# Wangthonglung Team Retreat

# 

# Session: Resolving Issues

**Objectives:**

1. To recognize behaviors that cause harm to the Cause.
2. To recognize that we must take action to resolve issues.
3. To recognize that doing nothing or avoiding is not a solution to problems.

**Time:** 60 minutes

**Materials / Preparation:**

* Worksheet of Case study
* Large Poster of quotes
* Cards with Scenarios (see picture)
* Music
* *NOTE: There is no PowerPoint!*

**Grouping:** Group of 3

**Steps:**

**[1]: Introduction to Case Study:**

* Explain that team will be match the statements below with the stages in the following quote (show in a PowerPoint and on a poster):
* Discuss the meaning of the key words: dissension, strife, contention, estrangement, andapathy,

|  |
| --- |
| Nothing whatever can, in this Day, inflict a greater harm upon this Cause than  🡺dissension and 🡺 strife, 🡺 contention, 🡺 estrangement and 🡺apathy,  among the loved ones of God.   * Baha’u’llah |

|  |
| --- |
| ในยุคนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นภัยต่อศาสนานี้มากกว่า  1.การทะเลาะวิวาท 🡺 2. การต่อสู้ 🡺 3. การโต้เถียง 🡺 4. ความหมางเมินและ 🡺 5. เย็นชาต่อกันในหมู่ผู้เป็นที่รักของพระผู้เป็นเจ้า   * พระบาฮาอุลลาห์ |

**NOTE for Facilitator:** Specific Definitions of Thai:

1. **🡺** การทะเลาะวิวาท **= Quarrel /Wrangle**
2. 🡺การต่อสู้. **= Contention. (heated disagreement)**
3. 🡺การโต้เถียง.  **= Controversy (**disagreement, typically when prolonged, public, and heated)
4. 🡺ความหมางเมินและ **= Estrangement**
5. 🡺เย็นชาต่อกัน **= Cold to each other**

**[2] Case Study Part 1:**

* Explain that participants will work together on a case study that has two parts.
* Divide participants into pairs randomly.
* Handout “Case Study Part 1” and cards with the statements on them.
* They should match the statement to the stages and when they have decided in their team, they should be invited to post the cards on a large poster of the stages under the appropriate stage.
* When call card have been posted, review the small group answers in plenary and discuss any differences in the group answers.
* NOTE: The key learning is the discussion not so much “right” and “wrong” answers.

Some people may want to know “the right answers”.



**[3] Case Study Part 2:**

* Handout “Case Study Part 2” to the same groups and ask them to do the exercise.
* Ask groups to share in plenary what they advised Lek.

Possible ideas:

* Use courage and talk directly
* Do something nice
* Overlook faults
* Do not be offended
* Forgive and forget
* See the best in the other person
* See God reflected in the other person
* Even if one person is right, they should still reach out.
* It is better to be united and wrong than be right but have disunity.
* We need to be totally sincere in wanting to solve the problem where we talk.

**[4] Small Group Exercise: Possible Steps to Resolve Interpersonal Issues:**

* Give a hand out of the “Possible Steps to Resolve Interpersonal Issues”- (See annex)
* Have participants work individually to identify
* the three most difficult steps and
* the three most important actions on the list.
* Have people meet in groups of 3 and combine their list to identify
* the three most difficult steps and
* the three most important actions on the list.
* Groups share their choices by putting dots on a large poster of the Points:
* Green dots for the most important points
* Red dost for the most difficult.
* Review and discuss in Plenary

**[5] Summary Points**

* When there is disunity, we need to take action to build unity. We cannot ignore it.
* If we ignore it, we are moving towards estrangement and apathy.
* If we avoid someone, we are contributing to estrangement.
* In the culture avoidance of problem seem to be a common way to deal with issues, but Abdu’l-Baha says we must address problems and solve them.
* We can grow spiritually by addressing issues directly
* We do not want to be deprived of God’s grace.

O ye beloved of the Lord! In this sacred Dispensation, conflict and contention are in no wise permitted. Every aggressor deprives himself of God’s grace.

* Will and Testament of `Abdu'l-Baha (quoted in Ruhi Book 1)

“ดูกร ผู้เป็นที่รักยิ่งของพระผู้เป็นนายในยุคศาสนาที่ศักดิ์สิทธิ์นี้ความขัดแย้งและการโต้เถียงไม่เป็นที่อนุญาตผู้ก้าวร้าวทุกคนพรากตนเองจากกรุณาธิคุณของพระผู้เป็นเจ้า”

* Abdu’l-Baha
* Conclude with the following quote: We need to take action !

|  |
| --- |
| The attainment of any object is conditioned upon knowledge, volition and action.   * ‘Abdu’l-Bahá   ความรู้ ความตั้งใจจริงและการลงมือปฏิบัติคือเงื่อนไขที่ทำให้ทุกเป้าหมายที่ตั้งไว้ประสบผลสำเร็จ   * พระอับดุลบาฮา |

**Resolving Issues: Case Study**

**Part 1: The Problem**

**CORRECT ORDER**

Match the statements below with the stages in the following quote:

|  |
| --- |
| Nothing whatever can, in this Day, inflict a greater harm upon this Cause than  🡺dissension and 🡺 strife, 🡺 contention, 🡺 estrangement and 🡺apathy,  among the loved ones of God. |

1. Daeng and Lek joined a committee meeting but have a major disagreement on planning an activity. Their words are heated. They are not united to find the best decision. They leave the meeting very frustrated with each other.
2. Daeng and Lek meet in the street and Daeng yells at Lek for being stubborn.
3. Daeng and Lek both talk to their individual friends about their disagreement and anger with each other.
4. Daeng and Lek both attend a devotional meeting, but both purposely avoid talking to each other. They avoid making eye contact and sit far apart from each other. Daeng does not go to the next devotional meeting because he knows Lek will be there.
5. Daeng and Lek try to never see each other anywhere. They no longer care about each other and don’t want to ever see each other again.
6. Daeng’s friend advises Daeng that the best thing he can do is just stay away from Lek. “Then things will be okay”, the friend says. (Stage 4)

**Resolving Issues: Case Study**

**Part 1: The Problem**

**MIXED UP ORDER**

Match the statements below with the stages in the following quote:

|  |
| --- |
| Nothing whatever can, in this Day, inflict a greater harm upon this Cause than  🡺dissension and 🡺 strife, 🡺 contention, 🡺 estrangement and 🡺apathy,  among the loved ones of God. |

1. Daeng and Lek meet in the street and Daeng yells at Lek for being stubborn.
2. Daeng’s friend advises Daeng that the best thing he can do is just stay away from Lek. “Then things will be okay”, the friend says.
3. Daeng and Lek both attend a devotional meeting, but both purposely avoid talking to each other. They avoid making eye contact and sit far apart from each other. Daeng does not go to the next devotional meeting because he knows Lek will be there.
4. Daeng and Lek both talk to their individual friends about their disagreement and anger with each other.
5. Daeng and Lek try to never see each other anywhere. They no longer care about each other and don’t want to ever see each other again.
6. Daeng and Lek joined a committee meeting but have a major disagreement on planning an activity. Their words are heated. They are not united to find the best decision. They leave the meeting very frustrated with each other.

**Resolving Issues: Case Study**

**Part 1: The Problem**

**ANSWER KEY**

Match the statements below with the stages in the following quote:

|  |
| --- |
| Nothing whatever can, in this Day, inflict a greater harm upon this Cause than  🡺dissension and 🡺 strife, 🡺 contention, 🡺 estrangement and 🡺apathy,  among the loved ones of God. |

1. Daeng and Lek meet in the street and Daeng yells at Lek for being stubborn. **🡺Stage 2**
2. Daeng’s friend advises Daeng that the best thing he can do is just stay away from Lek. “Then things will be okay”, the friend says. **🡺Stage 4**
3. Daeng and Lek both attend a devotional meeting, but both purposely avoid talking to each other. They avoid making eye contact and sit far apart from each other. Daeng does not go to the next devotional meeting because he knows Lek will be there. **🡺Stage 4**
4. Daeng and Lek both talk to their individual friends about their disagreement and anger with each other. **🡺Stage 3**
5. Daeng and Lek try to never see each other anywhere. They no longer care about each other and don’t want to ever see each other again. **🡺Stage 5**
6. Daeng and Lek joined a committee meeting but have a major disagreement on planning an activity. Their words are heated. They are not united to find the best decision. They leave the meeting very frustrated with each other. **🡺Stage 1**

**Resolving Issues: Case Study**

**Part 2**: **The Solution**

Imagine that you are Lek. One day you read the following quotations.

|  |
| --- |
| Set your faces towards unity, and let the radiance of its light shine upon you. Gather ye together, and for the sake of God resolve to root out whatever is the source of contention amongst you.   * Baha'u'llah   Even if there is the slightest feeling between certain souls – a lack of love – it must be made to entirely disappear. There must be the utmost translucency and purity of intention.   * ‘Abdu’l-Baha |

* How do you feel as Lek when you read the quotation?
* By avoiding talking with Daeng what problems are you causing yourself, Daeng and your community?,
* What action does the quotation advise you to take with Daeng ?
* How can you root out the source of contention between you and Daeng ?
* What steps will you take to help resolve differences with Daeng ?
* What will you say?

**การแก้ไขปัญหา: กรณีศึกษา -- Resolving Issues: Case Study  
ส่วนที่ 1**: ปัญหา -- **Part 1: The Problem**

**CORRECT ORDER**

จับคู่ข้อความด้านล่างนี้กับขั้นตอนที่อยู่ในเครื่องหมายคำพูดต่อไปนี้:

|  |
| --- |
| ในยุคนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นภัยต่อศาสนานี้มากกว่า  1.การทะเลาะวิวาท 🡺 2. การต่อสู้ 🡺 3. การโต้เถียง 🡺 4. ความหมางเมินและ 🡺 5. เย็นชาต่อกันในหมู่ผู้เป็นที่รักของพระผู้เป็นเจ้า   * พระบาฮาอุลลาห์ |

.1. แดงและเล็กเข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการ แต่มีความขัดแย้งระหว่างกันในการวางแผนกิจกรรม พวกเขาเริ่มมีปากเสียงขึ้น พวกเขาไม่ได้สามัคคีกันเพื่อค้นหาการตัดสินใจที่ดีที่สุด พวกเขาออกจากการประชุมโดยรู้สึกหงุดหงิดต่อกันและกันมาก ๆ. 🡺 **1.การทะเลาะวิวาท**

2. แดงและเล็กพบกันที่ถนนและแดงก็ตวาดใส่เล็กเพราะความดื้อดึงของเล็ก 🡺 **2. การต่อสู้**

3.แดงและเล็กต่างคุยกับเพื่อนฝูงเกี่ยวกับความไม่ลงรอยและความโกรธที่มีต่อกันและกัน

🡺 **3. การโต้เถียง**

4. แดงและเล็กทั้งคู่เข้าร่วมการชุมนุมอธิษฐาน แต่ทั้งคู่จงใจหลีกเลี่ยงการพูดคุยกัน พวกเขาหลีกเลี่ยงการสบตาและนั่งห่างกัน แดงไม่ไปร่วมการชุมนุมอธิษฐานครั้งต่อไปเพราะเขารู้ว่าเล็กจะอยู่ที่นั่น

🡺 **4. ความหมางเมินและ**

5. แดงและเล็กพยายามที่จะไม่เจอกันทุกที่ พวกเขาไม่มีความห่วงใยในกันและกันแล้วและไม่ต้องการเห็นหน้ากันอีกเลย 🡺 **5. เย็นชาต่อกันในหมู่**

6. เพื่อนของแดงให้คำแนะนำกับแดงว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่เขาทำได้คืออยู่ห่างจากเล็ก “แล้วทุกอย่างก็จะโอเค” เพื่อนพูด 🡺 **4. ความหมางเมินและ**

**~~การแก้ไขปัญหา: กรณีศึกษา -- Resolving Issues: Case Study  
ส่วนที่ 1~~**~~: ปัญหา --~~ **~~Part 1: The Problem~~**

**~~ANSWER KEY~~**

~~จับคู่ข้อความด้านล่างนี้กับขั้นตอนที่อยู่ในเครื่องหมายคำพูดต่อไปนี้:~~

|  |
| --- |
| ~~ในยุคนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นภัยต่อศาสนานี้มากกว่า~~  ~~1.การทะเลาะวิวาท 🡺 2. การต่อสู้ 🡺 3. การโต้เถียง 🡺 4. ความหมางเมินและ 🡺 5. เย็นชาต่อกันในหมู่ผู้เป็นที่รักของพระผู้เป็นเจ้า~~   * ~~พระบาฮาอุลลาห์~~ |

1. ~~แดงและเล็กพบกันที่ถนนและแดงก็ตวาดใส่เล็กเพราะความดื้อดึงของเล็ก 🡺~~ **~~2. การต่อสู้~~**
2. ~~เพื่อนของแดงให้คำแนะนำกับแดงว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่เขาทำได้คืออยู่ห่างจากเล็ก “แล้วทุกอย่างก็จะโอเค” เพื่อนพูด 🡺~~ **~~4. ความหมางเมินและ~~**
3. ~~.แดงและเล็กเข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการ แต่มีความขัดแย้งระหว่างกันในการวางแผนกิจกรรม พวกเขาเริ่มมีปากเสียงขึ้น พวกเขาไม่ได้สามัคคีกันเพื่อค้นหาการตัดสินใจที่ดีที่สุด พวกเขาออกจากการประชุมโดยรู้สึกหงุดหงิดต่อกันและกันมาก ๆ.~~

~~🡺~~ **~~1.การทะเลาะวิวาท~~**

1. ~~แดงและเล็กต่างคุยกับเพื่อนฝูงเกี่ยวกับความไม่ลงรอยและความโกรธที่มีต่อกันและกัน~~

~~🡺~~ **~~3. การโต้เถียง~~**

1. ~~แดงและเล็กพยายามที่จะไม่เจอกันทุกที่ พวกเขาไม่มีความห่วงใยในกันและกันแล้วและไม่ต้องการเห็นหน้ากันอีกเลย 🡺~~ **~~5. เย็นชาต่อกันในหมู่~~**

~~6. แดงและเล็กทั้งคู่เข้าร่วมการชุมนุมอธิษฐาน แต่ทั้งคู่จงใจหลีกเลี่ยงการพูดคุยกัน พวกเขาหลีกเลี่ยงการสบตาและนั่งห่างกัน แดงไม่ไปร่วมการชุมนุมอธิษฐานครั้งต่อไปเพราะเขารู้ว่าเล็กจะอยู่ที่นั่น~~

~~🡺~~ **~~4. ความหมางเมินและ~~**

**~~การแก้ไขปัญหา: กรณีศึกษา -- Resolving Issues: Case Study  
ส่วนที่ 1~~**~~: ปัญหา --~~ **~~Part 1: The Problem~~**

~~จับคู่ข้อความด้านล่างนี้กับขั้นตอนที่อยู่ในเครื่องหมายคำพูดต่อไปนี้:~~

|  |
| --- |
| ~~ในยุคนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นภัยต่อศาสนานี้มากกว่า~~  ~~1.การทะเลาะวิวาท 🡺 2. การต่อสู้ 🡺 3. การโต้เถียง 🡺 4. ความหมางเมินและ 🡺 5. เย็นชาต่อกันในหมู่ผู้เป็นที่รักของพระผู้เป็นเจ้า~~   * ~~พระบาฮาอุลลาห์~~ |

**~~Mixed Up Order – Give for the Exercise~~**

1. ~~แดงและเล็กพบกันที่ถนนและแดงก็ตวาดใส่เล็กเพราะความดื้อดึงของเล็ก~~
2. ~~เพื่อนของแดงให้คำแนะนำกับแดงว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่เขาทำได้คืออยู่ห่างจากเล็ก “แล้วทุกอย่างก็จะโอเค” เพื่อนพูด~~
3. ~~.แดงและเล็กเข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการ แต่มีความขัดแย้งใหญ่ระหว่างกันในการวางแผนกิจกรรม พวกเขาเริ่มมีปากเสียงขึ้น พวกเขาไม่ได้สามัคคีกันเพื่อค้นหาการตัดสินใจที่ดีที่สุด พวกเขาออกจากการประชุมโดยรู้สึกหงุดหงิดกับกันและกันมาก ๆ.~~

1. ~~แดงและเล็กต่างคุยกับเพื่อนฝูงเกี่ยวกับความไม่ลงรอยและความโกรธที่มีต่อกันและกัน~~
2. ~~แดงและเล็กพยายามที่จะไม่เจอกันทุกที่ พวกเขาไม่มีความห่วงใยในกันและกันแล้วและไม่ต้องการเห็นหน้ากันอีกเลย~~

~~6. แดงและเล็กทั้งคู่เข้าร่วมการชุมนุมอธิษฐาน แต่ทั้งคู่จงใจหลีกเลี่ยงการพูดคุยกัน พวกเขาหลีกเลี่ยงการสบตาและนั่งห่างกัน แดงไม่ไปร่วมการชุมนุมอธิษฐานครั้งต่อไปเพราะเขารู้ว่าเล็กจะอยู่ที่นั่น~~

**การแก้ไขปัญหา: กรณีศึกษา -- Resolving Issues: Case Study**

**ส่วนที่ 2: ทางออก -- Part 2: The Solution**

จินตนาการว่าคุณเป็นเล็ก วันหนึ่งคุณอ่านพระธรรมลิขิตต่อไปนี้

|  |
| --- |
| จงหันไปหาความสามัคคีและให้รัศมีแห่งแสงสว่างอาบเจ้า จงรวมตัวกันและขจัดปัญหาอันเป็นที่มาของความขัดแย้งด้วยเห็นแก่พระผู้เป็นเจ้า   * พระบาฮาอุลลาห์   แม้จะเกิดความรู้สึกขึ้นแค่เพียงเล็กน้อยระหว่างคนบางคน ก็คือการขาดความรัก  เจ้าจะต้องขจัดให้มันอันตรธานไปจนหมดสิ้น จะต้องมีความผ่องแผ้วที่สุดและมีเจตนารมณ์อันบริสุทธิ์  - พระอับดุลบาฮา |

1. ถ้าคุณเป็นเล็กคุณจะรู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้อ่านพระธรรมลิขิต?
2. การหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับแดงทำให้คุณมีปัญหาอะไรกับตัวเอง กับแดง และกับชุมชนของคุณ?
3. พระธรรมลิขิตแนะนำให้คุณทำอะไรกับแดง?
4. คุณจะค้นหาต้นต่อของแหล่งที่มาของความขัดแย้งระหว่างคุณกับแดงได้อย่างไร
5. ขั้นตอนใดที่คุณจะใช้เพื่อช่วยแก้ไขความไม่ลงรอยกับแดง?
6. คุณจะพูดอะไรกับแดง

**Possible Steps to Resolve Interpersonal Issues:**

**Stage One:** Internal Preparation of Self / Knowledge

1. Pray to help resolve issues and for other person
2. Study related Baha’i writings stories about ‘Abdu’l-Baha that relate to situation
3. Reflect on the situation and put yourself in another person’s situation
4. Look at the good qualities in other person, and recognize their virtues.
5. Understand the other person’s personality type and how they may view things differently.
6. Do not be offended and forgive and forget; see with a forgiving eye.
7. Do not expect the other party to fulfill unrealistic expectations.

**Stage Two**: Take initiative / Volition

1. Call on courage to take initiative to work to resolve issue.
2. Decide to become a unity builder and take action to resolve issue.
3. Do not wait for other person to resolve issue.
4. Reach out to the other person..

**Stage Three:** Reach out to other person/ Action

1. Apologize for anything you may have done that has contributed to the unhealthy situation.
2. Do some small act of kindness for the other person
3. Pray together with them
4. Use loving consultation to resolve issue
5. Use a kindly tongue when consulting
6. Be a good listener

**Stage Four:** Maintaining Relationship/ Action

1. Do some social activity together.
2. Serve together.
3. Study together.
4. Call them on phone or text message or visit them.
5. Do some small act of kindness for person.
6. Together with other person, do an act of service for others.

ขั้นตอนการแก้ปัญหาระหว่างบุคคล

ขั้นตอนที่หนึ่ง: การเตรียมตนเอง ( ความรู้)

**1. อธิษฐานเพื่อขอให้ช่วยแก้ปัญหาและเพื่อคนอื่น**

**2.ศึกษาพระธรรมคำสอนที่เกี่ยวข้องและเรื่องราวของพระอับดุลบาฮาที่เกี่ยวกับสถานการณ์ลักษณะนี้**

**3.ไตร่ตรองถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและสมมุติว่าถ้าเราตกอยู่ในสถานการณ์แบบเขาเราจะทำอย่างไร**

**4. มองดูคุณสมบัติที่ดีของเขาและรับรู้ถึงคุณธรรมของเขา**

**5.ทำความเข้าใจประเภทบุคลิกภาพของเขาและเข้าใจว่าเขาอาจจะมองสิ่งต่างๆแตกต่างจากเรา**

**6. อย่าโกรธเคืองและให้อภัยและลืม; มองด้วยตาแห่งการให้อภัย**

**7. ไม่คาดหวังให้อีกฝ่ายทำในสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล**

ขั้นตอนที่สอง: ริเริ่ม (ความมุ่งมั่น)

**1. มีความกล้าที่จะริเริ่มการกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาโดยเร็วที่สุด**

**2.มีความแน่วแน่ที่จะเป็นผู้สร้างความสามัคคีและลงมือปฏิบัติการแก้ไขปัญหา**

**3.อย่ารอให้อีกฝ่ายเป็นผู้เริ่มก่อนถึงแม้ว่าคุณอาจจะคิดว่า คุณเป็นฝ่าย "ถูก" ก็ตาม**

**ขั้**นตอนที่สาม: ติดต่อกับบุคคลอื่น (ดำเนินการ)

**1.กล่าวขอโทษสิ่งที่ได้ทำไปซึ่งอาจจะมีส่วนทำให้เกิดสถานการณ์นี้**

**2.ทำอะไรบางอย่างแสดงถึงความเมตตาต่ออีกฝ่ายด้วยความจริงใจ**

**3.อธิษฐานร่วมกับเขา**

**4.ใช้การปรึกษาหารือด้วยความรักเพื่อแก้ไขปัญหา (เช่น เจตนาที่บริสุทธิ์ ความพอประมาณ ความอดทน มารยาทฯลฯ )**

**5.ใช้ลิ้นที่ออ่นโยนและตั้งใจฟังระหว่างการปรึกษาหารือ**

**6.เน้นการสร้างความสามัคคี - ไม่ใช่ใครถูกใครผิด**

ขั้นตอนที่สี่: การรักษาและเสริมสร้างความสัมพันธ์(ดำเนินการ)

**1. ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน**

**2. ศึกษาคำสอนและรับใช้ร่วมกัน**

**3. ติดต่อกัน (ด้วยการโทร การส่งข้อความหรือการเยี่ยมเยียน)**

**4.กระทำบางอย่างถึงแม้จะเล็กน้อยก็ตามที่แสดงถึงความมีเมตตาต่อกัน**

**5. ร่วมกับบุคคลอื่นกระทำกิจกรรมการรับใช้ด้วยกัน**

**Possible Steps to Resolve Interpersonal Issues:**

**Stage One:** Internal Preparation of Self / Knowledge

1. Pray to help resolve issues and for other person
2. Study related Baha’i writings stories about ‘Abdu’l-Baha that relate to situation
3. Reflect on the situation and put yourself in another person’s situation
4. Look at the good qualities in other person, and recognize their virtues.
5. Understand the other person’s personality type and how they may view things differently.
6. Do not be offended and forgive and forget; see with a forgiving eye.
7. Do not expect the other party to fulfill unrealistic expectations.

**Stage Two**: Take initiative / Volition

1. Call on courage to take initiative to work to resolve issue.
2. Decide to become a unity builder and take action to resolve issue.
3. Do not wait for other person to resolve issue.
4. Reach out to the other person..

**Stage Three:** Reach out to other person/ Action

1. Apologize for anything you may have done that has contributed to the unhealthy situation.
2. Do some small act of kindness for the other person
3. Pray together with them
4. Use loving consultation to resolve issue
5. Use a kindly tongue when consulting
6. Be a good listener

**Stage Four:** Maintaining Relationship/ Action

1. Do some social activity together.
2. Serve together.
3. Study together.
4. Call them on phone or text message or visit them.
5. Do some small act of kindness for person.
6. Together with other person, do an act of service for others.

ขั้นตอนการแก้ปัญหาระหว่างบุคคล

ขั้นตอนที่หนึ่ง: การเตรียมตนเอง ( ความรู้)

**1. อธิษฐานเพื่อขอให้ช่วยแก้ปัญหาและเพื่อคนอื่น**

**2.ศึกษาพระธรรมคำสอนที่เกี่ยวข้องและเรื่องราวของพระอับดุลบาฮาที่เกี่ยวกับสถานการณ์ลักษณะนี้**

**3.ไตร่ตรองถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและสมมุติว่าถ้าเราตกอยู่ในสถานการณ์แบบเขาเราจะทำอย่างไร**

**4. มองดูคุณสมบัติที่ดีของเขาและรับรู้ถึงคุณธรรมของเขา**

**5.ทำความเข้าใจประเภทบุคลิกภาพของเขาและเข้าใจว่าเขาอาจจะมองสิ่งต่างๆแตกต่างจากเรา**

**6. อย่าโกรธเคืองและให้อภัยและลืม; มองด้วยตาแห่งการให้อภัย**

**7. ไม่คาดหวังให้อีกฝ่ายทำในสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล**

ขั้นตอนที่สอง: ริเริ่ม (ความมุ่งมั่น)

**1. มีความกล้าที่จะริเริ่มการกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาโดยเร็วที่สุด**

**2.มีความแน่วแน่ที่จะเป็นผู้สร้างความสามัคคีและลงมือปฏิบัติการแก้ไขปัญหา**

**3.อย่ารอให้อีกฝ่ายเป็นผู้เริ่มก่อนถึงแม้ว่าคุณอาจจะคิดว่า คุณเป็นฝ่าย "ถูก" ก็ตาม**

**ขั้**นตอนที่สาม: ติดต่อกับบุคคลอื่น (ดำเนินการ)

**1.กล่าวขอโทษสิ่งที่ได้ทำไปซึ่งอาจจะมีส่วนทำให้เกิดสถานการณ์นี้**

**2.ทำอะไรบางอย่างแสดงถึงความเมตตาต่ออีกฝ่ายด้วยความจริงใจ**

**3.อธิษฐานร่วมกับเขา**

**4.ใช้การปรึกษาหารือด้วยความรักเพื่อแก้ไขปัญหา (เช่น เจตนาที่บริสุทธิ์ ความพอประมาณ ความอดทน มารยาทฯลฯ )**

**5.ใช้ลิ้นที่ออ่นโยนและตั้งใจฟังระหว่างการปรึกษาหารือ**

**6.เน้นการสร้างความสามัคคี - ไม่ใช่ใครถูกใครผิด**

ขั้นตอนที่สี่: การรักษาและเสริมสร้างความสัมพันธ์(ดำเนินการ)

**1. ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน**

**2. ศึกษาคำสอนและรับใช้ร่วมกัน**

**3. ติดต่อกัน (ด้วยการโทร การส่งข้อความหรือการเยี่ยมเยียน)**

**4.กระทำบางอย่างถึงแม้จะเล็กน้อยก็ตามที่แสดงถึงความมีเมตตาต่อกัน**

**5. ร่วมกับบุคคลอื่นกระทำกิจกรรมการรับใช้ด้วยกัน**