



ที่ ศก ๐๐๓๒.๐๐๖/ว. ๒๐๖๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ
ถนนศรีสะเกษ-กันทรลักษณ์ ศก. ๓๓๐๐๐

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญอบรมพัฒนาจิตสำหรับบุคลากรใหม่และผู้สนใจ ปี ๒๕๕๘

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล / สาธารณสุขอำเภอ ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย คู่มือการปฏิบัติธรรม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ จะจัดอบรมพัฒนาจิตและจริยธรรมในบุคลากรสาธารณสุขใหม่และผู้สนใจ ในระหว่างวันที่ ๖ - ๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมบ้านจันรม อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ จำนวน ๑๐๐ คน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้มีความมั่นคงในความดี ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และสามารถนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้

ในการนี้ กลุ่มงานควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน โปรดแจ้งรายชื่อบุคลากรจบใหม่และผู้สนใจ เข้าร่วมอบรมตามวันและเวลาดังกล่าว โดยให้มาขึ้นรถที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ ในวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๗.๐๐ น. โปรดส่งรายชื่อให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษทราบ ภายในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ส่วนการเตรียมตัวรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุใหญ่ หลิมโตประเสริฐ)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

กลุ่มงานควบคุมโรค

โทร ๐ ๔๕๖๑ ๕๙๗๒

โทรสาร ๐ ๔๕๖๑ ๕๙๗๒

คู่มือการปฏิบัติธรรม

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถรักษาศีล และอยู่ในกฎระเบียบเป็นอย่างดี
2. มีศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยินดีรับฟังและปฏิบัติตามวิธีที่วิทยากรแนะนำให้
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตสมบูรณ์ อยู่ในสภาพพร้อมที่จะปฏิบัติธรรม
4. สามารถปฏิบัติตามเวลาที่วิทยากรกำหนดให้ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่หลบเลี่ยงออกจากการปฏิบัติ ขณะที่ยังไม่ถึงเวลาพัก
5. สามารถปฏิบัติได้ตลอดจนสิ้นสุดโครงการ
6. วางภารกิจการทำงาน ฐานะ ตำแหน่งหน้าที่ และตัดความกังวลออกไป

การเตรียมของใช้

1. เตรียมชุดแบบและสีสุภาพจำนวนพอใช้ตลอดโครงการ (ไม่สวมกางเกงขาสั้น ไม่สวมเสื้อผ้ารัดรูป เสื้อไม่มีแขน เสื้อบาง เสื้อคอกว้าง)
2. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว
3. ยาประจำตัวที่จำเป็น และของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
4. ไม่ควรสวมเครื่องประดับใดๆ และไม่นำทรัพย์สินมีค่าไปให้กั่วงวล

ระเบียบการปฏิบัติ

1. ติดป้ายชื่อที่อกเสื้อตลอดเวลาเมื่อออกจากห้องพัก
2. เข้าร่วมปฏิบัติตรงตามเวลา และไม่ออกนอกสถานที่
3. ตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนของวิทยากร
4. งดเว้นการพูดคุยสนทนาในระหว่างปฏิบัติ และไม่ควรพูดคุยเสียงดังในช่งเวลาพัก
5. สำรวมสายตารักษาใจ อยู่ในอาการสงบ ไม่กระทำการใดๆ ซึ่งเป็นการรบกวนสมาธิของผู้อื่น ทั้งในเวลาปฏิบัติและเวลาพักผ่อน
6. งดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดระหว่างการอบรม/ปฏิบัติธรรม
7. งดสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด
8. งดนำอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดขึ้นห้องพัก
9. รักษาความสะอาดสถานที่ และช่วยประหยัดไฟฟ้าและน้ำประปา

การนัดหมาย ขึ้นรถพร้อมกันที่ สสจ.ศรีสะเกษ เวลา 07.00น. รับประทานอาหารมาให้เรียบร้อย เริ่มอบรมวันแรก เวลา 09.00 น. วันสุดท้าย ปิดอบรมเวลา 12.00 น.

ผู้ประสานงาน นางสาวบังอร เหล่าเสถียรกิจ โทร 089-7173501