

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
หัวข้อ “การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังซัดเตอร์”  
วันเสาร์ที่ 6 และวันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม 2555  
ณ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิตล

---

1. โครงการ “การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังซัดเตอร์”

2. หลักการและเหตุผล

ศาสตราจารย์ประเวศ วะสี ได้ให้แนวคิดเรื่องจิตตปัญญาศึกษาว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จากการทำงานศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตตภาวนา เป็นต้น

จากหนังสือ *The Practice of Contemplative Photography: Seeing the World with Fresh Eyes* (2011) ของ Andy Karr และ Michael Wood ได้พูดถึงแนวคิด วิธีการต่างๆ ที่จะเรียนรู้ตนเองโดยผ่านการถ่ายภาพ การเรียนรู้ *Contemplative Photography* เพียงขั้นต้น ก็จะช่วยแนะนำเราให้รู้จักกับการถ่ายภาพในแนวทางใหม่ และวิธีการมองสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น แต่ถ้าเราฝึกฝนอย่างจริงจัง มันจะมีผลทั้งในการเปลี่ยนแปลงการถ่ายภาพของเราและการมองเห็นโลกของเรา

โครงการ “การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังซัดเตอร์” เป็นกิจกรรมของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งคาดหวังว่าจะสร้างมุมมอง วิธีคิดในการถ่ายภาพแนวใหม่ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจด้านในของตนเอง มีมุมมองการในมองโลก มนุษย์ สัตว์และสรรพสิ่ง อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และฝึกการเปิดใจในการสนทนากับภาพ การสนทนากับผู้คน แลกเปลี่ยนแนวคิดการถ่ายภาพ เพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น

3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจแนวคิดการถ่ายภาพแบบ *Contemplative Photography*
- 3.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ตนเองและมองสิ่งรอบข้างอย่างลึกซึ้งมากขึ้น
- 3.3 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกทักษะการเล่าเรื่องและการรับฟังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น

4. ผู้รับผิดชอบ

นายภฤชกร วงษ์ศรีษะ  
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิตล

5. หัวข้อการอบรม

- 5.1 พื้นฐานการถ่ายภาพด้วยกล้องดิจิตอล
- 5.2 แนวคิดและวิธีการการถ่ายภาพแบบ *Contemplative Photography*
- 5.3 ทักษะในการฝึกปฏิบัติจริง

6. วิธีการอบรม

- 6.1 ภาคทฤษฎี จัดบรรยายแนวคิดและวิธีการถ่ายภาพแบบ *Contemplative Photography*
- 6.2 ภาคปฏิบัติ จัดฝึกปฏิบัติถ่ายภาพนอกสถานที่

**7. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมรับการอบรม**

7.1 นักเรียน นักศึกษา บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล และ ผู้สนใจทั่วไป

**8. จำนวนผู้เข้ารับการอบรม**

จำนวน 40 คน

**9. สถานที่ที่ใช้ในการจัดอบรม**

9.1 ภาควิชาศุนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

9.2 ภาควิชาปฏิบัติ ภายในมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายาและพุทธมณฑล

**10. ระยะเวลาในการดำเนินงาน วันเสาร์ที่ 6 และวันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม 2555**

(อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม)

**11. การประเมินผล**

11.1 สังเกตการณ์ในห้องอบรม

11.2 การพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวคิดในการถ่ายภาพ

11.3 บันทึกบอกเล่าการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมการอบรม

**12. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

12.1 ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจแนวคิดและวิธีการถ่ายภาพแบบ Contemplative Photography

12.2 ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจตนเองและมองสิ่งรอบข้างอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

12.3 ผู้เข้ารับการอบรมฝึกทักษะการเล่าเรื่องและการรับฟังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น

-----

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
หัวข้อ “การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังชัตเตอร์”  
วันเสาร์ที่ 6 และวันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม 2555

ณ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

วันเสาร์ที่ 6 ตุลาคม 2555

- 8.30 ลงทะเบียน+รับสมุดบันทึก  
9.00 เรียนรู้ทักษะในการรับฟังด้วยหัวใจเพื่อเข้าถึงความรู้สึกและความต้องการ  
9.30 สนทนาเกี่ยวกับมุมมองการถ่ายภาพ และความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม  
**10.20 พักรับประทานอาหารว่าง**  
10.30 บรรยายและฝึกปฏิบัติ โดย ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิท  
**12.00 พักรับประทานอาหารเที่ยง**  
13.00 ผ่อนพักตระหนักรู้  
13.30 บรรยายและฝึกปฏิบัติ (ต่อ) โดย ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิท  
**14.20 พักรับประทานอาหารว่าง**  
14.30 Practice 1 และ แลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์จากการถ่ายภาพ  
16.30 สรุปสาระจากที่ได้จากการเรียนรู้วันแรก

วันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม 2555

- 8.30 ลงทะเบียน + สมาธิภาวนา  
9.00 บรรยายและฝึกปฏิบัติ โดย ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิท  
**10.20 พักรับประทานอาหารว่าง**  
10.30 บรรยายและฝึกปฏิบัติ (ต่อ) โดย ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิท  
**12.00 พักรับประทานอาหารเที่ยง**  
13.00 ผ่อนพักตระหนักรู้  
13.30 บรรยายและฝึกปฏิบัติ (ต่อ) โดย ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิท  
**14.20 พักรับประทานอาหารว่าง**  
14.30 Practice 2 และ แลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์จากการถ่ายภาพ  
16.30 ปิดการอบรมและเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
การรับประทานอาหารว่าง เวลาตามเหมาะสม

**แบบลงทะเบียนเข้าร่วม**  
**โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังซัดเตอร์”**  
**วันเสาร์ที่ 6 และวันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม 2555**  
**วิทยากรโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนา นิลชัยโกวิทย์**

---

ณ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

(กรุณาเขียนด้วยตัวบรรจงด้วยครับ)

ชื่อ.....นามสกุล .....ชื่อเล่น .....

ภาควิชา .....คณะ/สถาบัน.....

ที่อยู่ .....

โทรศัพท์ .....โทรสาร.....

มือถือ.....E-mail.....

อุปกรณ์ที่ใช้ในการถ่ายภาพ .....

ความคาดหวังในการฝึกอบรมในโครงการ

**ประเภทอาหาร**

อาหารทั่วไป  อาหารมังสวิรัต  อาหารมุสลิม  อื่นๆ กรุณาระบุ.....

**ท่านต้องการใบเสร็จหรือไม่ (ใบเสร็จรับในวันอบรม)**

ไม่ต้องการ  ต้องการ โดยลงใบเสร็จในนาม .....

**เอกสารแนบ**

บัตรนักเรียน และเอกสารการโอนเงิน (1,000 บาท)

บัตรนักศึกษา และเอกสารการโอนเงิน (1,500 บาท)

บัตรบุคลากรมหิดล และเอกสารการโอนเงิน หรือ เอกสารตัดโอนเงิน (1,800 บาท)

บุคคลทั่วไป แนบเอกสารการโอนเงิน (2,000 บาท)

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณกฤษกร วงษ์ศรีษะ โทรศัพท์ 02 4415022-23 ต่อ 11

ส่งใบลงทะเบียนมาที่ kritchakorn.won@mahidol.ac.th หรือ โทรสาร 02 4415024



Mahidol University  
Wisdom of the Land



ขอเชิญร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

# “ การเปลี่ยนแปลง ตนเอง หลังชัตเตอร์ ”

วิทยากร : ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์

การเรียนรู้ *Contemplative Photography* เพียงขั้นต้น  
ก็จะช่วยแนะนำเราให้รู้จักการถ่ายภาพในแนวทางใหม่  
และวิธีการมองสิ่งต่างๆรอบตัว อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

๖ - ๗ ตุลาคม ๒๕๕๕

เวลา ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

## ค่าลงทะเบียน

นักเรียน ๑,๐๐๐.๙๙ บาท

นักศึกษา ๑,๕๐๐.๙๙ บาท

บุคลากร ม.มหิดล ๑,๘๐๐.๙๙ บาท

บุคคลทั่วไป ๒,๐๐๐.๙๙ บาท

### หมายเหตุ

.๙๙ หมายถึง รบกวอนโอนเป็นเศษสตางค์  
เพื่อสะดวกต่อการตรวจสอบครับ

โอนเงินเข้าบัญชี ธ.ไทยพาณิชย์ สาขา มหาวิทยาลัยมหิดล  
ชื่อบัญชี การฝึกอบรม ประชุมวิชาการและสื่อสิ่งพิมพ์  
เลขที่บัญชี ๓๓๓ ๒๓๒ ๒๑๕ ๐

ส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อม ชื่อ-นามสกุล และ  
บัตรนักเรียน หรือ บัตรนักศึกษา หรือ บัตรบุคลากร ม.มหิดล  
มาที่ [kritchakorn.won@mahidol.ac.th](mailto:kritchakorn.won@mahidol.ac.th)