



คู่มือจิตอาสายุวพุทธา

จิตอาสาคือ จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์ โดยเต็มใจ สมครใจ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปีติสุข ที่พร้อมจะเสียสละเวลา แรงกาย และสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ ในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูตาย เมื่อพบเห็นปัญหา หรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี และเห็นน้ำตา เปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย "บุญ" คือความสงบเย็น และพลังแห่งความดี อีกทั้งยังช่วยลด "อัตรานา" หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองลงได้

ประโยชน์ของการเป็นจิตอาสา

1. ได้รับการเรียนรู้จากการทำงานเพื่อสังคม และพระพุทธศาสนา
2. ได้ค้นพบความสามารถและความถนัดของตนเอง เพื่อพัฒนาทักษะที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้น
3. ได้รู้จักญาติธรรม ในดวงของยุวพุทธามากขึ้น

4. ได้รับความอึดอ้อมใจจากการทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา

5. ได้มีส่วนร่วมทำประโยชน์เพื่อสังคม และสร้างแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น

เราจะเป็นจิตอาสาได้อย่างไร?

1. รู้จักตัวเอง

- **ความพร้อมทางใจ** เพราะอะไรเราถึงต้องการจะทำงานอาสา ต้องตอบตัวเองให้ได้ และระลึกถึงสิ่งนี้ไว้ในใจ เพราะมันเป็นพลังเต็มใจให้เรามุ่งมั่นทำงานเพื่อสิ่งนี้
- **ความพร้อมทางกาย** นอกเหนือจากใจที่มุ่งมั่นแล้ว สุขภาพร่างกายที่พร้อมก็จะมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ทำงานจิตอาสาได้อย่างเต็มที่
- **ความสามารถ** ท่านมีความสามารถหรือความถนัดทางด้านใดเป็นพิเศษที่พร้อมจะช่วยเหลือสมาคมและพระพุทธศาสนา

2. เตรียมตัว เตรียมใจ

- แต่งกายให้สุภาพและเหมาะสมกับงาน
- วางแผนการเดินทาง และต้องตรงต่อเวลาที่นัดหมาย
- เตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับการเดินทาง และค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจจะมี
- ทานอาหารให้เรียบร้อย (ไม่ควรคาดหวังว่าจะไปกินที่งาน)
- แจ้งให้คนที่บ้านทราบว่าจะไปไหน ทำอะไร และนัดแนะว่าจะติดต่อกันได้อย่างไร

3. ก่อนลงมือปฏิบัติงาน

- ติดต่อผู้ประสานงานเพื่อลงทะเบียนรับบัตรจิตอาสา
- เลือกงานที่เหมาะสมกับตนเอง และความถนัดที่เรามี
- หากมีข้อสงสัยให้สอบถามกับผู้ประสานงาน

4. พร้อมปฏิบัติงาน

- ประจําจุดต่างๆ ตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- หากปฏิบัติงานแล้วพบปัญหาอุปสรรคให้แจ้งกับผู้ดูแลในจุดนั้นๆ ทันที
- ปฏิบัติงานร่วมกันอย่างมีใจที่เอื้อเฟื้อต่อกัน
- อย่าฝืนทำงานเกินกำลังความสามารถของตนเอง ถ้าทำไม่ไหวให้แจ้งผู้ดูแล

5. หลังจากเสร็จงาน

- ช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดของสถานที่
- ทบทวนในสิ่งที่ตัวเองได้ทำ มีความประทับใจ ความสุขใจใดบ้าง
- หากมีข้อเสนอแนะหรือข้อเสนอแนะโปรดแจ้งกับผู้ประสานงาน

ข้อเตือนใจในการทำงานจิตอาสา

1. พร้อมที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าเป็นผู้รับ
2. ไม่แสวงหาผลประโยชน์ใดๆแอบแฝง

3. ระมัดระวังที่จะไม่นำสิ่งของหรือเครื่องใช้ของสมาคมมาใช้โดยพลการ
4. จิตอาสาทุกท่านเท่าเทียมกัน ไม่มีสิทธิพิเศษใดๆทั้งสิ้น
5. ให้เกียรติแก่ผู้ร่วมงาน วิทยากร ลูกโยคี เจ้าหน้าที่ และผู้อุปถัมภ์ฯทุกๆ
6. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีเมตตาต่อกัน
7. วางจิตให้แจ่มใสด้วยใจบริการ

หลักธรรมที่จิตอาสาควรมีคือ

ศีล 5

1. ไม่ฆ่าสัตว์
2. ไม่ลักทรัพย์
3. ไม่ประพฤตินิดในกาม
4. ไม่พูดเท็จ
5. ไม่ดื่มสุรา

พรหมวิหาร 4

เมตตา : ความรัก ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข,

กรุณา : ความสงสาร เห็นใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์,

มุทิตา : ยินดีเมื่อผู้อื่นมีสุข,

อุเบกขา : วางเฉยไม่ลำเอียง

สังคหวัตถุ 4

ทาน : การให้ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่,

ปิยวาจา : กล่าวด้วยวาจาที่ซาบซึ้ง สุภาพอ่อนหวาน,

อัทธจริยา : ทำดี ประพฤติดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น,

สมานัตตตา : ทำตัวเสมอต้น เสมอปลาย

Facebook จิตอาสาอุยวพุทธา

<https://www.facebook.com/asaybat>

ติดต่อผู้ประสานงานจิตอาสา

โทร 0-2455-2525 ต่อ 4227