



## การอบรมชุดพิเศษของ ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ในหัวข้อเกี่ยวกับ “เด็กน้อยภายใน” สู่การเยียวยาและการเติบโตของชีวิต

โดยได้รับการสนับสนุนจาก มูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)  
และผู้เรียน ในหลักสูตรของ โครงการฯ



### หลักการและที่มาสำคัญ

"เด็กน้อยภายใน" หรือ อธิพจน์ที่สืบเนื่องมาจากวัยเด็ก คือองค์ความรู้และเทคนิควิธีด้านจิตวิทยาการบำบัดและการเรียนรู้ทางจิตปัญญา พาเรากลับมาดูแลตัวตนเด็กน้อยและตัวตนอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่อง ที่มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิต ความสัมพันธ์ และโลกทัศน์

ทุกคนต่างมีเด็กน้อยอยู่ภายใน และผู้ที่เติบโตอย่างแท้จริงคือผู้ที่หลุดจากอิทธิพลของข้อจำกัด ในอดีต และจากด้านมืดของเด็กน้อย (Darkside of InnerChild) ในอีกแง่หนึ่ง เด็กน้อยภายใน ยังเป็นพลังสร้างสรรค์ที่เราอาจจะเลยไปเมื่อติดอยู่ในกรอบการใช้ชีวิตแบบผู้ใหญ่ การกลับมาหาเด็กน้อยคือการเยียวยาและดึงคุณค่าในตัวเราเพื่อพัฒนาชีวิตในวันนี้

กระบวนการอบรมของศูนย์ฯ จะมุ่งเน้นให้ใช้เครื่องมือการเขียนเชิงกระบวนการ ศิลปะ การสนทนา และการเคลื่อนไหวเพื่อดูแลตัวตนเด็กน้อยภายใน และดึงคุณค่าที่แท้จริงออกมา โดยไม่ต้องใช้ทักษะด้านศิลปะหรือการเขียนใดใด

อ่านงานเขียนจากการอบรมรุ่นที่ผ่านมาได้ที่ [youngawakening.org/write4life/?p=1332](http://youngawakening.org/write4life/?p=1332)

## วัตถุประสงค์ในการอบรม

๑. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการดูแล “เด็กน้อยภายในตนเอง” และในความสัมพันธ์ได้
๒. ผู้เรียนมีแรงบันดาลใจ พลัง และได้กลับมาดูแลบาดแผลทางจิตใจหรือคลื่นคล้ายข้อจำกัดในตนเอง
๓. ผู้เรียนได้ตั้งคุณค่าในความเป็นเด็กน้อยภายในออกมาใช้ในชีวิตวันผู้ใหญได้อย่างเกื้อกูลสมดุล

กำหนดการเนื้อหาการอบรม “เด็กน้อยภายใน” ประจำปี ๒๕๕๘  
โดยเนื้อหาและกิจกรรมปรับเปลี่ยนตามความพร้อมของกลุ่มผู้เข้าร่วม

### วันที่หนึ่ง

๑. มุมมองและแนวคิดต่อ “เด็กน้อยภายใน”
๒. สำรวจปัญหาที่มีรากเหง้ามาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก
๓. ทำความรู้จักตัวตนผู้ใหญ่และเด็กน้อยในตัวเรา
๔. เรียนรู้การสื่อสารกับเด็กน้อยภายในผ่านการเขียนเชิงกระบวนการ
๕. พลังของผู้ปกป้อง ในตัวเรา
๖. การเอาคืนต่อร่างกายที่ไม่รู้ตัว / การสื่อสารกับร่างกาย
๗. สนทนากับเสียงภายในที่ขัดแย้งผ่านการเขียนเชิงกระบวนการ
๘. บ่มเพาะความคิดความเชื่อใหม่ที่เกื้อกูล

\*กิจกรรมการบ้านส่วนตัวก่อนนอน : แปรเปลี่ยนร่องประสบการณ์วัยเด็ก

### วันที่สอง

๑. เด็กน้อยภายในกับศาสนธรรมและการเติบโตของชีวิต
๒. จินตนาการกับพลังสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการศิลปะ
๓. แก่นสารในความไฝ่ฝันผ่านการเขียนเชิงกระบวนการ
๔. หยิน/หยาง ชีวิต ก้าวย่างบนทางคู่
๕. ฝึกสื่อสารกับเด็กน้อยภายในระหว่างความสัมพันธ์
๖. โอบกอดชีวิตผ่านการเขียนเชิงกระบวนการ

### วันเวลาและสถานที่

วันที่ ๑๓ ถึง ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ เวลา ๙.๐๐ น. ถึง ๑๗.๐๐ น. เริ่มลงทะเบียนเวลา ๘.๓๐ น.  
ณ ห้องก้าวใหม่ ๗ ชั้น ๓ อาคาร Plaza East ธนาคารไทยพาณิชย์ (สาขารัชโยธิน) ถนนรัชดาภิเษก เขต  
จตุจักร ใกล้กับเมเจอร์ รัชโยธิน

## ครูและวิทยากรกระบวนการ

อนุรักษ์ เม่นหุ่ม C.Ht (อาจารย์อนุรักษ์ / ครูโอเล่ ฯลฯ)  
ผู้อำนวยการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ และคณะ

## การปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรจากก่อน

๑. ลงประเด็นสำคัญนับตั้งแต่ก่อนเริ่มกระบวนการให้ได้ทบทวนปมปัญหาสำคัญของชีวิต และเล่นล้อผ่านกระบวนการตลอดวันแรก
๒. ตัดหัวข้อ ครอบครัวยุคใหม่ และเทคนิควิธีการเขียนบำบัด ทำให้สามารถจัดการอบรมได้กระชับมากขึ้น
๓. เสริมเนื้อหาด้านศาสนธรรมและการภาวนาในระหว่างกระบวนการมากขึ้น
๔. เสริมการสื่อสารกับเด็กน้อยภายในระหว่างชีวิตประจำวันและสื่อสารกับเด็กน้อยในตัวผู้อื่น

## ค่าใช้จ่ายในการสมัคร

จำนวน ๗๐๐ บาท ถึง ๒,๗๐๐ บาท ตามกำลังทรัพย์ โดยรายรับส่วนหนึ่งจะเก็บเป็นทุนสำหรับการจัดค่ายเยาวชน “นักฝันกล้าใหม่” ประจำปี ๒๕๕๙

## ขั้นตอนในการสมัคร

๑. ส่งแบบฟอร์มในการสมัคร (ดาวน์โหลดได้ที่ [youngawakening.org/write4life/wp-content/uploads/2015/05/แบบฟอร์มการสมัครเข้าร่วมเด็กน้อยภายในDoc.doc](http://youngawakening.org/write4life/wp-content/uploads/2015/05/แบบฟอร์มการสมัครเข้าร่วมเด็กน้อยภายในDoc.doc))

หรือ พิมพ์รายละเอียดดังนี้ มาทางอีเมลล์ [youngawakening@gmail.com](mailto:youngawakening@gmail.com) หรือเฟสบุ๊ค โครงการฯ

๑.๑ ชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น

๑.๒ อาชีพ

๑.๓ เบอร์โทรศัพท์

๑.๔ อีเมลล์ และ เฟสบุ๊ค

๑.๕ เหตุผลที่สมัครเข้าร่วม (ทางโครงการจะพิจารณาจากเหตุผลและความตั้งใจ)

๑.๖ เลือกหัวข้อที่เป็นปมปัญหาในตัวเรา ๓ ข้อ ดังรายการด้านล่าง (โครงการจะรักษาเป็นความลับ และใช้เพื่อกำหนดทิศทางการอบรมระดับบุคคล , หากไม่สามารถเลือกได้เลยลองระบุช่วงอายุวัยเด็ก โดยประมาณที่มีอุปสรรคหรือปัญหากระทบใจเกิดขึ้น)

\*สิ่งใดต่อไปนี่ที่มักรบกวนเราหรือเป็นปมปัญหาในตัวเอง เลือก ๓ อันดับแรกที่สำคัญสำหรับเรา แล้วลำดับจากสำคัญหรือรุนแรงมากที่สุดเป็นลำดับที่ ๑

- ขาดความสามารถที่จะเชื่อใจ / กลัวการใกล้ชิดเพราะกลัวว่า ในที่สุดจะถูกทอดทิ้ง/ทรยศ
- อับอายที่จะแสดงความต้องการของตัวเอง / กลัวรู้จักความต้องการของตัวเอง เพราะกลัวคนอื่นจะไม่ยอมรับ

ยอมรับ

- รู้สึกไม่ปลอดภัยพอที่จะดูแลและใส่ใจใคร
- ไม่สามารถปฏิเสธคนที่รู้จัก/ใกล้ชิด เพราะกลัวถูกทิ้งหรือไม่ยอมรับ
- ไม่สามารถกำหนดขอบเขตกับผู้เป็นนาย / ผู้ปกครอง

- รู้สึกบกร่องเมื่อช่วยเหลือคนอื่นไม่ได้
- กลัวการถูกปฏิเสธ
- อึดอัดยาม ใกล้ชิดคนอื่น / ไม่สามารถขีดเส้นพื้นที่ส่วนตัวได้ ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้
- เคอะเขิน/อึดอัดกับร่างกายตัวเอง
- วิพากษ์วิจารณ์ตัวเองสูง เต็มไปด้วยความอับอาย
- นึกนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ เกินไป
- ไม่อดทน/ไม่ใจกว้างกับพฤติกรรมคนอื่น
- ใช้กิจกรรมหรือเรื่องทางเพศเป็นหนทางให้ได้รู้สึก ใกล้ชิดคนอื่น
- เสียความสนใจง่าย กลัวการถาม
- กลัวการพูดในที่สาธารณะ
- กลัวการอยู่กับคนที่ไม่รู้จัก / ปรับตัวเข้าสังคมยาก / กลัวการไม่ได้รับการยอมรับ
- ขาดทักษะในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ / ขาดพลัง หรือความพยายาม ให้ประสบความสำเร็จ
- ประหม่ากิจกรรมทางกาย / รู้สึกต้อยทางกาย
- ไม่กล้าทำสิ่งที่แปลกแตกต่าง
- โดดเดี่ยวแปลกแยก / อึดอัดการเข้าสังคม
- อึดอัดกับร่างกายและเรื่องทางเพศ
- การพึ่งพาความเห็นพ้องจากผู้อื่น
- การพึ่งพาส่งเสพติด
- กลัวการจับ/เข้าหา เพศตรงข้าม
- ไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลง / กลัวการเปลี่ยนแปลง
- ติดในความพยายามนอกคอก/กบฏ หรือพยายามปฏิเสธสิ่งนี้
- ไม่สามารถยืนหยัดเพื่อตนเอง
- หมกมุ่นกับชีวิตของคน ใกล้ชิด คู่ใจหรือคู่หู : พยายามก้าวก้าว จัดการ วิจารณ์
- กลัวที่จะแตกต่างจนไม่รู้จักรักความต้องการของตัวเอง หรือทำให้เกิดปัญหาในการเข้าสังคม
- กลัวที่จะไม่แตกต่างจนไม่รู้จักรักความต้องการของตัวเอง หรือทำให้เกิดปัญหาในการเข้าสังคม
- ขาดความรับผิดชอบ / ไม่สามารถจัดการตัวเองได้
- ดูถูกเพศตรงข้าม / มองเพศเดียวกับตนในแง่ลบ
- ไม่รู้จัก/ไม่พอใจ สิ่งที่ตนเองเก่งหรือถนัด
- ขาดทักษะที่จะพาตัวเองให้ทำอะไรสำเร็จ

๒. ส่งใบสมัครหรือข้อมูลในการสมัคร แล้วรอการตอบรับจากโครงการฯ ว่าได้ผ่านการพิจารณาหรือไม่

๓. โอนค่าใช้จ่ายตามกำลังทรัพย์เพื่อยืนยันการเข้าร่วมการอบรม แล้วแจ้ง/ส่งหลักฐานมาทางโครงการฯ

## เกี่ยวกับผู้ให้คำปรึกษา และ โครงการฯ

อาจารย์ อนุรักษ์ เม่นหุ่ม, C.Ht

ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์

ผู้สอนในหลักสูตรของศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต และผู้อำนวยการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ นักเขียน บำบัด นักแปล นักเขียนเรื่องสั้น และบรรณาธิการบางรูปเล่มของนักเขียนที่รู้จักส่วนตัว มีความถนัดด้านการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมการเขียนเชิงกระบวนการ (Process Writing / Active Journal) และกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ด้านจิตไร้สำนึก จิตวิทยาเชิงกระบวนการ ตัวตนที่หลากหลาย ปัญหาของร่างกาย การบำบัดเยียวยา ปมภายใน การบ่มเพาะภาวะด้านใน การสั่งจิตย้อนวัยและอดีตชาติ เป็นต้น บนพื้นฐานการเรียนรู้มีส่วนร่วมและกระบวนการทัศน์ใหม่

พัฒนาองค์ความรู้และกระบวนการนำการเขียนบันทึกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ให้คำปรึกษาและสอนหลายกลุ่มบุคคล และปรับประยุกต์ใช้ในการอบรมหัวข้อต่างๆ อาทิ ค่ายอ่านเขียนเปลี่ยนชีวิต ค่ายพัฒนากระบวนการและผู้นำที่รู้จักตัวเอง ค่ายธรรมวรรณกรรม คอร์สกึ่งออนไลน์เขียนเปลี่ยนชีวิต การอบรมหลักสูตรผู้นำให้กับนักศึกษา และการอบรมทั่วไปหัวข้อเกี่ยวกับการรู้จักตัวเอง

เป็นผู้เรียบเรียงและพัฒนา Process Writing / Active Journal สำหรับกระบวนการเรียนรู้และการให้คำปรึกษา

### กิจกรรม และการบริการ ของโครงการฯ

- การอบรมหลักสูตร สำหรับบุคคลทั่วไป อาทิ เขียน=ค้นพบตัวเอง , เขียน=ปลดปล่อยชีวิต , เขียน=มหัศจรรย์ชีวิต และ เด็กน้อยภายใน
- การอบรมหลักสูตร สำหรับกลุ่มเฉพาะ อาทิ การอบรมเขียนบำบัด กลุ่มผู้ป่วย โรงพยาบาล บางบ่อ และ ผู้ต้องขัง เรือนจำสมุทรปราการ , การอบรมและข้อสอบกลางภาค เขียนเพื่อรู้จักตนเองและการสะท้อน นักศึกษา ม.บูรพา , การอบรมเขียนภาวนา กลุ่มเครือข่ายนักทำงานเพื่อสังคม
- การอบรมเยาวชน “ธรรมวรรณกรรม” หรือ ค่ายเขียนเปลี่ยนชีวิต และ นักฝันกล้าใหม่
- การประกวดงานเขียนเพื่อสร้างสรรค์ผู้นำรุ่นใหม่ รางวัลธรรมวรรณศิลป์
- สื่ออีบุ๊คและหนังสือ [www.ebooks.in.th/khianpianchiwit](http://www.ebooks.in.th/khianpianchiwit)
- โปรแกรมและแอปพลิเคชัน เขียนเปลี่ยนชีวิต และ ดูแลใจกัน
- การให้คำปรึกษาการดูแลจิตใจ ร่างกาย และการพัฒนาชีวิตด้วยการเขียนบันทึกบำบัดและการเขียนบันทึกสร้างสรรค์

## รายละเอียดปลีกย่อยเพิ่มเติม

### อาหารกลางวัน

ผู้เข้าร่วมสามารถซื้อรับประทานอาหารกลางวันได้ภายในอาคารและบริเวณใกล้เคียง ทั้งนี้สามารถนำอาหารปิ่นโต/อาหารกล่องรับประทานในบริเวณรอบห้องอบรมได้

### อาหารว่างและเครื่องดื่ม

โครงการฯ ได้รับการสนับสนุนเครื่องดื่มจากทางมูลนิธิสยามกัมมาจล และส่วนหนึ่งทางเราพร้อมนำมาเกื้อกูลกัน ท่านใดมีอาหารว่าง/ขนมสะดวกมาแบ่งปันเพื่อนร่วมการอบรมจะเป็นบรรยากาศไมตรีจิตที่การอบรมมุ่งหมายให้เกิดขึ้นระหว่างผู้เข้าร่วมการอบรม

### มูมหนังสือแลกเปลี่ยน

มีมูมหนังสือเล็กๆ ที่โครงการฯ นำมาแลกเปลี่ยนในการอบรมกลุ่มผู้ใหญ่วัยที่ผ่านมา ท่านใดมีหนังสือต้องการแบ่งปันให้เพื่อนอ่านได้โดยไม่มีเงื่อนไขสามารถนำมาวางไว้ได้ และทุกคนสามารถเลือกหยิบหนังสือนำกลับไปอ่านได้โดยไม่มีเงื่อนไขเช่นกัน หากมีหนังสือยังไม่ถูกหยิบยืมทางเราจะนำไปแลกเปลี่ยนในการอบรมรุ่นต่อไป

## การอบรมชุดลำดับต่อไป

การอบรมกึ่งออนไลน์ การเขียนเปลี่ยนชีวิต ในหัวข้อ “เขียน = ปลดปล่อยชีวิต” เดือนสิงหาคม ๒๕๕๘ เนื้อหาการเขียนเพื่อเยียวยา เพื่อแก้ไขปัญหา และสร้างพลังชีวิต แบ่งเป็นสามประเภทได้แก่ อบรมในห้องสองวัน อบรมกึ่งออนไลน์ ๗ สัปดาห์ และเต็มรูปแบบ ติดตามข่าวสารได้ทางสื่อของโครงการฯ

## ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม

ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์

ได้รับการสนับสนุนจาก มูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

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

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

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