

การอบรมกระบวนการเขียนทางจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและดูแลจิตใจ ในหัวข้อ



## “เขียน = ปลดปล่อยชีวิต”

(Active Journal for Self-Healing and Transformation)

คอร์สทั้งออนไลน์ เขียนเปลี่ยนชีวิต ชุดที่ 7 ©2558



โดย ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต โครงการธรรมวรรณศิลป์  
ในความร่วมมือกับ มูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

### การอบรมแบ่งเป็น 3 รูปแบบ

1. อบรมเฉพาะ Workshop ในห้อง 2 วัน (แบบไป-กลับ)
2. อบรมเฉพาะทางไกลทั้งออนไลน์ ผ่านอีเมลหรือเฟสบุ๊ค
3. อบรมเต็มทั้งสองรูปแบบ

### กิจกรรมบันทึกเชิงกระบวนการ เพื่อใคร่ครวญและเยียวยา

Active Journal หรือ Process Writing + แลกเปลี่ยน  
(ผู้สอน/กลุ่มผู้เรียน) E-mail หรือ Facebook

= ฟังภายใน + แปรเปลี่ยนทุกข์ + เยียวยาชีวิต

ค่าใช้จ่าย 500 - 2,100 บาท ตามกำลังทรัพย์

“กลับมาปรับฟังตัวเองด้วยการเขียนเชิงกระบวนการ  
ไม่เน้นเขียนดี ไม่เน้นเขียนเก่ง เขียนเพื่อดูแลสุขภาพกายและใจ”

รายละเอียดติดต่อเพื่อสมัคร

เบอร์โทรศัพท์ 083-1339968 และ [Youngawakening@gmail.com](mailto:Youngawakening@gmail.com)

เฟสบุ๊ค [www.facebook.com/khianpianchiwit](https://www.facebook.com/khianpianchiwit)

อบรม Workshop ในห้อง 2 วัน (แบบไป-กลับ)

วันที่ 14-15 มีนาคม 2558

ณ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาแยกราชประสงค์

อบรมทางไกลทั้งออนไลน์ ผ่านอีเมลหรือเฟสบุ๊ค เริ่ม 16 มีนาคม 2558

[www.youngawakening.org/write4life](http://www.youngawakening.org/write4life)

การอบรมกระบวนการเขียนทางจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและดูแลกายใจ

ในหัวข้อ “เขียน = ปลดปล่อยชีวิต”

(Active Journal for Self-Healing and Transformation)

คอร์สกี้ออนไลน์ เขียนเปลี่ยนชีวิต ชุดที่ 7 @2558

โดย ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต โครงการธรรมวรรณศิลป์

ในความร่วมมือกับ มูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

ผู้ริเริ่มคอร์สกี้ออนไลน์การเขียนบันทึกเพื่อพัฒนาชีวิตแห่งแรกใน  
ประเทศไทยและมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมเนื้อหาเชิงลึกและการให้คำปรึกษาที่ค่าใช้  
จ่ายน้อยและนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืน

“กลับมาจับฟังตัวเองด้วยการเขียนเชิงกระบวนการ ไม่เน้นเขียนดี ไม่เน้นเขียนเก่ง  
เขียนเพื่อดูแลสุขภาพกายและใจ”

## เนื้อหาโดยสรุป

การเขียนบันทึกและการเขียนลักษณะพิเศษเพื่อดูแลและพัฒนาสุขภาวะทาง  
จิตใจและร่างกาย ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองและความเข้าใจชีวิต โดยไม่ต้อง  
อาศัยทักษะการเขียนและทักษะด้านศิลปะ พร้อมกระบวนการกลุ่มการเรียนรู้แบบ  
ผ่านประสบการณ์อย่างมีส่วนร่วม ควบคู่กับกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญา  
ศึกษา

มีกิจกรรมให้ความรู้เครื่องมือการเขียนบันทึกเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตแบบพื้น  
ฐานกับการประยุกต์ใช้ และกิจกรรมชวนเขียนชวนบันทึกดูแลความรู้สึก  
ทบทวนตนเอง ย้อนมองชีวิตด้านความสุขและด้านความทุกข์ บ่มพลังสร้างสรรค์  
จินตนาการ และปัญญา

## รูปแบบการอบรม

การอบรมแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. อบรมเฉพาะ Workshop ในห้อง 2 วัน (แบบไป-กลับ)
2. อบรมเฉพาะทางไกลกึ่งออนไลน์ ผ่านอีเมลหรือเฟสบุ๊ก
3. อบรมเต็มทั้งสองรูปแบบ

กิจกรรมบันทึกเชิงกระบวนการ เพื่อใคร่ครวญและเยียวยา

Active Journal หรือ Process Writing + แลกเปลี่ยน  
(ผู้สอน/กลุ่มผู้เรียน) E-mail หรือ Facebook

= ฟังกายใจ + แปรเปลี่ยนทุกข์ + เยียวยาชีวิต

ทั้งนี้รูปแบบกระบวนการจะปรับเปลี่ยนได้ตามแต่ละบุคคล

โดยมีกิจกรรมบันทึกรวมมากกว่า 75 กระบวนการ ให้เลือกสรรตามความสนใจและตามบริบทชีวิต พร้อมคำแนะนำลงลึกแต่ละประเด็นสำคัญ

## ลักษณะเพิ่มเติมของการอบรมนี้

- มีการปรับปรุงพัฒนาและเขียนหลักสูตรใหม่ทุกรอบการอบรม
  - มีความแตกต่างจากการอบรมรอบอื่นของคุณๆ โดยเน้นที่การเยียวยา การดูแลจิตใจและร่างกาย แปรเปลี่ยนความทุกข์เป็นพลังแก่ชีวิต
  - คอร์สอบรมนี้เริ่มต้นด้วยมือท่าน มีบันทึกเป็นห้องเรียน เวลาอบรมคือชีวิตจริง ครูคือตัวคุณ เน้นการลงมือทำจริงและเป็นเครื่องมือตลอดชีวิต
  - เริ่มจากกระบวนการพื้นฐานและชุดการเขียนสั้น จนถึง ลึก
  - ผู้เข้าร่วมเลือกโหวตช่องทางหลักในการสื่อสารระหว่างกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ระหว่างกลุ่มลับเฟสบุ๊กหรืออีเมล สำหรับผู้เข้าอบรมกึ่งออนไลน์
- กลุ่มเฟสบุ๊กมีข้อดีที่พลังกลุ่มและการร่วมแบ่งปันสะดวก และกลุ่มอีเมลมีข้อดีคือการลงลึกระดับบุคคลและความเป็นส่วนตัว
- ระบบปิด พื้นที่ส่วนตัวเฉพาะกลุ่มและในระหว่างผู้เข้าร่วมและผู้ให้คำปรึกษา พร้อมลงลึกตามประเด็นชีวิตแต่ละบุคคล
  - พื้นที่ร่วมกิจกรรมหลักคือบนหน้ากระดาษและการเขียนของเรา
  - การอบรมประหยัดค่าใช้จ่ายเพื่อเก็บค่าเข้าร่วมในอัตราที่ไม่สูงนัก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง และร่วมสนับสนุนกิจกรรม

อย่างเช่น บริการตนเรื่องอาหารการกิน มีอาหารว่างเฉพาะเครื่องดื่ม โดยได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิสยามกัมมาจล และให้คำปรึกษาในการเรียนรู้กึ่งออนไลน์ตลอด 7 สัปดาห์ ซึ่งถือว่าการเรียนรู้ระยะยาวที่เก็บค่าใช้จ่ายครั้งเดียวและในอัตราที่น้อย

## หลักการและเหตุผล

การเขียนและการบันทึกเป็นเครื่องมือที่อยู่คู่กับการพัฒนาของมนุษย์มายาวนานไม่ว่าระดับปัจเจกบุคคลหรือในระดับสังคม ปัจจุบันนี้มีการนำกลวิธีการเขียนมาใช้สร้างการเรียนรู้และการบำบัดเยียวยาในหลายด้าน อาทิ การพัฒนาความคิดของนักเรียน การเยียวยาด้านอารมณ์ในคลินิกให้คำปรึกษา การดูแลจิตใจของผู้ต้องขัง การฝึกอบรมพัฒนาด้านใน ฯลฯ มีจำนวนแพร่หลายและเติบโตมากขึ้นโดยเฉพาะประเทศซีกโลกตะวันตก

การอบรมเขียนเปลี่ยนชีวิตภายใต้ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต โครงการธรรมวรรณศิลป์ ได้นำเทคนิคการเขียนซึ่งต่อยอดจากองค์ความรู้หลายด้าน จัดกระบวนการอบรมการเขียนเพื่อการบำบัดเยียวยา การเขียนเพื่อรู้จักตนเอง และการเขียนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทั้งการอบรมในห้องอบรม การอบรมในคาบเรียนของนักศึกษา และการอบรมออนไลน์ผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต

## วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมสามารถใช้การเขียนบันทึกเพื่อดูแลจิตใจและดูแลการใช้ชีวิตของตนเองได้
2. ผู้เข้าร่วมสามารถเขียนบันทึกเพื่อเยียวยาความทุกข์และเข้าใจความทุกข์ในทางที่สร้างสรรค์
3. ผู้เข้าร่วมสามารถเขียนบันทึกเพื่อเข้าใจตนเอง ยอมรับหลายด้านของตน เห็นสิ่งที่ดีงามและบันทึก จินตมูมมองต่อตนเองในทางบวกมากขึ้น และเปิดรับมากขึ้น
4. ผู้เข้าร่วมสามารถคิดจากอุปสรรคปัญหาในชีวิตจนเกิดการใคร่ครวญต่อตนเองและเส้นทางชีวิตจากอดีตถึงปัจจุบัน
5. ผู้เข้าร่วมสามารถเขียนบันทึกเพื่อเกื้อหนุนการดูแลสุขภาพร่างกาย ปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อร่างกาย เข้าใจกายในแง่ปัญญาและจิตวิทยา

6. ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ด้านการเขียนบำบัดและมีเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตจริงได้อย่างต่อเนื่อง
7. ผู้เข้าร่วมเกิดแรงบันดาลใจและเห็นพลังสร้างสรรค์ในตนเองอย่างภาคภูมิใจ

## หลักสูตรและกระบวนการ

หลักสูตรของ ศูนย์เขียนเปลี่ยนชีวิต ดำเนินการอบรมผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเชิงผ่านประสบการณ์และการให้คำปรึกษา โดยใช้เครื่องมือการเขียนบันทึก (Active Journal) และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งต่อยอดจากองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา การบำบัด ความสัมพันธ์พิลึก และศิลปะ อาทิ Intensive Journal , Voice Dialogue , Process Work , Nlp , จิตไร้สำนึก , การเขียนสร้างสรรค์ และการเขียนบำบัด

การอบรม การเขียนบำบัดและการเขียนบันทึกเพื่อพัฒนาสุขภาวะ “เขียน = ปลดปล่อยชีวิต” มุ่งเน้นให้ความรู้และฝึกอบรมการเขียนบันทึกภายใต้หลักสูตรเขียนเปลี่ยนชีวิต เพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ การคิดอย่างมีวิจารณญาณจากชีวิต ความทุกข์ ความสุข โอกาส และอุปสรรค

หัวข้อความรู้และเนื้อหาการอบรมแบ่งออกเป็นดังนี้

1. เทคนิคการเขียนบันทึกเพื่อพัฒนาชีวิตแบบต่างๆ
2. ปรับมุมมองความเชื่อของตัวเองต่อการเขียนและกิจกรรมศิลปะ
3. การเยียวยาความทุกข์ผ่านการเขียน
4. การเขียนบันทึกเพื่อค้นหาสิ่งที่ดีงามในชีวิต
5. การรู้จักตนเองผ่านการเขียนบันทึก
6. การเขียนเพื่อดูแลร่างกายและส่งเสริมการดูแลสุขภาพ
7. การต่อยอดบันทึกสู่งานเขียนเชิงสร้างสรรค์

## กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้ต้องการดูแลตนเอง ด้านจิตใจ ร่างกาย และชีวิต สนใจแนวทางการพัฒนาตัวเองและชีวิตของตน โดยไม่จำเป็นต้องมีทักษะด้านศิลปะ
- หรือ ผู้มีใจรักศิลปะหรือการเขียนที่ต้องการพัฒนาตนเองด้วยกิจกรรมการเขียนเชิงกระบวนการจิตวิทยา
- บุคคลทั่วไปทุกสาขาอาชีพไม่จำกัดศาสนา อายุ 15 ปีขึ้นไป

## อุปกรณ์

- มีสมุดบันทึกขนาดครึ่งเอสี่ขึ้นไป หรือ ใช้กระดาษเปล่าหรือกระดาษใช้แล้วด้านหนึ่ง
- มีอุปกรณ์การเขียน เช่น ปากกา โดยไม่จำเป็นต้องเขียนดีหรือเขียนเก่ง
- มี สีเทียน อนุโลมสีไม้ โดยไม่จำเป็นต้องมีทักษะด้านศิลปะ
- มีช่องทางการติดต่อสื่อสาร อีเมล และ/หรือ เฟสบุ๊ก

## เวลาและสถานที่

1. อบรม Workshop ในห้อง 2 วัน (แบบไป-กลับ)

วันที่ 14-15 มีนาคม 2558

เวลา 9.00 น. ถึง 16.30 น. โดยลงทะเบียนเริ่ม 8.30 น.

ณ คลังสื่อ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ชอยโพธิแก้ว ๓ แยก ๑๓ (สุดซอยแยก ๑๓ ขวามือ) ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม

\*เปลี่ยนสถานที่จากเดิมธนาคารไทยพาณิชย์ เนื่องจากอุบัติเหตุไฟไหม้\*

2. อบรมทางไกลกึ่งออนไลน์ ผ่านอีเมลหรือเฟสบุ๊ค  
เริ่ม 16 มีนาคม 2558 – 3 พฤษภาคม 2558 รวม 7 สัปดาห์

โดยร่วมกิจกรรมและเขียนตามกระบวนการจำนวนกี่ครั้งก็ได้ตามความสะดวกและตามวาระการเรียนรู้

พื้นที่หลักของกิจกรรมคือบนหน้ากระดาษตามกระบวนการ และพื้นที่ออนไลน์สำหรับการแลกเปลี่ยนแบ่งปัน

**ประวัติ / คุณวุฒิ / ของวิทยากร**

อาจารย์ อนุรักษ์ เม่นหุ้ม C.Ht บางท่านเรียกว่าอาจารย์ บางท่านเรียกครู บางท่านเรียกคุณอนุรักษ์ หรือคุณ โอเล่ตามชื่อเล่น

ผู้สอนในหลักสูตรของศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต และผู้จัดการโครงการ  
ธรรมวรรณศิลป์ นักเขียนบำบัด โปรแกรมเมอร์ และบรรณาธิการบางรูปแบบของ  
นักเขียนที่รู้จักส่วนตัว

มีความถนัดด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมการเขียนเชิง  
กระบวนการ (Process Writing / Active Journal) และกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ด้าน  
จิตไร้สำนึก จิตวิทยาเชิงกระบวนการ ตัวตนที่หลากหลาย ปัญหาของร่างกาย การ  
บำบัดเยียวยา ปมภายใน การบ่มเพาะภาวะด้านใน การสั่งจิตย้อนวัยและอดีต  
ชาติ เป็นต้น บนพื้นฐานการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมและกระบวนการทัศน์ใหม่

เป็นผู้เรียบเรียงและพัฒนา Process Writing / Active Journal สำหรับ  
กระบวนการเรียนรู้และการให้คำปรึกษา

ผู้เขียนหนังสือ “เขียนเยียวยาชีวิต : คู่มือซ้ายขวา บันทึกดูแลหัวใจและลิขิต  
ชีวิต”

ผู้แปลหนังสือ “ดอกไม้และความหวัง” ฉบับแรกที่ได้รับลิขสิทธิ์ถูกต้องจากผู้  
เขียน ทรินา เพาล์ส

รางวัล สันติวิถี-วิถีสันติ วาระ 30 ปี 6 ตุลาฯ

รางวัล พระยาอนุมานราชชน

ฯลฯ

## ขั้นตอนและกระบวนการ

### การสมัคร

1.สมัครเข้าร่วมด้วยการส่งใบสมัคร ดาวโหลดได้ที่

<http://youngawakening.org/write4life/wp-content/uploads/2015/02/แบบฟอร์มการสมัครเข้าร่วมเขียนปลดปล่อยชีวิต.doc>

หรือทาง [https://drive.google.com/file/d/0B\\_gL9H6RjaR7Vlk4OG0tOGYwX0E/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/0B_gL9H6RjaR7Vlk4OG0tOGYwX0E/view?usp=sharing)

หรือเพียงพิมพ์ข้อมูลตามรายละเอียดด้านล่าง ส่งทางอีเมล [youngawakening@gmail.com](mailto:youngawakening@gmail.com) หรือกล่องข้อความในเฟซบุ๊ก [www.facebook.com/khianpianchiwit](https://www.facebook.com/khianpianchiwit) ซึ่งต้องระบุรายละเอียดอย่างครบถ้วนดังนี้

1.0 ต้องการเข้าร่วมแบบใด ( 1. การอบรมพื้นฐาน 2 วัน หรือ 2. การอบรมกึ่งออนไลน์ หรือ 3. อบรมเต็มทั้งสองรูปแบบ)

1.1 คำนำหน้า ชื่อ-นามสกุล และชื่อเล่น

1.2 อาชีพ

1.3 ที่อยู่ และเบอร์โทรฯ ที่สามารถติดต่อและส่งเอกสาร

1.4 อีเมล และเฟซบุ๊ก

1.5 สะดวกช่องทางติดต่อแลกเปลี่ยนในการอบรมใดระหว่าง อีเมล และเฟซบุ๊ก (สำหรับผู้เข้าร่วมกึ่งออนไลน์)

1.6 ต้องการรับเอกสารทางไปรษณีย์ ด้วยหรือไม่

1.7 เหตุผลที่สมัคร เป้าหมาย ประเด็นที่สนใจ หรือมีสิ่งใดต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงในตนเอง (ระบุให้ชัดเจน)

แสดงการยืนยันว่าพร้อมเรียนรู้ตามเงื่อนไขกติกาอย่างเต็มที่

\* โดยการอบรมพิจารณาการสมัครด้วยเหตุผลเป็นสำคัญ

2. ยืนยันการสมัครด้วยการโอนชำระค่าใช้จ่าย หรือหากไม่สะดวก ณ เวลา  
นั้น ให้แจ้งทางโครงการว่าสะดวกเมื่อใด

### การร่วมกิจกรรม

3. เมื่อการสมัครลุล่วงแล้ว ทางโครงการฯ จะส่งคู่มือส่วนต้น พร้อมคำ  
อธิบายเพิ่มเติมทางอีเมล ก่อนถึงกำหนดเริ่มกระบวนการ

4. ศึกษาเนื้อหาพื้นฐาน แต่ไม่จำเป็นต้องอ่านครบ กระบวนการเน้นการ  
ปฏิบัติซึ่งจะค้นพบเนื้อหาต่างๆ ด้วยตนเอง

5. เลือกหัวข้อบันทึก จากคู่มือ ครั้งละไม่เกิน 5 หัวข้อ แจ้งผู้ให้คำปรึกษา  
ก่อนเขียน เพื่อรับขั้นตอนกระบวนการในแต่ละหัวข้อที่เลือกนั้น ตลอดการอบรมนี้  
สามารถเลือกได้ไม่จำกัดครั้ง

6. บันทึกตามกระบวนการในหัวข้อที่เลือก หรือที่ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ  
เสร็จแล้วทบทวนแลกเปลี่ยนกับผู้ให้คำปรึกษา ผ่านทางอีเมลเฉพาะหรือกลุ่มลับ  
ในเฟสบุ๊ค

7. เลือกหัวข้อชุดต่อไปจากรายการ หรือปรึกษาประเด็นเฉพาะที่สนใจ แจ้งผู้  
ให้คำปรึกษาเพื่อรับขั้นตอนกระบวนการในเรื่องนั้นๆ

8. บันทึกหัวข้อต่างๆ ในกระบวนการ ภายใน 7 สัปดาห์ มากที่สุดตามความ  
สะดวกและประโยชน์แก่ตนเอง

9. เมื่อครบ 7 สัปดาห์รับกระบวนการปิดท้ายและใบประกาศเพื่อรับรองและ  
เป็นสัญลักษณ์เตือนใจถึงการเรียนรู้และก้าวใหม่ของชีวิต

## ค่าใช้จ่ายและการชำระค่าใช้จ่าย

– ค่าใช้จ่ายในการสมัคร 500 – 2,100 บาท ตามกำลังทรัพย์ เพื่อสนับสนุนกิจกรรมโครงการและทีมงาน

– โดยสามารถโอนผ่านบัญชีธนาคาร ชื่อ “อนุรักษ์ เม่นห่อ”

บัญชีธนาคาร ไทยพาณิชย์ สาขาแยกศรีวรา เลขที่ 140-256762-0

บัญชีธนาคาร กสิกรไทย สาขาติ อเวนิว รัชโยธิน  
เลขที่ 627-2-20689-7

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต

โครงการธรรมวรรณศิลป์

ในความร่วมมือกับ ชุมชนนิเวศเอเชีย สมาคมสถาบันที่ปรึกษาการจัดการ

เบอร์โทรศัพท์ 083-1339968 และ Youngawakening@gmail.com

เฟสบุ๊ก [www.facebook.com/khianpianchiwit](http://www.facebook.com/khianpianchiwit)

\*\*\*\*\*

อ่านข้อเขียนจากคอร์สที่ผ่านมาได้ที่

[http://youngawakening.org/write4life/?page\\_id=1342](http://youngawakening.org/write4life/?page_id=1342)