกฝ่าย คนถูกทำร้าย... เจ็บปวด... กลับเขียนลงบน
ผืนทรายว่า
"วันนี้...ฉันถูกเพื่อนรักตบหน้า" พวกเขายังคงเดินทางต่อ...
กระทั่งถึงแหล่งน้ำ พวกเขาตัดสินใจอาบน้ำ...ชำระกาย...พลันคนที่ถูกตบหน้ากลับจมน้ำ...
เพื่อนอีกคนไม่รีรอ...เข้าช่วยชีวิต
คนรอดตาย...กลับสลักลงไปบนหินใหญ่...
"วันนี้...เพื่อนรักช่วยชีวิตฉันไว้" อีกคนไม่เข้าใจ...ถามว่า...
"เมื่อถูกฉันตบหน้า...เธอเขียนลงทราย...แล้วทำไมเมื่อสลัก...ต้องสลักลงบนหิน" อีกคน
ยิ้มพราว... กล่าวตอบ "เมื่อถูกเพื่อนรักทำร้าย...เราควรเขียนมันไว้บนทราย ซึ่งสายลมแห่ง
การให้อภัย...จะทำหน้าที่พัดผ่าน...ลบล้างไม่เหลือ แต่เมื่อมีสิ่งที่ดีมากมาย... บังเกิด
เราควรสลักไว้บนก้อนหินแห่งความทรงจำในหัวใจ...
ซึ่งจะไม่มีสายลมแรงเพียงใด... ลบล้างทำลาย...."

Environmental Awareness and Preservation

1. Speaking your mind with sincerity
2. describing impact
3. guiding how to solve the problems

Overview: Speaking truth, with proper reasons, for mutual benefit



