

การประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพจิต ระดับโลก ครั้งแรกในไทย “World Mental Health Conference and Retreat 2025” มุ่งหวังให้ทุกคน หันมาสนใจดูแลสุขภาพจิต มีสติ สมาธิ เกิดปัญญา ในการใช้ชีวิต



สถาบันมายด์ฟูลเนส เซ็นเตอร์ ออฟ เอเชีย จำกัด (Mindfulness Academy of Asia) ร่วมกับ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (Community Learning Center) จัดการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการระดับนานาชาติเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ชื่อ **“World Mental Health Conference and Retreat 2025”** โดยมีวิทยากรชื่อดังระดับโลกจากยุโรป สหรัฐอเมริกา เอเชีย และประเทศไทย ร่วมบรรยาย มุ่งหวังให้ทุกคนหันมาสนใจดูแลสุขภาพจิต มีสติ สมาธิ และมีสติปัญญาในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ

ภายในงานเมื่อเร็วๆ นี้ ซึ่งจัดขึ้นที่ โรงเรียน ดิ อเมริกัน สคูล ออฟ แบงค็อก กรีนวัลเลย์ (The American School of Bangkok Green Valley - ASB Green Valley) อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ ได้รับเกียรติจาก นายสิริพงศ์ อังคสกุลเกียรติ ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงศึกษาธิการ, นายจักรพงษ์ แสงมณี ที่ปรึกษานายกรัฐมนตรี, ฯพณฯ นายรัชมัด บุดิมัน (H.E. Mr. Rachmat Budiman) เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐอินโดนีเซียประจำประเทศไทย, ตัวแทนสถานเอกอัครราชทูต ประจำประเทศไทย, พลตรี ชาตรี จันทร์พิทักษ์ ผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร, นาวาเอก เฉษฐา เหลืองวงษ์ รองผู้บังคับการศูนย์การฝึกสงครามพิเศษทางเรือ, ดร.ลักขณา ดิษยะศริน ผู้ก่อตั้งโรงเรียน ดิ อเมริกัน สคูล ออฟ แบงค็อก, รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอก หญิง ดร. ทัดดาว โฉมลักษณ์ คณบดี คณะนิติศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ดร.อาทิตร์ จารุกิจพิพัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, นพ.สมคิด อุดมกิจมงคล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ, วิทยากรพิเศษผู้ทรงคุณวุฒิระดับโลกจากต่างประเทศและประเทศไทย อาทิ อาจารย์ฮาร์ตันโต กุณวัน (Hartanto Gunawan) ผู้

อำนวยการศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (Community Learning Center), นางสาวนิศานาถ ธรรมเกษิรัตนา ผู้อำนวยการ ASB Green Valley และ Mindfulness Academy of Asia, **มร.วิลเลียม วิลลาฟรังโก** (Mr. William Villafranco) กรรมการ มูลนิธิเวอร์จิเนีย บี. ทูลมิน, **รศ.ดร.มนไท ดาต้า** (Assoc. Prof. Dr. Monti Datta) คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยริชมอนด์, **ดร.แอมเบอร์ แมนนิง-เคเวลเล็ตต์** (Dr. Amber Manning-Quellette) รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา (รักษาการ) และรองศาสตราจารย์ภาควิชาการศึกษาระดับอุดมศึกษา พร้อมคณะจากมหาวิทยาลัยโอคลาโฮมาสเตต สหรัฐอเมริกา **นายตำรวจจิมมี่ เฟอรัซโซ** (Jimmy Ferrazzo) และ **ตำรวจฝ่ายสืบสวนหลุยส์ โลเปซ** (Luis Lopez) จากกรมตำรวจนครนิวยอร์ก (NYPD) สหรัฐอเมริกา ตลอดจนผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน สถาบันการศึกษา และผู้สนใจเข้าร่วมงานคับคั่ง

นางสาวนิศานาถ ธรรมเกษิรัตนา ผู้อำนวยการ ASB Green Valley และ ผู้อำนวยการ สถาบันมายด์ฟูลเนส เซ็นเตอร์ ออฟ เอเชีย จำกัด (Mindfulness Academy of Asia) ในฐานะประธานร่วมการจัดงานเปิดเผยว่า การประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการระดับนานาชาติครั้งนี้ จัดขึ้นด้วยพันธกิจการพัฒนาสุขภาพจิต และความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ใหญ่และเด็กทั่วโลก เพราะความทุกข์ทางจิตใจนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ สถาบันฯ จึงตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ เพื่อชี้ให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการดูแลจิตใจในชีวิตประจำวัน โดยนำแนวทางการฝึกสติให้มีสมาธิจนเกิดปัญญามาใช้กว่าทศวรรษจนเห็นผลลัพธ์ “ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะได้เรียนรู้ถึงวิธีปลดปล่อยจิตใจจากพันธนาการของความทรงจำ และการรับรู้ต่างๆ ให้สามารถเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง โดยเราได้เชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทั้งชาวไทยและต่างชาติ ที่มีชื่อเสียงระดับโลก มาร่วมบรรยาย สอน และนำเวิร์กช็อป”

“คนทั่วไปมักจะคิดว่าการดำเนินชีวิตต้องมีสติ แท้จริงแล้วการมีสติยังไม่พอ จะต้องมีทั้งสติ มีสมาธิ และต้องมีปัญญาด้วย จึงจะทำให้เราสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ดี ไม่ผิดพลาด ฉะนั้น ในบริบทของเราที่จะเน้นย้ำในการสัมมนานี้ คือ จะต้องมีความมีสติ มีสมาธิและมีปัญญา จึงจะสมบูรณ์ครบถ้วน โดยที่ผ่านมามีผู้นำหลักนี้ถ่ายทอดไปยังองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจำนวนมาก นี่คือการครั้งแรกที่ได้พบกับการสนทนาธรรมที่แตกต่างเพื่อแนะนำถึงวิธีการรับมือกับความทุกข์ ความเศร้า แนวทางที่ดึงจิตออกจากทุกข์ แล้วพลิกจิตใจให้รับรู้ถึงเหตุบนหลักความเป็นจริง และยังเป็นครั้งแรกที่ได้ฟังตำรวจนิวยอร์กผู้พิทักษ์กฎหมายร่วมแสดงหลักธรรม ถือเป็นมุมมองใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน”

“งานครั้งนี้ เป็นที่น่ายินดี ที่เราได้เห็นถึงการประสานความร่วมมือครั้งสำคัญ เพื่อหาทางช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่กำลังมีความทุกข์ใจให้ได้เปลี่ยนทัศนคติ ได้เรียนรู้หลักธรรมที่เป็นสากล เพื่อทุกคนจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขสงบ และประสบความสำเร็จในชีวิต” นางสาวนิศานาถ กล่าว

ด้าน **อาจารย์ฮาร์ตันโต คุณวัน** (Hartanto Gunawan) ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (Community Learning Center) และประธานร่วมการจัดงานครั้งนี้ นับเป็นบุคคลสำคัญยิ่งในการสร้างสรรค์และผลักดันแนวทางปฏิบัติฝึกวิปัสสนา ที่เรียกว่า Research Meditation โดยประยุกต์หลักพื้นฐานทางพุทธศาสนามาใช้เป็นแก่นความรู้

สู่การฝึกสมาธิ เพื่อสร้างจิตใจให้เข้มแข็งพร้อมทั้งเกิดปัญญา ซึ่งก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อผู้ได้รับการฝึกฝนเอง ครอบครัว องค์กรและสังคมโดยรวมอย่างเป็นรูปธรรม “เวลามีปัญหา คนมักคิดวนเวียนกับปัญหาหรือความทรงจำ ยิ่งคิดก็ยิ่งเพิ่มความเครียด รู้สึกมีความทุกข์ แต่ก็หาทางออกไม่ได้ ซึ่งการทำสมาธิหรือวิปัสสนาที่แหละช่วยได้ และทำได้ด้วยการฝึกจิตใจ ให้รู้จักพิจารณา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และตระหนักรู้ว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจังคือความไม่จีรัง ซึ่งก็คือกฎแห่งธรรมชาติ (Law of nature)”

อาจารย์ฮาร์ตันโต กล่าวต่อว่า ที่ผ่านมาในหลักสูตรการศึกษา มุ่งเน้นการให้ความรู้ทางกายภาพหรือพลศึกษา (physical education) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง แต่มองข้ามการให้ความรู้ทางจิต (mental education) เพื่อสร้างจิตใจให้แข็งแรงและเกิดปัญญา ดังนั้นการประชุมครั้งนี้จะเป็นการเปิดตัวแนวทาง mental education สู่หลักสูตรการศึกษาในโรงเรียนต้นแบบคือ The American School of Bangkok Green Valley และ Mindfulness Academy of Asia เพื่อแพร่หลายสู่สถาบันการศึกษา และองค์กรต่างๆ ให้เข้าใจและตระหนักถึงกฎแห่งธรรมชาติ และเพื่อฝึกจิตใจให้แข็งแรงและเกิดพลังปัญญา

“ผมเลือกประเทศไทยเป็นสถานที่จัดประชุม World Mental Health Conference and Retreat 2025 เป็นครั้งแรก เพราะผมอยากตอบแทนบุญคุณของประเทศไทย ที่นี่ ที่ธรรมชาติช่วยชีวิตผม และผมต้องการส่งเสริมให้ไทยเป็นศูนย์กลางในการฝึกฝนจิตใจนำไปสู่ความเข้มแข็งและเกิดปัญญา” อาจารย์ฮาร์ตันโตกล่าว

เมื่อถึงเวลาเริ่มงาน **ดร.ลักขณา ดิษยะศริน** ผู้ก่อตั้งโรงเรียน ดิ อเมริกัน สคูล ออฟ แบงค็อก และผู้สนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการส่งเสริมการฝึกจิตในโรงเรียน ได้ขึ้นกล่าวต้อนรับผู้ร่วมงาน จากนั้น **ฯพณฯ นายรัศมีต บุญดีมัน** (H.E. Mr. Rachmat Budiman) เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐอินโดนีเซียประจำประเทศไทย ได้ให้เกียรติขึ้นกล่าวสุนทรพจน์ ลำดับจากนั้นเป็นช่วงเวลาการเรียนรู้ เริ่มด้วย **อาจารย์ฮาร์ตันโต คุณวัน** ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้ชุมชน บรรยายในหัวข้อ “**การปฏิวัติหลักสูตรการเรียนเรื่องสุขภาพจิต**” ต่อด้วย **มร.วิลเลียม วิลลาฟรังโก** (Mr. William Villafranco) กรรมการ มูลนิธิเวอร์จิเนีย บี. ทูลมิน บรรยายหัวข้อ “**ทุนการศึกษาการพยาบาลสำหรับนักศึกษาไทย**”

อีกหนึ่งช่วงเวลาที่น่าสนใจกับ **P.O.P.P.A. กรมตำรวจนครนิวยอร์ก** โดย **นายตำรวจจิมมี่ เฟอรัราโซ** (Jimmy Ferrazzo) และ **ตำรวจฝ่ายสืบสวนหลุยส์ โลเปซ** (Luis Lopez) ที่บินตรงจากสหรัฐอเมริกา มาบรรยายหัวข้อ “**ความสามารถในการปรับตัวและสุขภาพที่ดีในสายงานบังคับใช้กฎหมาย**” (Resilience and Wellness within Law Enforcement) ตำรวจทั้งสองนาย เผยว่า การเป็นตำรวจ NYPD ไม่ใช่แค่อาชีพ แต่นั่นคือชีวิตประจำวันของตำรวจที่ต้องเผชิญกับอาชญากรรมมากมาย เราได้พบกับความเศร้าโศกของเหยื่ออาชญากรรม แต่ความรู้สึก ความเศร้าโศก ของตำรวจมักถูกมองข้ามไป ทั้งยังเผชิญกับความท้าทาย ที่ไม่อาจคาดเดาได้ ทำให้ตำรวจ เป็นอาชีพที่มีความเครียดสูง โดยพบว่าในแต่ละปี มีตำรวจฆ่าตัวตาย ถึง 184 ราย ซึ่งเป็นสัดส่วนตัวเลขที่สูงกว่าตำรวจที่เสียชีวิตในหน้าที่เสียอีก ทำให้ตระหนักว่า ตำรวจมีสื่อเกาะก้นกระสุน แต่ไม่มีอะไรช่วยปกป้อง

จิตใจเลย “กระทั่งเราได้พบกับ อาจารย์ฮาร์ตันโต คุณวัน เมื่อปี 2022 ในกิจกรรมการฝึกวิปัสสนา โดยฝึก Research Meditation เมื่อได้ฝึกฝน เห็นได้ชัดว่าสามารถช่วยให้ความวิตกกังวล และความทุกข์ลดลง ทำให้ชีวิตมีความสมดุล เข้าใจถึงหลักของธรรมชาติ และเมื่อนำไปช่วยองค์กรที่ช่วยเหลือตำรวจ Police Organization Providing Peer Assistance (P.O.P.P.A.) ผลคือ ทุกวันนี้เรามีชีวิตที่ดีขึ้น รู้สึกเกิดพลังบวก มีสติ เกิดปัญญา จากการฝึกปฏิบัติสมาธิ”

ไม่เพียงเท่านั้น งานนี้ยังได้รับเกียรติจาก **นายธาดา เศวตศิลา** ประธานบอร์ด มูลนิธิจูเนียร์ อะชีฟแมนท์ ประเทศไทย, ที่ปรึกษา บริษัท ทู คอรัปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) และที่ปรึกษากระทรวงศึกษาธิการ บรรยายหัวข้อ **“การฟังอย่างลึกซึ้ง: เส้นทางสู่ภาวะผู้นำที่เปี่ยมด้วยสติและปัญญา”** (Deep Listening: The Path to Mindful and Wise Leadership), **ผศ.ดร.วัฒน์ ปานจินดา** ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม บรรยายหัวข้อ **“การพัฒนาสุขภาพจิตนักเรียนผ่านศีล สมาธิ และปัญญา”** จากนั้น **รศ.ดร.มนไท ดาต้า** (Assoc. Prof. Dr. Monti Datta) จากมหาวิทยาลัยริชมอนด์ (University of Richmond) บรรยายหัวข้อ **“ภาวะผู้นำอย่างมีสติและปัญญาแห่งมหาวิทยาลัยริชมอนด์”** (Mindful and Wise Leadership at the University of Richmond) และปิดท้ายช่วงเช้าด้วย **ดร.แอมเบอร์ แมนนิง-ควอลเล็ตต์** (Dr. Amber Manning-Quellette) มหาวิทยาลัยโอคลาโฮมาสเตต (Oklahoma State University) บรรยายหัวข้อ **“Stillwater Strong : ยืนหยัดอย่างเข้มแข็ง ฝ่าฟันช่วงเวลาแห่งความท้าทาย”** (Stillwater Strong: Resilience in Challenging Moments)

ทั้งนี้ การประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการระดับนานาชาติ **“World Mental Health Conference and Retreat 2025”** มีหัวข้อบรรยายที่น่าสนใจทุกวัน โดยงานมีถึงวันที่ 27 เมษายน 2568







APRIL 24TH - 27TH THE AMERICAN SCHOOL OF BANGKOK GREEN V



