

ที่ SM 21019

วันที่ 14 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอเข้าพบเพื่อเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจและขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์งานอบรม

Healing Mind “การเยียวยาจิตใจ” ครั้งที่ 4

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่แนบมาด้วย 1. ตารางกิจกรรม

2. เอกสารแนะนำมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (IYF)

3. ภาพกิจกรรม Healing Mind

4. โครงการ Healing Mind “การเยียวยาจิตใจ”

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

เลขรับที่ 17129

รับวันที่ ๑๖ ธ.ค. ๒๕๖๓

รับเวลา น.

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

เลขที่รับ 5678

วันที่รับ 16 ธ.ค. 63

รับเวลา 16.39

การระบาดของโรคโควิด19 ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนาน ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ความเครียด ภาวะหมดไฟ โรคซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย เนื่องด้วยมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (IYF) ประจำประเทศไทย เป็นองค์กรที่ไม่มุ่งหวังกำไร ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2546 ซึ่งทางมูลนิธิฯ ได้กำหนดจัดงานอบรมในหัวข้อ “การเยียวยาจิตใจ” ในวันที่ 9 – 10 มกราคม 2564 เวลา 9.00 – 21.00 น. เป็นเวลา 2 วัน 1 คืน ณ อาคาร IYF Center รังสิต จังหวัดปทุมธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจให้แข็งแรง สร้างสุขภาวะทางอารมณ์และความคิดที่ดี พร้อมทั้งให้คำแนะนำแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ผ่านหลักสูตร Mind Education เป็นหลักสูตรพัฒนาจิตใจ โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจเรื่องกระบวนการทางความคิดที่ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง และรู้จักการปกครองจิตใจตนเอง ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องกับปัญหาสังคมในปัจจุบัน อาทิ โรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย ปัญหาความสัมพันธ์ การติดเกมและยาเสพติด โดยได้รับเกียรติจากผู้บรรยายทั้งในประเทศไทยและสาธารณรัฐเกาหลี ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ตนเอง ครอบครัว และในหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ทางมูลนิธิฯ มีความประสงค์ขอความร่วมมือจากหน่วยงานของท่าน เพื่อประชาสัมพันธ์งานอบรม Healing Mind “การเยียวยาจิตใจ” ครั้งที่ 4 ดังต่อไปนี้

1. ขออนุญาตประชาสัมพันธ์ในหน่วยงานของท่านตามรูปแบบที่เหมาะสม เช่น ติดโปสเตอร์ที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ สื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น เพจเฟซบุ๊กของหน่วยงาน และSpot โฆษณา เป็นต้น
2. ขอส่งตัวแทนจากหน่วยงานของท่าน จำนวน 3-4 คน หรือตามที่ท่านเห็นสมควร เพื่อเข้าร่วมงานอบรม
3. ขอลงพื้นที่ร่วมกับอบรม. เพื่อพูดคุย ให้คำปรึกษา และประชาสัมพันธ์ ให้กับประชาชนในพื้นที่นั้น ๆ
4. ขอจัดกิจกรรม Pre-Healing Mind และประชาสัมพันธ์ในพื้นที่ที่หน่วยงานอสม.มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้นำชุมชน และรับสมัครเข้าร่วมงานอบรม



www.iyftthailand.com

International Youth Fellowship มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ

IYF จึงประสงค์ขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์ โดยมีค่าลงทะเบียนท่านละ 300 บาท (รวมค่าอาหารและที่พัก) สิทธิพิเศษเนื่องด้วยวันเด็ก ครอบครัวสามารถพาลูกเข้าร่วมฟรี ทั้งนี้การดำเนินงานจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เล็งเห็นปัญหาดังกล่าวด้วยความห่วงใยและร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหาเพื่อ นำความสงบสุขทางด้านจิตใจมาสู่สังคมไทย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

เพื่อโปรดพิจารณา

- เห็นควรแจ้งประชาสัมพันธ์ทาง

เว็บไซต์ สสจ.นนทบุรี บอร์ดประชาสัมพันธ์

และ กอ. สุขภาพจิตฯ, กอ. พคน. สสจ.นนทบุรี

(นางกัลยรักษ์ พันเดช)
นักทรัพยากรบุคคล
๑๗ ธ.ค. ๖๓

ประธานมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ประจำประเทศไทย

ผู้ประสานงาน นางสาวขวัญณิต หาธรรม โทรศัพท์ 099-239-5492

Email : kwanphanit.th@gmail.com

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นายสุกิตต์ เอี่ยมเลิศระกุล)

ดีเยี่ยม

อัมพร

(นางอัมพร วารินทร์)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านส่งเสริมพัฒนา
ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
๑๘ ธ.ค. ๒๕๖๓



ตารางกิจกรรม Healing Mind

วันที่ 9 - 10 มกราคม 2564

ณ อาคาร IYF รังสิต จังหวัดปทุมธานี

เวลา	9 ม.ค. (เสาร์)	เวลา	10 ม.ค. (อาทิตย์)
08.00-09.00	ลงทะเบียน	08.00-09.00	การแสดงพิเศษ
09.00-10.00	แนะนำกิจกรรมและการแสดงพิเศษ	09.00-10.00	Mind Lecture
10.00-10.15	Mind Sharing (แบ่งปันจิตใจ)	10.00-11.00	Mindset Academy
10.15-12.00	Mind Lecture (การบรรยายเรื่องโลกของจิตใจ)	11.00-12.00	Mind Talk (แลกเปลี่ยนจิตใจ)
12.00-13.00	Lunch (อาหารกลางวัน)		
13.00-15.00	Mind Recreation (กิจกรรมสันทนาการ)	13.00-15.00	Mind on film (ดูหนังสยองใจ)
15.00-16.00	Mind Lecture	15.00-16.00	Mind Story (การแสดงละคร)
16.00-17.00	Mindset Academy (กิจกรรมปรับความคิด)	16.00-17.00	Mind Lecture
17.00-18.45	Dinner (อาหารเย็น)	17.00	Back Home (เดินทางกลับ)
18.45-19.00	Mind Story (การแสดงละคร)		
19.00-20.00	Mind Lecture		
20.00-21.00	Mind Talk (แลกเปลี่ยนจิตใจ)		
21.00	Rest (พักผ่อน)		

เกี่ยวกับ ไอวายเอฟ

มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ หรือ "ไอวายเอฟ" (International Youth Fellowship; IYF) เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ก่อตั้งขึ้นเป็นครั้งแรกที่สาธารณรัฐเกาหลี (ประเทศเกาหลีใต้) ในปี พ.ศ. 2544 โดยกลุ่มบุคคลหลากหลายสาขาอาชีพที่อุทิศตนเองเพื่อสังคม มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อพัฒนาศักยภาพของเยาวชนผ่านการเรียนรู้เรื่องโลกของจิตไวอันแสนซับซ้อนทั้งของตนเองและของผู้อื่นบนพื้นฐานแนวคิดแบบคริสเตียน

ไอวายเอฟได้กลายเป็นองค์กรเยาวชนระดับโลกที่มีสำนักงานตั้งอยู่ในประเทศต่าง ๆ มากกว่า 90 ประเทศ จัดทะเบียนเป็นมูลนิธิในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547

ไอวายเอฟในประเทศไทยได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อเยาวชนและสังคมที่หลากหลาย โครงการสำคัญคือการส่งเยาวชนไทยไปเป็นอาสาสมัครในต่างประเทศ ซึ่งปัจจุบันส่งเยาวชนไปทั้งหมด 886 คนใน 50 ประเทศ เป็นระยะเวลา 13 ปี หรือคิดเป็น 13 รุ่น นอกจากนี้ ยังจัดค่ายเยาวชนนานาชาติ (IYF World Camp) ขึ้นตั้งแต่ปี 2550 มีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 42,444 คน

พันธกิจ



วิสัยทัศน์



การศึกษาอบรม

อบรมเพื่อสร้างผู้นำในอนาคตที่มีสติปัญญา มีจิตใจที่กลมและให้คนคิดที่เป็นสากล



งานบำเพ็ญประโยชน์

ผ่านกิจกรรมบริการสังคมต่างๆ เรามุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาของโลกและร่วมมือในการส่งเสริมสวัสดิการของมนุษยชาติ



การสร้างผู้นำ

ผ่านกิจกรรมการแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศ เราแสวงหาความเข้าใจและความสามัคคีกันของคนทั่วโลก

กิจกรรมเพื่อการพัฒนาสังคมทั้งหมดเกิดจากเหล่าเยาวชนที่เคยไปเป็นอาสาสมัครในต่างประเทศ เรียนรู้การใช้ชีวิตเพื่อผู้อื่น ก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง และนำทักษะที่ได้กลับมาพัฒนาชุมชนและจัดกิจกรรมอาสาอื่นๆ



1 จัดการแสดงและบรรยาย Mind Education ในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ ร่วมกับกรมราชทัณฑ์กระทรวงยุติธรรม มากกว่า 20 แห่ง มีนักโทษเข้าร่วมมากกว่า 15,000 คน



2 จัดค่ายภาษาต่างประเทศสำหรับนักเรียน Korean, English, Ukraine, Spanish

3 จัดกิจกรรม Sharing Mind ทาสีและซ่อมแซมโรงเรียน

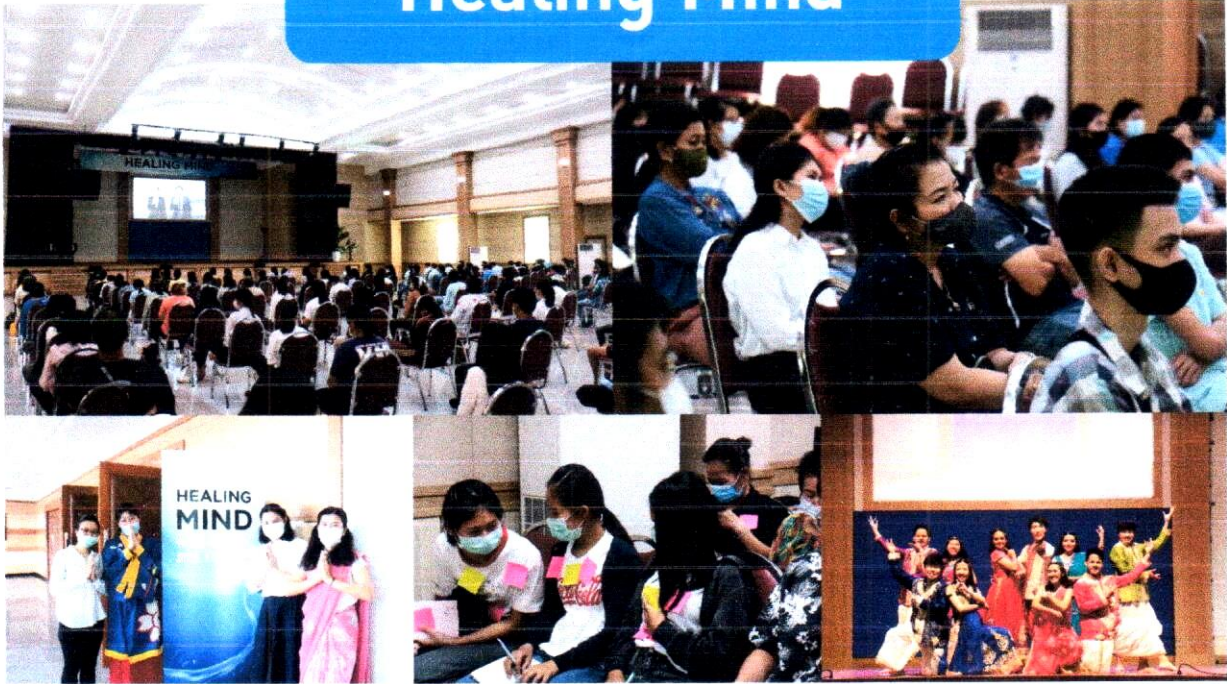
4 ร่วมจัดกิจกรรมในการอบรมให้กับตำรวจในจังหวัดชลบุรี



5 จัดบรรยายและให้คำปรึกษาในหัวข้อ "ความสัมพันธ์กับครอบครัว" ให้แก่นักศึกษา

6 จัดทำโครงการแพทย์อาสา กู๊ดนิวส์ เพื่อการแบ่งปันที่อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี ระหว่างวันที่ 28-29 กันยายน 2562 มีผู้มารับบริการ 704 คน

Healing Mind



อยากเล่า อยากบอก ประสบการณ์จริงของผู้ที่ได้รับการเปลี่ยนแปลง



แป๋

ถ้าบ้านของเธอมีแมลงสาบ เธอคงต้องเหยียบมันหรือจับมันไปทิ้ง แต่ความคิดไม่ดีที่มันเหมือนแมลงสาบนั้น เธอกลับรับมันเข้ามาอย่างว่าอย่าง เธอรับความคิดพวกนี้เข้ามาแล้วคิดจะฆ่าตัวตาย แม้ว่าจะเป็นการคิดที่ไม่ดีและไม่ดีประโยชน์ แต่เธอก็ไม่คิดจะทิ้งมัน ทำให้เธอต้องทนทุกข์ทรมานมาเรื่อยๆ เป็นโรคซึมเศร้า

“เธอไม่ได้ป่วย เธอคือคนปกติ เธอต้องแยกแยะให้ได้ว่าจะไรคือเสียงที่เธอควรรับ หรืออะไรคือเสียงที่เธอควรทิ้ง” และคำพูดนี้เอง มันได้เข้าไปแทนที่ความกลัวที่จะฆ่าตัวตาย

ฉันได้เห็นตัวเองว่า ที่ผ่านมามีชีวิตของฉันมีหลายอย่างที่เฝ้าชอบคุณ แต่ฉันกลับไม่เคยคิดถึงสิ่งเหล่านี้ และเลือกที่จะจมอยู่กับความสิ้นหวัง ทั้งที่ความจริงสามารถทำให้มีความสุขก็ได้



เหียน

“ฉันเคยคิดว่า... พ่อไม่รัก”

ฉันไม่อยากจะอยู่ในสภาพที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกันเรื่อยๆ ฉันจึงเริ่มออกไปเรียนที่ไกลบ้าน ไม่เคยสักครั้งที่จะเปิดใจคุยสิ่งที่ทุกข์ใจกับพ่อตรงๆ

ฉันได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องโลกของจิตใจ เขาถามฉันว่า..

เธอกำลังคิดถึงครอบครัว แล้วคนที่เอาแต่หนีปัญหา

เรียกว่าคิดถึงครอบครัวไหน

เธอกำลังคิดถึงพ่อ แล้วคนที่ได้แต่ยืนแล้วตัดสินพ่อแบบนั้น

เรียกว่ารักพ่อตรงไหน

เธอกำลังคิดถึงพ่อเห็นแก่ตัว แล้วคนที่ไม่ยอมเปิดใจคุยและรับฟังพ่อที่เป็นแบบนั้น เรียกว่าตัวเองไม่เห็นแก่ตัวได้ยังไง

ฉันเริ่ม “ขอโทษ” และ “พูดสิ่งที่อยู่ในใจของฉัน”

และสิ่งที่พ่อตอบกลับมา คือ “ขอโทษ” เช่นกัน

ฉันได้รู้ว่า “พ่อทุกคนรู้ดีในสิ่งที่เขากำลัง

เพียงแต่เขาไม่ได้พูดมันออกมา”



พลอย

ฉันหายขาดจากอาการแพนิค และกลับมามีความสุขได้ โดยไม่ต้องเปลี่ยนยา หรือเปลี่ยนหมอ แต่เปลี่ยนที่จิตใจ

ฉันเคยใช้ชีวิตที่ประสบความสำเร็จมาตลอด ไม่ค่อยเจอความยากลำบาก จึงทำให้ฉันมีความมั่นใจในตัวสูง ฉันไม่ชอบความหนักใจ และการถูกมองในแง่ลบ แต่เมื่อต้องเรียนต่อและทำงานไปด้วย ฉันเริ่มรู้สึกหนักใจและกังวลว่าจะทำงานออกมาไม่ดี จากความกังวลเล็กๆ นี้ เริ่มสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นความกลัวที่ใหญ่ขึ้นในจิตใจ จนทำให้เป็นโรคแพนิค

แต่เมื่อฉันแก้ไขที่จิตใจ เริ่มจากการยอมรับในความผิดพลาด และคำตักเตือน ลองเผชิญความยากลำบากและสิ่งที่ไม่ชอบบ้าง ฉันจึงได้หายขาดจากอาการแพนิค และมีความสุขมาก



ปุย

ผมติดเกมแบบสุดโต่ง ติดจนกระทั่ง ผมไม่หลับไม่นอน ไม่ทำการบ้าน ไม่กินข้าว ถึงแม่ครอบครัวจะพยายามช่วยให้ผมเลิกเล่นเกม แต่ผมกลับทำร้ายพวกเขา

ผมได้ฟังการบรรยาย เรื่องโลกของจิตใจ

“สภาพจิตใจของคนที่มีอาการติดเกมจะมองว่าเกมให้แต่ความสุข สนุกสนาน แต่ไม่สามารถมองเห็นว่า เกมได้ให้ความทุกข์

กับตัวเองและคนรอบข้างอย่างไรบ้าง”

ผมจึงได้มองเห็นและยอมรับว่าเกมกำลังทำลายชีวิตของผม ทำให้ผมคิดถึงแต่ตัวเองไม่เคยคิดถึงจิตใจของคนรอบข้างเลย

ดังนั้นผมออกจากเกมได้ ไม่ใช่เกิดจากความพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผม แต่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจิตใจของผม และตอนนี้ผมสามารถเป็นอิสระจากการเล่นเกมแล้วครับ



โครงการ Healing Mind “การเยียวยาจิตใจ”

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบ: มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (IYF)

2. หลักการและเหตุผล :

ผู้คนในปัจจุบันมักไม่รู้จักรักจิตใจของตัวเองทำให้ใช้ชีวิตที่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป พวกเขาพยายามตั้งปณิธานให้กับตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า ถึงแม้ว่าชีวิตจะตกต่ำลงสู่จุดที่ตนเองไม่ต้องการ แต่ก็ไม่สามารถออกมาจากจุดนั้นตามความตั้งใจของตนเอง

การแก้ไขปัญหาสังคม สามารถแก้โดยเริ่มต้นที่จิตใจของคนในสังคม และหลักสูตร Mind Education มุ่งเน้นเรื่องของจิตใจเป็นหลัก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจให้แข็งแรง สร้าง Mindset ที่ดีในการดำรงชีวิตให้มีความสุขผ่านรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ เช่น Mind Lecture, Mindset Academy และ Mind Sharing เป็นต้น

Mind Lecture เป็นการบรรยายเรื่องโลกแห่งจิตใจ โดยอธิบายถึงสภาพจิตใจและความคิดที่เป็นต้นเหตุของปัญหาผ่านตัวอย่างและเรื่องราวจากพระคัมภีร์ ผู้ฟังจะได้รู้จักจิตใจของตัวเองอย่างชัดเจนและสามารถแก้ไขปัญหาจิตใจได้อย่างตรงจุด ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและถูกต้อง ตามแนวคิด “จิตใจเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” Mindset Academy เป็นการเจาะลึกปัญหาต่าง ๆ โดยการแก้ไขอย่างตรงจุดผ่านเกม กิจกรรม และการพูดคุย นอกจากนี้ ยังมี Mind Sharing ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้เข้าร่วมจะได้ฟังประสบการณ์จากผู้ได้รับการเปลี่ยนแปลงโดยตรง

3. วัตถุประสงค์ของโครงการ:

- เพื่อให้บุคลากรได้พัฒนา soft skills ด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (AQ) โดยผ่านหลักสูตร Mind Education ซึ่งเน้นเรื่องจิตใจเป็นหลัก
- สร้างภูมิคุ้มกันจิตใจให้แข็งแรง เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก หรืออุปสรรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะในที่ทำงาน หรือการใช้ชีวิต
- แก้ปัญหา และผลักดันเป้าหมายขององค์กรด้วยการเริ่มต้นที่จิตใจ

4. ระยะเวลาดำเนินการ : (แล้วแต่กรณี)

5. สถานที่ดำเนินโครงการ : (แล้วแต่กรณี)

ผู้เข้าร่วมงาน : บุคลากรในหน่วยงาน นักเรียน นักศึกษา ฯลฯ

6. กิจกรรมของโครงการ :

- 6.1 กิจกรรม Mind Lecture การบรรยายเรื่องโลกแห่งจิตใจ โดยอธิบายถึงสภาพจิตใจและความคิดที่เป็นต้นเหตุของปัญหาผ่านตัวอย่างและเรื่องราวจากพระคัมภีร์ ผู้ฟังจะได้รู้จักจิตใจของตัวเองอย่างชัดเจนและสามารถแก้ไขปัญหาจิตใจได้อย่างตรงจุด
- 6.2 กิจกรรม Mindset Academy เจาะลึกปัญหาต่าง ๆ โดยการแก้ไขอย่างตรงจุดผ่านเกม กิจกรรม และการพูดคุย
- 6.3 กิจกรรม Mind Sharing ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้เข้าร่วมจะได้ฟังประสบการณ์จากผู้ได้รับการเปลี่ยนแปลงโดยตรง

อาการซึมเศร้า / อาการติด / ความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ / วิตกกังวล



“โรคทางใจ...ก็ต้องใช้ใจเยียวยา”

HEALING MIND ^{ครั้งที่} 4

วันที่ 9-10 มกราคม 2564
ณ IYF CENTER รัชสิต

ฟังบรรยายถึงสาเหตุ
และการแก้ไขปัญหา
ผ่าน Mind Education

ทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ
ผ่านกิจกรรมอย่างเป็นระบบ

เรียนรู้การออกจากปัญหา
ความสัมพันธ์ ซึมเศร้า
การเรียน การทำงาน

ค่าลงทะเบียน 300 บาท
โปรโมชั่นวันเด็ก ลูกเข้าร่วม ฟรี
ด่วน รับจำนวนจำกัด



จัดโดย มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (IYF)
สอบถามเพิ่มเติม 02-101-1367, 094-415-9166



Healing Mind

