“ร่วมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ของผู้ต้องขังที่มีโรคเรื้อรัง สร้างโอกาสในการเริ่มต้นชีวิตใหม่”

ในโครงการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา
ผ่านการเขียนบำบัดกลุ่มผู้ต้องขังแดนชาย
ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ประจำปี *2567*

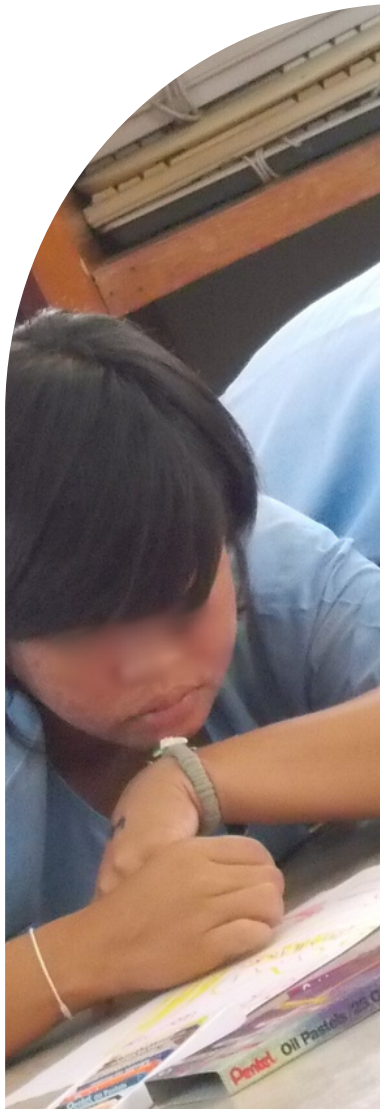
สมทบทุนในการทำโครงการ
ด้วยการเข้าร่วมคอร์สการกุศล
หัวข้อ “**เพื่อนร่วมทาง**”, “**มีแค่รัก**” และ “**เขียนภาวนา**”
(ค่าลงทะเบียนตามบริจาค) หรือเชิญอบรมแก่เจ้าหน้าที่องค์กร

อ่านรายละเอียดได้ที่
WWW.DHAMMALITERARY.ORG/WRITING
THERAPY-CHARITY2024

สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ปีที่ 16

ที่มาของโครงการนี้

เริ่มต้นในปี พ.ศ.2558 โดยคุณณัชชา คำเครือ พยาบาลชำนาญการ โรงพยาบาลบางบ่อ ร่วมกับครูโอเล่ อนุรักษ์ เม่นหรุ่ม สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ร่วมกันจัดกิจกรรมการเขียนบำบัดและกิจกรรมด้านจิตตปัญญาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการโดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มเปราะบางอาทิ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และผู้ติดเชื้อเฮชไอวี โดยได้จัดกิจกรรมในแดนหญิงจำนวนสองครั้ง เป็นเวลา 6 และ 12 เดือน และได้จัดในแดนชายจำนวน 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 2 เดือน (เฉลี่ยเดือนละหนึ่งวัน)



มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและปัญญา เพื่อช่วยปรับพฤติกรรมในการดูแลตนเอง การใช้ชีวิต และการตัดสินใจอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งจะทำให้การพัฒนาสุขภาวะจากโรงพยาบาลทำได้ง่ายขึ้น และเพิ่มโอกาสในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ทั้งระหว่างต้องขังและหลังจากพ้นโทษ

โดยมีการศึกษาและรายงานผลจำนวน 2 ครั้ง ครั้งแรกในโครงการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (ROUTINE TO RESEARCH) จังหวัดสมุทรปราการ ประจำปีงบประมาณ 2558 และครั้งที่สองในการรับทุนจากสุขภาวะทางปัญญาเพื่อการขยายเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาวะด้วยพุทธกระบวนทัศน์ และ สสส. ประจำปี 2566

ผลการศึกษาในโครงการประจำปี 2558 พบว่า

ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมการเขียนบำบัดร่วมกับกระบวนการจิตปัญญาศึกษามีสุขภาวะที่ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าในตน สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการดูแลจัดการอารมณ์ความรู้สึกอย่างละเอียดอ่อน มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง เกิดความรู้สึกเชิงบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน มีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง และรับยาต่อเนื่องตรงเวลา ไม่พบการดื้อยาจากการขาดการรักษา ระดับ VL < 20 copies/ML ต่อเนื่องทั้งหกเดือน และพบการเพิ่มขึ้นของค่าภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ผู้ต้องขังได้รับอะไรจากการเข้าร่วมโครงการ

“จากการเรียนสอนให้เราตัดสินใจอย่างระมัดระวัง ระวังความใจร้อนของตนเอง ทำให้ใจเย็นขึ้น ไม่ทะเลาะกับคนอื่น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ใจเย็นขึ้น มีสมาธิขึ้น อดทนได้มากขึ้น สบายใจมากขึ้นเยอะ”

“ทำให้เรามองโลกดีขึ้น มองเห็นคนที่แย่กว่าเราเยอะมาก ชีวิตเรายังไม่เคยถึงจุดนั้นเลย จากที่เรามองแง่ลบ ร้องไห้ คิดนู่นนี่ หลายอย่างที่เราคิดไปเอง พยายามมองโลกในแง่ดี ปรับปรุงตัวเองเรื่องคำพูดมากขึ้น บางคำที่พูดไปแล้วคนอื่นไม่ชอบ หรือดูก้าวร้าวกับเค้า ก็ทำให้เกิดความทุกข์ พอเราไปแรงใส่ ทุกคนก็เกิดอารมณ์ ต่างคนต่างแรงใส่ เราเลือกที่จะเงียบ และปรับปรุงตัวเองดีกว่า มีเมตตาต่อกัน ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าจิตใจทุกคนมันไม่ได้แย่เหมือนที่เราเคยคิด ทุกคนก็มีจิตใจที่ดี ขึ้นกับว่าจะแสดงออกอย่างไรออกมา”

ผลการศึกษาในโครงการประจำปี 2566 พบว่า

ผู้เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาในด้านการฟื้นตัวจากความทุกข์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกกับตนเอง ความสามารถปรับตัวในการอยู่ในเรือนจำ ความสามารถในการดูแลจัดการความรู้สึกของตนเอง การยอมรับและเข้าใจคนอื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับกลุ่มและสังคม และเห็นคุณค่าตนเองจากสิ่งที่ทำและผลกระทบต่อส่วนรวม เป็นต้น มีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในด้านสุขภาวะทางปัญญาอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบแบบประเมินก่อนหลังเข้าร่วม

www.dhammaliterary.org/writing-therapy-prison2566/

โครงการเขียนบำบัดผู้ต้องขังประจำปี 2567

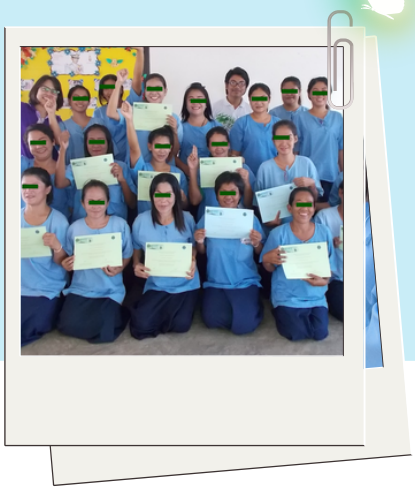
ในปีนี้เราได้ตั้งใจขยายกลุ่มเป้าหมายด้วยการจัดกิจกรรมให้กับผู้ต้องขังแดนชายอย่างต่อเนื่องกว่าครั้งที่เราเคยจัดให้แดนนี้ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ต้องขังชาย อายุไม่เกิน 60 ปีและเป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวนไม่เกิน 20 คน

จัดกิจกรรมในระหว่างเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม 2567 (กำหนดวันอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามตารางของเรือนจำ) รวมเป็นจำนวน 8 ครั้ง

เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการใช้การเขียนบำบัดร่วมกับกิจกรรมจิตตปัญญาในการสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้แก่ผู้ต้องขังทั้งในการอบรมและในชีวิตประจำวัน

การอบรม 8 ครั้งประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

1. **Narrative Writing** : กิจกรรมบำบัดผ่านการเขียนในลักษณะการบอกเล่าเรื่องราวทบทวนชีวิต
2. **Reflection Writing** : กิจกรรมบำบัดผ่านการเขียนด้วยกลวิธีที่ซับซ้อน และหัวข้อเชิงลึก เพื่อปรับความคิด
3. **Persuasive Writing** : กิจกรรมบำบัดผ่านการเขียนในลักษณะการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
4. **Article Craft** : กิจกรรมต่อยอดการเขียนบำบัดด้วยการประยุกต์จากบันทึกส่วนตัวสู่งานเขียนสร้างสรรค์



“โครงการนี้ดำเนินงานด้วยรายรับจากการอบรม โดยสถาบันธรรมวรรณศิลป์เท่านั้น และไม่รับทุนสนับสนุนให้เปล่าจากองค์กรใด”

ผู้ต้องการสนับสนุนโครงการสามารถเข้าร่วมคอร์สการกุศลที่เปิดรับสมัคร (ในหน้าถัดไป) หรือเชิญอบรมให้กับองค์กรในหลักสูตร “ตระหนักรู้ภายใน กำหนดใจเป็นสุข” (หน้าที่ 7)

สนับสนุนโครงการเขียนบำบัดผู้ต้องขัง ประจำปี 2567

เข้าร่วมหลักสูตร “เพื่อนร่วมทาง” รุ่นที่ 2
CARD COMPANION WITH WRITING

(ค่าลงทะเบียนตามบริจาค
โดยมีค่าไพ่กัลยาณมิตรชุดละ 990 บาท)

วันที่ 24 – 25 กุมภาพันธ์ 2567 เวลา 9.00 – 16.30 น.
เรียนออนไลน์ทาง ZOOM (รอบสดเท่านั้น)

พบกับเพื่อนร่วมทางภายใน โดยใช้ไพ่กัลยาณมิตรร่วมกับการเขียนบำบัดเค้นหาคุณค่าในตัวเอง ทบทวนทางแก้ไขปัญหา ฟังเสียงหัวใจ การดูแลความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและต่อตัวเอง

www.dhammaliterary.org/card-companian/

เข้าร่วมหลักสูตร “มีแค่รัก” รุ่นที่ 2
UNCONDITIONAL LOVE

(ค่าลงทะเบียนตามบริจาค)

วันที่ 9 – 10 มีนาคม 2567 (เสาร์อาทิตย์)
เวลา 09.30 น. – 16.30 น.
ณ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ หมู่บ้านอยู่เจริญ 3 คลองสี่ ปทุมธานี

กิจกรรมบ่มเพาะความรักที่ไร้เงื่อนไขให้หัวใจ ทบทวนความรัก ความสัมพันธ์ที่ผ่านมา และการสร้างแรงบันดาลใจในการรักตัวเองและการรักผู้อื่นอย่างเหมาะสม

www.dhammaliterary.org/unconditional-love/

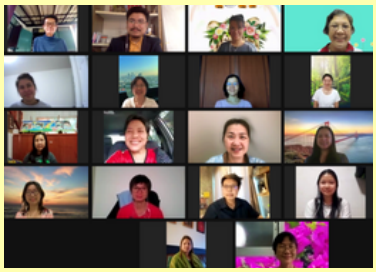
สนับสนุนโครงการเขียนบำบัดผู้ต้องขัง ประจำปี *2567*

เข้าร่วมหลักสูตร “เขียนภาวนา” MEDITATION WRITING รุ่นที่ 15

(ค่าลงทะเบียนตามบริจาค)

วันที่ 11 – 12 , 18 – 19 , 25 – 26 พฤษภาคม
และ 1 – 2 และ 8 – 9 มิถุนายน 2567 (ขั้นต่ำ 8 วัน)
เวลา 9.00 – 17.00 น. เรียนออนไลน์ทาง ZOOM (รอบสด)

ฝึกฝนการเขียนบันทึกเพื่อเจริญสติ บ่มเพาะสมาธิ
ขัดเกลาอัตตา มุ่งเน้นรู้เท่าทันกิเลสและรู้ละวางความอยาก
กับความยึดมั่น ด้วยการฝึกเขียนภาวนา
และการทำสมาธิบนหลักสติปัฏฐาน



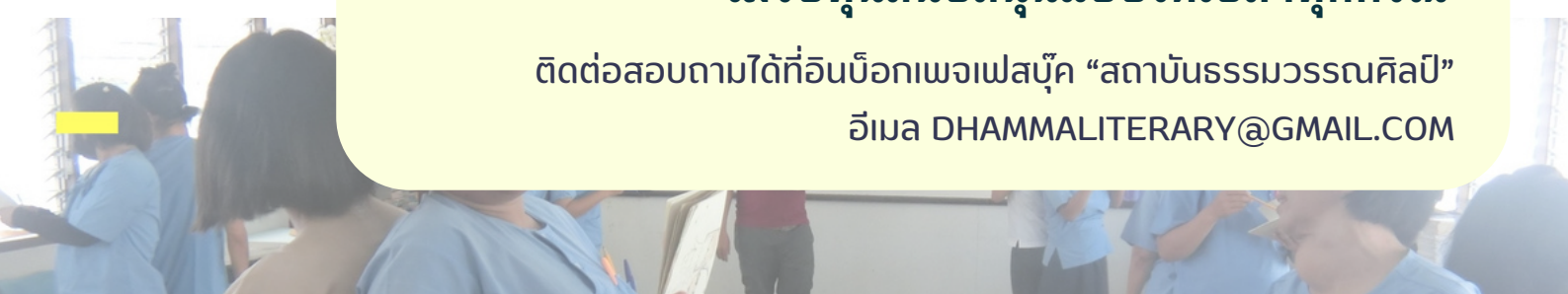
www.dhammaliterary.org/meditation-writing/

เหตุใดจึงระดมทุนผ่านการอบรม ?

เราเน้นที่หลักการพึ่งพาตนเองและการมีส่วนร่วมของคนตัวเล็กเพื่อสร้างการทำงานเพื่อสังคมที่มั่นคงโดยไม่พึ่งพาแหล่งเงินทุน กิจกรรมการกุศลเกือบทุกครั้งของสถาบันฯ ใช้งบประมาณจากรายได้ในการอบรมและการจำหน่ายสื่อต่างๆ โดยประกอบด้วยการอบรมการกุศลและการอบรมแสวงรายได้ที่เกื้อกูลกันและกัน

เรารับการสนับสนุนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น
ไม่รับทุนสนับสนุนแบบให้เปล่าทุกกรณี

ติดต่อสอบถามได้ที่อินบ็อกเพจเฟสบุ๊ค “สถาบันธรรมวรรณศิลป์”
อีเมล DHAMMALITERARY@GMAIL.COM



หลักสูตรสำหรับองค์กร ระยะเวลา 2 วัน

“ตระหนักรู้ภายใน กำหนดใจเป็นสุข”

หลักสูตรสำหรับองค์กร
พัฒนาสุขภาวะทางปัญญา
ด้วยการโปรแกรมจิต
และการภาวนา
เพื่อการทำงานและการใช้ชีวิต
อย่างมีความหมาย

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ

ความตระหนักในตน
ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าใจตัวเอง ค้นหาความรู้สึก ความต้องการ และสิ่งที่ต้องพัฒนาตัวเองได้ มีความรู้เท่าทันมากขึ้น

การกำหนดจิตใจ
ผู้เข้าร่วมมีหลักและวิธีการในการดูแลความรู้สึกในจิตใจและสามารถโปรแกรมจิตเบื้องต้นให้เกิดพลังเชิงบวกแก่ตนเอง

ปัญญาพัฒนาชีวิต
ผู้เข้าร่วมสามารถตกผลึกจากการใช้ชีวิต การทำงาน และมีวิธีการฟังเสียงภายในเพื่อใคร่ครวญสิ่งที่ทำต่อไป

ความสัมพันธ์ในทีม
ผู้เข้าร่วมได้ทำกิจกรรมฝึกการรับฟังผู้อื่นและแลกเปลี่ยนความเห็นร่วมกัน และได้ทำกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศของความสัมพันธ์ในองค์กร

กิจกรรมหลักในหลักสูตร

CARDS, JOUNAL AND LISTENING
ทบทวนตัวเองและชีวิตด้วยการเปิดไพ่ การเขียนบันทึก และกิจกรรมการรับฟัง

BASIC OF SELF-HYPNOSIS
การโปรแกรมจิตเพื่อปรับความคิด การเจริญสติและการภาวนาเบื้องต้น

LIFE VISION
มองเป้าหมายของชีวิตด้วยการตระหนักในความต้องการในจิตใจ และการสร้างแรงจูงใจไปถึงเป้าหมายนั้น

HEALING AND ACCEPTANCE
ดูแลความทุกข์ภายในจิตใจ เติมเต็มความต้องการและสร้างการยอมรับในตัวเอง

กระบวนการเรียนรู้และ **หลักการเบื้องหลัง**

“กระบวนการอบรมเน้นการปฏิบัติและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนมากกว่าการบรรยาย โดยมีทั้งกิจกรรมกลุ่มที่ต้องทำร่วมกันและกิจกรรมเดี่ยวที่ต้องฝึกพัฒนาใจของตนเอง การอบรมนี้อยู่บนพื้นฐานองค์ความรู้ในหลักสูตรที่โครงการเปิดสอนบุคคลทั่วไป อาทิเช่น “ห้องเรียน พลังแห่งจิต”, “เขียน.ปล่อย.วาง” และ “การโปรแกรมจิตตัวเอง” โดยจะมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมตามลักษณะและพื้นฐานของผู้เข้าร่วม”

* ทางเราจะไม่แจ้งกำหนดการกิจกรรมล่วงหน้าให้ผู้เข้าร่วมทราบและไม่อนุญาตให้มีผู้สังเกตการณ์ เนื่องจากต้องการให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมอย่างเต็มที่และรักษาพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้เรียนในการพูดคุยเรื่องส่วนตัว

รายละเอียดการติดต่ออบรมองค์กร

ติดต่อสอบถาม/แจ้งความประสงค์ได้ที่
DHAMMALITERARY@GMAIL.COM
อินบ็อกเพจเฟสบุ๊ค “สถาบันธรรมวรรณศิลป์”

- รับจำนวนไม่เกิน 36 คนต่อรอบ
- ค่าใช้จ่ายต่อวัน มีอัตราสำหรับบริษัททั่วไปและองค์กรการกุศล ตามงบประมาณที่สามารถเบิกจ่ายได้และตามที่สะดวกทั้งสองฝ่าย
- ควรนัดหมายจองคิวล่วงหน้าอย่างน้อย 2 เดือน สำหรับวันเสาร์-อาทิตย์

รู้จัก “สถาบันธรรมวรรณศิลป์”

เราเริ่มต้นจากการเป็นโครงการประกวดงานเขียนเยาวชน เพื่อมอบทุนการศึกษาและการจัดค่ายพัฒนาภาวะผู้นำ ก่อนพัฒนาสู่กิจกรรมการเรียนรู้ด้านการเขียนบำบัด การทำสมาธิ และการพัฒนาจิตใจผ่านเครื่องมือต่างๆ

ปัจจุบันเรามาถึงปีที่ 16 แล้วโดยได้ดำเนินกิจกรรมการกุศลควบคู่กับกิจกรรมอบรมแสวงรายได้ ลดการพึ่งพาการขอทุนสู่การพึ่งพาตนเองที่มากขึ้น

กิจกรรมเด่นๆ ของเรามีอาทิ การประกวดงานเขียนมอบทุนการศึกษารางวัลธรรมวรรณศิลป์, โครงการคุณให้เขา เราให้คุณ, หลักสูตร เขียนเปลี่ยนชีวิต (มากกว่า 50 รุ่น), หลักสูตร รู้จักตัวเองผ่านไพ่ทาโรต์, ห้องเรียน พลังแห่งจิต, โครงการ เขียนภาวนา และ ปัญญ์ สเปซ

www.dhammaliterary.org/ธรรมวรรณศิลป์/