

โครงการติดตามและประเมินผลภายนอก กลุ่มแผนงานพัฒนาบุคลากรสุขภาพปีที่ 4-5



โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ส.ส.ส.)

ที่อยู่ 25/25 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2441-0201-4 ต่อ 282 โทรสาร 0-2441-5221 , 0-2441-9333 E-mail : leaderships\_research@yahoo.com

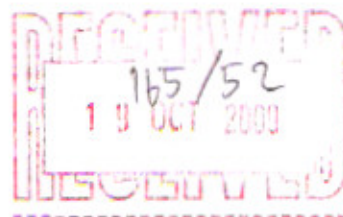


วันที่ 14 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอเขียนเชิญเข้าร่วมการอบรมหลักสูตร "ทักษะการสร้างเสริมสุขภาพแนวลึก"

เรียน นพ.อภิรักษ์ อร่ามรัตน์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. (ร่าง) หลักสูตร "ทักษะการสร้างเสริมสุขภาพแนวลึก"
  2. ใบสมัครเข้าร่วมการอบรม
  3. แผนที่สถานที่จัดอบรม



เนื่องด้วยโครงการติดตามและประเมินผลภายนอก กลุ่มแผนงานพัฒนาบุคลากรสุขภาพ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาท-หน้าที่ในการติดตามและประเมินผลโครงการและแผนงานต่าง ๆ ที่อยู่ในกลุ่มบุคลากรสุขภาพ รวมถึงการจัดประชุม-การอบรมเชิงปฏิบัติการต่าง ๆ เพื่อเพิ่มสมรรถนะในการทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มบุคลากรสุขภาพและเครือข่ายในระดับต่าง ๆ ทั้งนี้ เพื่อร่วมกันผลักดันให้สังคมไทยและคนไทยมีสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน มีชีวิตสุขอย่างแท้จริง และเพื่อตอบสนองต่อทิศทางการทำงานตามแผนหลักของ สสส. ในปี 2553-2555 ที่ต้องการระดมพลังของทุกภาคส่วนในการบรรลุสู่ความเป็น "ประเทศไทยที่น่าอยู่ที่สุดประเทศหนึ่งในโลก"

อย่างไรก็ตาม การที่จะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ดังกล่าวข้างต้นได้ กลุ่มบุคลากรสุขภาพในระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มแกนนำขับเคลื่อนสุขภาพแนวใหม่ในระดับท้องถิ่น และ/หรือ ผู้เกี่ยวข้องสำคัญ ควรจะมีภาวะสุขภาพที่ดีก่อน จึงจะสามารถสร้างพลังขับเคลื่อนสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มบุคลากรสุขภาพระดับท้องถิ่น ควรจะเป็นกลุ่มแรก ๆ ที่ได้รับโอกาสดังกล่าว เพราะต้องทำงานหนัก และมักจะได้รับบาดเจ็บจากระบบที่เป็นอยู่ไม่มากเท่าที่ควร

โครงการฯ จึงได้กำหนดจัดการอบรม "ทักษะการสร้างเสริมสุขภาพแนวลึก : ปิติสุขที่แท้จริง อยู่ภายใน" ให้กับกลุ่มบุคลากรสุขภาพระดับท้องถิ่นเป็นกลุ่มแรก ซึ่งจัดขึ้นเป็น 2 รุ่น คือ รุ่นที่ 1 วันที่ 5-8 พฤศจิกายน 2552 และรุ่นที่ 2 วันที่ 3-6 ธันวาคม 2552 ณ บ้านผู้หว่าน อ.สามพราน จ.นครปฐม จึงเรียนมาเพื่อขอให้ท่านพิจารณาเสนอชื่อผู้ที่มีความเหมาะสมเข้าร่วมอบรม หรือขอความกรุณาประชาสัมพันธ์การอบรมนี้ให้กับเครือข่ายของท่านที่มีความสนใจ โดยโปรดแจ้งความประสงค์หลักสูตรรุ่นที่ต้องการอบรมในใบสมัครเข้าร่วมการอบรมที่แนบมาพร้อมกันนี้ สำหรับรุ่นที่ 1 โปรดกรุณาตอบกลับภายในวันที่ 20 ตุลาคม 2552 และรุ่นที่ 2 ภายในวันที่ 16 พฤศจิกายน 2552 เป็นอย่างช้าที่สุด (โดยการอบรมทั้ง 2 รุ่นไม่เสียค่าใช้จ่าย)

โครงการ ฯ และคณะผู้จัดการอบรม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความสนใจและความร่วมมือจากทุกท่านเป็นอย่างดีเช่นเคย และขอขอบคุณในพลังและศักยภาพของทุกท่านในการเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมกันสร้างระบบสุขภาพแบบใหม่ของสังคมไทยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อรทัย อาจอ่ำ)

ผู้จัดการอบรม

ผู้ช่วยนักวิจัย : คุณจิตราภรณ์ นนทเบญจวรรณ 084-637-9089 e-mails : jittra\_66@hotmail.com

เลขานุการ/ประสานงาน : คุณศิริอาภา อร่ามเรือง 086-165-6845 e-mails : siriapa\_9@hotmail.com





## แนวทางการอบรม

ชะตาชีวิต ไม่ใช่เรื่องไสยศาสตร์ แต่เป็นวิทยาศาสตร์ใหม่ที่กำลังได้รับการยอมรับแทนที่วิทยาศาสตร์เก่า ชะตาชีวิตเป็นลิขิตที่ต้อง 'เป็น' ในแบบของตัวเองที่ยิ่งเติบโตก็ยิ่งมีความเฉพาะเจาะจงขึ้นเรื่อยๆ ไม่สามารถเป็นได้น้อยกว่าที่ควรเป็นและไม่มากกว่าที่ควรเป็น (ไม่ใช่การ 'อยากเป็น' แบบคนบางคน) ปัญหาเดียวกันคือ คุณไม่เคยรู้เรื่องเหล่านี้มาก่อน เช่นเดียวกับชะมดที่มุ่งตามหากลิ่นตลอดชีวิต จนกระทั่งมารู้ในบั้นปลายว่ากลิ่นนั้นคือกลิ่นของตัวเอง

ชะตาชีวิตจึงเป็นเรื่องแรกและเรื่องเดียวที่มนุษย์จำเป็นต้องรู้และค้นหา ก่อนจะสายเกินไป ดังที่ เฮอรัมันน์ เฮสเช ยอดนักเขียนรางวัลโนเบล กล่าวไว้ว่า "คนเราแต่ละคนต่างมีจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตที่แท้จริงเพียงอย่างเดียว คือการค้นหาตนเองให้เจอ ภารกิจของเราคือการค้นหาเป้าหมายของตนเองและดำเนินชีวิตตามเป้าหมายอย่างครบถ้วนด้วยตัวเราเอง ซึ่งไม่ใช่เป็นอะไรก็ได้ ทุกอย่างนอกเหนือจากนี้ เป็นเพียงเพื่อการอยู่รอด ไม่ว่าจะเป็ความพยายามจะไม่เผชิญปัญหา การถอนตัวเพื่อไปอยู่กับอุดมการณ์ของคนส่วนใหญ่ การประพฤติตัวให้อยู่ในกระแสนิยมและความกลัวสิ่งที่แฝงอยู่ในใจตนเอง"

การค้นหาชะตาชีวิตตนเองหรือเรียกสั้น ๆ ว่า "การค้นหาตนเอง" จึงไม่ใช่การหันหลังให้โลก หมกมุ่นอยู่กับตนเอง แต่เป็นการออกเดินทางเผชิญโลกกว้าง ไม่ใช่การฝ่าเข้าไปในดับใต้ได้พุ่งหรือใช้เครื่องมือสมัยใหม่ค้นหา แต่เป็นการค้นหาผ่าน "กิจกรรมที่รักและหลงใหล" ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องหมายระหว่างทางบอกว่า "มาถูกทางแล้ว" ดังที่ พระพุทธเจ้า ทรงตรัสว่า "ภารกิจของเธอ คือการค้นหางานของเธอให้พบ แล้วเทใจให้กับงานนั้นอย่างเต็มความสามารถ" (จากหนังสืองานแห่งชีวิต' โดย ลอเรนซ์ จี โบลท์)

การค้นหาตนเอง ไม่ใช่การมุ่งเปลี่ยนแปลงคนอื่นให้เป็นอย่างที่คุณคิดเพื่อให้คุณรู้สึกดี แต่เป็นการมุ่งเปลี่ยนแปลงตนเองไปตลอดเส้นทางอย่างไม่มีที่สิ้นสุด (ทั้งเส้นทางและการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง) ไม่ใช่การใช้สมองคิดและลงมือทำเหมือนเดิม แต่ให้หนักขึ้น เร็วขึ้น ขณะที่ต้องการผลลัพธ์แตกต่างออกไป ดังที่ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เปรียบเปรยไว้อย่างขันๆ ว่า "มีแต่คนวิกลจริตเท่านั้นที่คิดเหมือนเดิม ทำซ้ำๆเดิม แต่ต้องการผลลัพธ์ที่แตกต่างออกไป"

### ขั้นตอนในการค้นหาตนเองคร่าว ๆ มีดังนี้

1. การค้นหาตนเอง เริ่มจาก การฟังเสียงจากภายในหรือเสียงจากหัวใจ เปรียบเหมือนการฟังดูเข็มทิศ ไม่ใช่การฟังคำแนะนำจากคนอื่นหรือตำราใดๆ

2. แต่ การฟังเสียงจากหัวใจ ก็จะไม่เกิดขึ้น ถ้าคุณยังอยากจะเป็นแบบคนบางคน คุณจะไม่ได้ยินมัน แม้มันดังก้องอยู่ในภายในตลอดเวลา หรือมีจะนั้นก็ไม่มีรับรู้สารที่ส่งออกมา คุณยังพอใจที่จะให้ยากล่อมประสาทกับตัวเองต่อไป การฟังเสียงจากภายในจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ "ตื่น" จากวงค์เท่านั้น ไม่มีทางลัดอื่น!

3. แต่ การตื่น ก็จะไม่เกิดขึ้น ถ้าคุณยังอยู่ในสภาวะซัดซินฝืนธรรมชาติ แต่จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่ออยู่ในสภาวะไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ ที่ปราศจากการยึดมั่นถือมั่น







## ใบสมัคร

หลักสูตร "ทักษะการสร้างเสริมสุขภาพแนววิถี"  
(การค้นหาค้นตนเอง : ปิติสุขที่แท้จริงอยู่ภายใน)



ชื่อ.....นามสกุล.....  
อายุ.....ปี เพศ.....ศาสนา.....  
วุฒิการศึกษา และ/หรือ กำลังศึกษา.....สถาบัน.....  
ตำแหน่ง.....อาชีพ.....  
สถานที่ทำงาน/หน่วยงาน.....  
ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก เลขที่.....ซอย.....ถนน.....  
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....  
รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์.....โทรสาร.....  
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail.....  
ทราบเกี่ยวกับการอบรมจาก.....

มีความประสงค์เข้าร่วมการอบรม  รุ่นที่ 1 วันที่ 5-8 พฤศจิกายน 2552  
 รุ่นที่ 2 วันที่ 3-6 ธันวาคม 2552

วันปิดรับสมัคร : รุ่นที่ 1 วันที่ 20 ตุลาคม 2552  
รุ่นที่ 2 วันที่ 16 พฤศจิกายน 2552

เงื่อนไขสำคัญ : ต้องปฏิบัติตามกฎ-ระเบียบของหลักสูตรอย่างเคร่งครัดและต้องสามารถเข้าร่วมการอบรมได้ตลอดทั้ง 4 วัน ทางหลักสูตรฯ จะไม่พิจารณารับสมัครที่เข้าร่วมได้เฉพาะบางช่วงเวลา

เหตุผลสำคัญของการตัดสินใจเข้าร่วมหลักสูตรการ "ค้นหาค้นตนเอง" ในครั้งนี้

.....  
.....  
.....

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณจิตรา นนทเบญจวรรณ (ผู้ช่วยนักวิจัย) 084-637-9089 E-mail [jitra\\_66@hotmail.com](mailto:jitra_66@hotmail.com)  
คุณศิริอาภา อร่ามเรือง (เลขานุการ/ประสานงาน) 086-165-6845 หรือ 02-441-0201-4 ต่อ 282  
โทรสาร 02-441-5221 , 02-441-9333  
E-mails : [siriapa\\_9@hotmail.com](mailto:siriapa_9@hotmail.com), [siriapa1656845@gmail.com](mailto:siriapa1656845@gmail.com)

