

รายงานสรุปการศึกษา  
“การเห็นคุณค่าในตัวเองผ่านการเขียนภาวนา”

ผู้ทำการศึกษา

นายอนุรักษ์ แม่หนุ่ม (ครู โอเล่)

ผู้อำนวยการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์

โดยการศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการอบรม เขียนภาวนา

## สารบัญ

บทคัดย่อ	3
ที่มาและความสำคัญ	4
วัตถุประสงค์	5
เครื่องมือในการประเมินผล	6
การดำเนินการศึกษา	12
ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น	11
การสรุปผล	27
ข้อเสนอแนะ	31
ข้อมูลการติดต่อ	31
ภาพตัวอย่างบันทึกเขียนภาวนาของอาสาสมัคร (กลุ่มแรก)	32
ภาพตัวอย่างบันทึกเขียนภาวนาของอาสาสมัคร (กลุ่มสอง)	39
ภาพตัวอย่างบันทึกเขียนภาวนาของอาสาสมัคร (กลุ่มสาม)	44

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้เริ่มต้นในเดือนกันยายน พ.ศ. 2565 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2567 โดยเก็บผลทดสอบจากกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม รวมจำนวน 14 คน ในช่วงอายุระหว่าง 30 ถึง 62 ปี ที่ได้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละอย่างน้อย 1 ครั้ง ครั้งละขั้นต่ำ 12 นาที ต่อเนื่องเป็นระยะเวลารวม 3 เดือน ได้เก็บข้อมูลผ่านแบบทดสอบประเมินการเห็นคุณค่าในตัวเองของ Rosenberg และแบบวัดความเหงา UCLA Loneliness scale พร้อมทั้งแบบประเมินทัศนคติการเห็นคุณค่าในตัวเอง 5 ข้อ ก่อน-หลังการเข้าร่วมโครงการ และได้สอบถามความเห็นถึงการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองผ่านการเขียนภาวนาจากประสบการณ์เขียนภาวนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองและการรับมืออุปสรรคการเห็นคุณค่าในตัวเอง ผ่านการเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง

ผลการศึกษาพบว่าอาสาสมัครที่เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง มีแนวโน้มในการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มมากขึ้น โดยมีคะแนนจากแบบทดสอบทั้งสองชุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างจำนวนการเขียนภาวนาและการเห็นคุณค่าในตัวเอง อาสาสมัครที่เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องมีพัฒนาการด้านความเข้าใจและการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยเปลี่ยนมุมมองจากการพึ่งพาปัจจัยภายนอก เช่น ความคิดเห็นของผู้อื่น หรือการยอมรับจากสังคม สู่อารมณ์ค้นพบคุณค่าจากภายใน ผ่านการพึ่งพาตัวเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง เผชิญหน้ากับอุปสรรคภายใน เช่น Ego ความโกรธ และความกลัว พร้อมทั้งปล่อยวางจากคำตัดสินและความคาดหวังจากผู้อื่น นอกจากนี้ ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องยังเห็นคุณค่าในตัวเองจากการรักษาสมดุลระหว่างการดูแลตัวเอง กับการเสียสละเพื่อผู้อื่น เช่น ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม

อาสาสมัครผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง ได้ให้ความเห็นหลังเข้าร่วมโครงการโดยสรุปว่า การเขียนภาวนาช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองในหลายมิติ โดยช่วยให้เกิดการสะท้อนความคิด อารมณ์ และประสบการณ์อย่างชัดเจน ทำให้สามารถระบุปัญหา วิเคราะห์เหตุปัจจัยของทุกข์ และค้นหาคำตอบให้ตัวเองได้ ช่วยสร้างวินัยและพัฒนาสติ ช่วยลดความวุ่นทางจิตใจ และสร้างความสงบภายใน ช่วยให้อยอมรับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ต้องปรับปรุง รวมถึงปล่อยวางความคิดลบและอดีตที่ผ่านมา การเขียนภาวนาต่อเนื่องยังช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เช่น สุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นและดับไป ได้ใคร่ครวญธรรมะหลักสอนในพุทธศาสนา ซึ่งช่วยให้ปล่อยวางจากความยึดติด มีความเข้าใจตัวเองและการรู้เท่าทันตัวเองที่ดีขึ้น ส่งผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยสร้างความมั่นคงทางใจและความกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีสติและความสงบ

จากการประเมินด้วยแบบทดสอบ และการเก็บข้อมูลความเห็นหลังประสบการณ์เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง สรุปได้ว่า การเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3 เดือน ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองและการรับมือกับอุปสรรคที่บั่นทอนคุณค่าในตัวเอง เช่น ความเหงา โดยในการศึกษาวิจัยต่อไปผู้ทำการศึกษาเสนอให้มีการศึกษาผลกระทบต่อผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่ได้รับการวินิจฉัยและติดตามประเมินผลจากจิตแพทย์ เพื่อขยายผลการศึกษาและนำเครื่องมือมาใช้พัฒนาสุขภาพจิตแก่ประชาชนในวงกว้าง และการศึกษาโดยมีกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องหรือทำกิจกรรมสมาธิแบบอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาเครื่องมือการภาวนาและการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองต่อไป

## ที่มาและความสำคัญ

### ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเอง

การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองให้สามารถใช้ชีวิตที่สมดุลและมีความสุขในระยะยาว บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองมักจะแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง มีความยืดหยุ่นในการเผชิญความเปลี่ยนแปลง และมองโลกในแง่ดี ซึ่งส่งผลต่อการรับมือกับความทุกข์และอุปสรรคต่างๆ ในการใช้ชีวิต

การวิจัยของ Deci และ Ryan (2000) ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ซึ่งเป็นพลังขับเคลื่อนในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเองยังช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน เพราะพวกเขามีแนวโน้มที่จะเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และพร้อมที่จะเปิดรับความคิดเห็นที่แตกต่าง การเห็นคุณค่าในตัวเองยังช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) ซึ่งจำเป็นต่อการจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเงิน และความสัมพันธ์ การขาดการเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์กับปัญหาหลายประการ เช่น ความรู้สึกไร้ค่า ความวิตกกังวล และการหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Orth et al., 2012) คนที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำมักประสบปัญหาในการเผชิญหน้ากับความผิดพลาดล้มเหลว กลัวที่จะเผชิญกับการถูกปฏิเสธหรือการวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งส่งผลต่อการรับมือกับปัญหาและความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต

ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าในตัวเองมีหลายประการ ในกลุ่มผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตัวเองอาจลดลงเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเกษียณอายุ และการสูญเสียทางสังคม (Orth, Trzesniewski, & Robins 2010) รวมทั้งการสูญเสียบทบาท เช่น หน้าที่การงาน หรือการสูญเสียคู่ชีวิต อาจทำให้การเห็นคุณค่าในตัวเองลดลง แต่สามารถฟื้นฟูได้หากบุคคลสร้างบทบาทใหม่ที่มีความหมาย ความเหงา (Loneliness) เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยความเหงาไม่ได้เกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงความรู้สึกโดดเดี่ยวในระดับอารมณ์ งานวิจัยของ Cacioppo et al. (2006) ระบุว่าความเหงามีความสัมพันธ์โดยตรงกับการมองตนเองในแง่ลบและการลดลงของความเชื่อมั่นในคุณค่าตนเอง ความรู้สึก “ไม่เป็นที่ต้องการ” หรือ “ไม่มีใครเข้าใจ” อาจทำให้บุคคลสูญเสียความมั่นใจและมองตนเองว่าไม่มีความหมายในบริบทของสังคม

ด้วยความสำคัญที่ครอบคลุมหลากหลายด้าน การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเองจึงเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมสุขภาวะทั้งในระดับปัจเจกชนและสังคม การพัฒนาเครื่องมือและการศึกษาแนวทางการใช้เครื่องมือในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองที่สามารถใช้ได้ง่ายในชีวิตประจำวันจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

## การเขียนภาวนา

การเขียนภาวนา คือ การเขียนเพื่อขัดเกลาจิตใจตนเองด้วยหลักธรรมและการภาวนา เน้นการเขียนเพื่อบ่มเพาะจิตใจตนเอง พัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ฝึกทำทันการยึดติดและยังมุ่งเน้นการเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์และมีความสุขอย่างแท้จริงผ่าน "ศิลปะการเขียนหนึ่งลมหายใจ" คือ การเขียนเมื่อหายใจออก พักเมื่อหายใจเข้า เมื่อหายใจออกให้ลงมือเขียนอย่างมีสติและสมาธิ เมื่อหายใจเข้าให้หยุดเขียน อยู่กับลมหายใจ ในช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนและปล่อยวาง ตระหนักรู้และยับยั้งความอยากเขียนให้ได้ อย่างไรก็ตามจิตที่เกิดขึ้น ฝึกตัดความคิดเพื่อเปิดรับมุมมอง ความคิด ความรู้สึกใหม่ ๆ โดยการเขียนลักษณะนี้เป็นการต่อยอดจากการเขียนบำบัด จากการเขียนรูปแบบ Writing Therapy และ Self-Reflection Writing โดยเพิ่มองค์ประกอบของการ “ขัดใจ” และการเจริญสติในการเขียนบันทึก การเขียนลักษณะนี้ไม่ใช่การสร้างผลงาน ไม่จำเป็นต้องมีทักษะการเขียนหรือพื้นฐานในการภาวนามาก่อน เป็นการเขียนบันทึกเพื่ออยู่กับตนเอง จรดปากกาเพื่อกำกับความคิดและจิตใจ เป็นเครื่องมือในการภาวนาที่พวกเราเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างลุ่มลึกหลากหลายด้านที่เหมาะสมทั้งผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นศึกษาและผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

นายอภิชาติ ทองสุกแสง ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รายงานผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตัวเองผ่านการเขียนภาวนา” ใช้ระเบียบวิธีแบบชีววิสถิติผ่านการเก็บข้อมูลจากการเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง 3 เดือน การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และบันทึกต่างๆ ในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการวิจัย โดยพบว่า “การเขียนภาวนาทำให้ผู้วิจัยเห็นค้นพบคุณค่าในตนเอง คือ ศักยภาพในการพัฒนาตัวเอง และความปรารถนาดีในการพัฒนาคนอื่น อีกทั้งช่วยให้ผู้วิจัยเท่าทันความรู้สึกของตนเอง จนนำไปสู่การเห็นมุมมองในการเปรียบเทียบที่เปลี่ยนแปลงไป คือ เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และเมื่อพัฒนาตนเองได้สำเร็จตามเป้าหมายเล็กๆ ที่วางไว้ก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจ และกลับมาทำให้ผู้วิจัยเห็นคุณค่าในตนเองได้ซึ่งช่วยลดความต้องการการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นลง”

เนื่องจากการวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาประสบการณ์ของผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องเพียงบุคคลเดียว จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ทำโครงการศึกษาในครั้งนี้เกิดการตั้งคำถามว่า หากศึกษาผลจากประสบการณ์เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาเท่ากับบุคคลอื่นๆ ที่มีจำนวนมากขึ้น ด้วยลักษณะของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันตามธรรมชาติของมนุษย์ การเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องนั้นจะส่งเสริมให้ผู้เขียนที่มีความหลากหลายสามารถรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ที่บั่นทอนการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองได้หรือไม่อย่างไร

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับมืออุปสรรคการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง

## เครื่องมือในการประเมินผล

### 1. แบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตัวเองของ Rosenberg

เกณฑ์การให้คะแนน (ผู้กรอกแบบประเมินให้คะแนนตามข้อสังเกตต่อตัวเองในแต่ละคำถาม)

4 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3 หมายถึง เห็นด้วย

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คำถามที่มี \* เป็นข้อคะแนนย้อนกลับ

คำถามข้อที่ 1	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง
คำถามข้อที่ 2*	บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย
คำถามข้อที่ 3	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน
คำถามข้อที่ 4	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนๆกับคนอื่น
คำถามข้อที่ 5*	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก
คำถามข้อที่ 6*	ฉันรู้สึกบ่อยๆ ว่าตนเองไร้ค่า
คำถามข้อที่ 7	ฉันรู้สึกว่าตนเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่าๆ กับคนอื่น
คำถามข้อที่ 8*	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถให้ความนับถือตนเองได้มากกว่านี้
คำถามข้อที่ 9*	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว
คำถามข้อที่ 10	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง

## 2. แบบวัดความเหงา UCLA Loneliness scale

เกณฑ์การให้คะแนน (ผู้กรอกแบบประเมินให้คะแนนตามข้อสังเกตต่อตัวเองในแต่ละคำถาม)

4 หมายถึง จริงที่สุด

3 หมายถึง จริงปานกลาง

2 หมายถึง จริงน้อย

1 หมายถึง ไม่จริงเลย

คำถามที่มี \* เป็นข้อคะแนนย้อนกลับ

คำถามข้อที่ 1	ท่านรู้สึกว่าคุณที่รู้จักทั่วไป มีการคบหาสมาคมติดต่อกันได้ดีกับท่าน
คำถามข้อที่ 2*	ขณะนี้ท่านไม่มีเพื่อนเลย
คำถามข้อที่ 3	เวลาที่ท่านไม่สบายใจ ท่านมีคนที่จะให้ คำปรึกษา
คำถามข้อที่ 4*	ปัจจุบันท่านรู้สึกเหงา
คำถามข้อที่ 5	เวลาเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน พบปะกัน ท่านได้ร่วมพบปะกับเขาด้วย
คำถามข้อที่ 6	เวลาบ้านใกล้เรือนเคียงมีงานบุญหรือมี การงานต่างๆ ท่านไปร่วมงานเสมอ
คำถามข้อที่ 7	ในขณะนี้ ท่านมีคนสนิทสนมชอบพอกัน
คำถามข้อที่ 8	เวลาท่านคิดอะไร พุดอะไร คนในชุมชน เขาฟังท่านพูด
คำถามข้อที่ 9	ท่านชอบการพูดคุยหรือชอบคบหา สมาคมกับผู้อื่น
คำถามข้อที่ 10	ท่านรู้สึกมีพรรคพวกเพื่อนฝูงไว้วางใจได้
คำถามข้อที่ 11*	ท่านรู้สึกว่า การคบหาสมาคมกับผู้อื่นทุกวันนี้ ก็จบไปอย่างนั้นไม่จริงจังกต่อกัน
คำถามข้อที่ 12*	ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจท่าน
คำถามข้อที่ 13*	ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครเหลียวแลท่านเลย
คำถามข้อที่ 14*	ท่านมีความรู้สึกเหมือนอยู่คนเดียว
คำถามข้อที่ 15	ท่านสามารถหาเพื่อนใหม่ๆหรือมิตรภาพใหม่ๆได้ง่าย
คำถามข้อที่ 16	ท่านรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและรู้ใจท่านมาก
คำถามข้อที่ 17*	เวลาเพื่อนบ้านมีงานบุญหรืองานสังสรรค์ ท่านรู้สึกหงุดหงิด หากไม่ได้ไปร่วมงานนั้น
คำถามข้อที่ 18*	ท่านรู้สึกว่าคนที่พบปะในแต่ละวันมีมากมาย แต่ไม่มีใครสนใจท่านเลย
คำถามข้อที่ 19	เวลาท่านอยากจะพูดกับใครก็มีคนที่สามารถจะไปพูดคุย
คำถามข้อที่ 20	ยามมีความทุกข์โศก ท่านมีคนคอยให้คำแนะนำหรือปลอบโยน

### 3. คำถามประเมินทัศนคติ 5 ข้อ

	ก่อนเข้าโครงการ	หลังเข้าโครงการ
คำถาม 1	“ชีวิตที่ผ่านมา ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยอย่างไร , มีประสบการณ์แบบไหนบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือการไม่เห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน”	“ 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยอย่างไร , มีประสบการณ์แบบไหนบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือการไม่เห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน”
คำถาม 2	“ในมุมมองของท่านตอนนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงอะไร”	“ในมุมมองของท่านตอนนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงอะไร”
คำถาม 3	“ตอนนี้ท่านเห็นว่า คุณค่าในตัวท่าน คืออะไร”	“ตอนนี้ท่านเห็นว่า คุณค่าในตัวท่าน คืออะไร”
คำถาม 4	“อุปสรรคสำคัญในการเห็นคุณค่าของตัวเองคืออะไร”	“อุปสรรคสำคัญในการเห็นคุณค่าของตัวเองคืออะไร”
คำถาม 5	“ท่านดูแลอุปสรรคในการรักตัวเองเหล่านั้นอย่างไร”	“ท่านดูแลอุปสรรคในการรักตัวเองเหล่านั้นอย่างไร”

### 4. คำถามสอบถามความเห็นเกี่ยวกับการเขียนภวนา และการเห็นคุณค่าในตัวเอง (หลังการเขียนภวนาอย่างต่อเนื่อง)

คำถาม 1	“การเขียนภวนา ส่งเสริมหรือมีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ อย่างไร”
---------	---

## การดำเนินการศึกษา

### 1. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้เข้าร่วมการอบรมหลักสูตร “เขียนภาวนา” ในรูปแบบออนไลน์ ที่ได้ผ่านเนื้อหาพื้นฐานการเขียนภาวนา

### 2. ขั้นตอน

1. ผู้ทำการศึกษากำหนดวัตถุประสงค์และแจ้งรายละเอียดให้กลุ่มเป้าหมายได้รับทราบ
2. เชิญกลุ่มเป้าหมายตอบคำถามในแบบทดสอบก่อนเข้าร่วม ในระบบออนไลน์ทาง Google Form ประกอบด้วยแบบทดสอบประเมินการเห็นคุณค่าในตัวเองของ Rosenberg แบบวัดความเหงา UCLA Loneliness scale และคำถามประเมินทัศนคติ 5 ข้อ
3. กลุ่มเป้าหมายลงมือเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องจำนวน 3 เดือน โดยส่งภาพถ่ายบันทึกเป็นหลักฐานลงในอัลบั้มกลุ่มไลน์
4. ตอบคำถามในแบบทดสอบหลังเข้าร่วม ในระบบออนไลน์ทาง Google Form ประกอบด้วยแบบทดสอบประเมินการเห็นคุณค่าในตัวเองของ Rosenberg แบบวัดความเหงา UCLA Loneliness scale คำถามประเมินทัศนคติ 5 ข้อ และคำถามแลกเปลี่ยนมุมมองการเขียนภาวนากับการเห็นคุณค่าในตนเอง 1 ข้อ
5. ผู้ทำการศึกษาเก็บข้อมูล วัตถุประสงค์ และวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น

### 3. ข้อกำหนด

- ผู้เข้าร่วมเป็นผู้มีพื้นฐานการเขียนภาวนา โดยได้ผ่านการเรียนรู้ในช่วงพื้นฐานการเขียนภาวนาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
- เขียนภาวนาโดยไม่จำกัดหัวข้อ เขียนแต่ละอักษรเมื่อหายใจออกเท่านั้น ใช้เวลาอย่างน้อย 12 นาที เขียนอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 12 สัปดาห์ การเขียนแต่ละครั้งสามารถคิดหัวข้อขึ้นเอง ไม่มีหัวข้อ หรือเลือกหัวข้อจากเว็บไซต์รวมแบบฝึกหัดเขียนภาวนาสำหรับศิษย์เก่า
- ผู้เข้าร่วมสามารถออกจากโครงการศึกษาเมื่อใดก็ได้ สามารถเลือกไม่เขียนต่อก็ได้
- ไม่มีการบรรยาย การชี้้นำความคิด หรือการเลือกหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเองให้กับผู้เข้าร่วมจากผู้ทำการศึกษา
- ผู้เข้าร่วมโครงการรวบรวมภาพถ่ายบันทึกส่งเป็นหลักฐานลงในอัลบั้มของกลุ่มไลน์ และให้ความร่วมมือในการตอบคำถามในแบบฟอร์มออนไลน์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ
- ข้อมูลของผู้เข้าร่วมจะเผยแพร่อย่างจำกัดและปิดบังชื่อจริงด้วยนามแฝง

#### 4. หลักการในการเขียนภาวนา

“รู้อยู่กับการกระทำ กำกับจิตไปตามรู้ พิจารณาด้วยหัวใจ ละวางสิ่งยึดมั่น”

การเขียนภาวนาอยู่บนพื้นฐานการเขียนไม่หยุดปากกา (Free Writing) เป็นการจดบันทึกทุกสิ่งทีละทีละทีถึงในตอนทีเขียน โดยไม่วางแผนหรือวางเค้าโครงล่วงหน้า ไม่มุ่งเน้นการสร้างชิ้นงานเขียน แต่มุ่งเน้นการสะท้อนจิตใจ และมีการเพิ่ม “ศีล” หรือข้อบังคับในการเขียนเฉพาะเมื่อหายใจออกเท่านั้น หายใจเข้าให้หยุดเขียน โดยกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจหรือที่มือ ไม่พยายามไล่ตามความคิด ให้บังคับความอยากโดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ เมื่อเขียนพลาดหรือเขียนเมื่อหายใจเข้าหรือมือมีการเกิดขึ้น ให้พักการเขียนแล้วอยู่กับลมหายใจและสังเกตกายใจตนเอง

การเขียนลักษณะนี้จะอยู่บนพื้นฐานสติปัญญา 4 และส่งเสริมอานาปานสติ คือการมีสติอยู่กับลมหายใจและพาจิตกลับมาที่กายเพื่อเห็นเวทนา จิต และธรรม เป็นกุศโลบายในการจัดการความอยากและความยึดมั่น ริเริ่มการสอนโดยโครงการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์

#### 5. ระยะเวลา

ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาจำนวน 3 เดือน หรือ 12 สัปดาห์ โดยเก็บตัวอย่างทั้งหมด 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 เริ่มเก็บข้อมูลก่อนเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2565 และเก็บข้อมูลคนสุดท้ายก่อนเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2565 แล้วเก็บข้อมูลหลังเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องคนแรก เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2565 และเก็บข้อมูลคนสุดท้ายหลังเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2565 โดยมีผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง 7 คน

กลุ่มที่ 2 เริ่มเก็บข้อมูลก่อนเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2566 และเก็บข้อมูลคนสุดท้ายก่อนเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2566 แล้วเก็บข้อมูลหลังเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องคนแรก เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2566 และเก็บข้อมูลคนสุดท้ายหลังเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2566 โดยมีผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง 5 คน

กลุ่มที่ 3 เริ่มเก็บข้อมูลก่อนเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2567 และเก็บข้อมูลคนสุดท้ายก่อนเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2567 แล้วเก็บข้อมูลหลังเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องคนแรก เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2567 และเก็บข้อมูลคนสุดท้ายหลังเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2567 โดยมีผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง 2 คน

## ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

### 1. การเขียนภวนา

ผู้เข้าร่วมโครงการมีจำนวนการเขียนภวนาในแต่ละเดือน ดังนี้

นามแฝง	เดือนที่ 1	เดือนที่ 2	เดือนที่ 3
ว.ภ.	13	12	12
ภ.ภ.	15	11	16
ส.ล.ป.	15	16	16
ป.ร.	12	18	18
ก.น.	23	16	14
ว.ว.	19	19	12
ส.ล.ท.	11	20	17
พ.พ.	6	14	8
น.ช.	18	14	8
จ.พ.	20	15	15
พ.ท.	14	4	12
ป.ม.	4	13	7
อ.ร.	12	9	5
ค.จ.	11	5	4

## 2. ข้อมูลจากแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตัวเองของ Rosenberg

นามแฝง	ก่อนเข้าร่วม	หลังเข้าร่วม
ว.ภ.	29	28
ภ.ภ.	31	34
ส.ล.ป.	31	32
ป.ร.	25	29
ก.น.	27	31
ว.ว.	38	40
ส.ล.ท.	36	38
พ.พ.	25	26
น.ช.	33	32
จ.พ.	32	35
พ.ท.	28	35
ป.ม.	32	36
อ.ร.	34	29
ค.จ.	29	29

### 3. ข้อมูลจากแบบวัดความเหงา UCLA Loneliness scale

นามแฝง	ก่อนเข้าร่วม	หลังเข้าร่วม
ว.ภ.	57	60
ภ.ภ.	60	76
ส.ล.ป.	50	59
ป.ร.	52	56
ก.น.	68	63
ว.ว.	64	68
ส.ล.ท.	62	65
พ.พ.	44	50
น.ช.	70	72
จ.พ.	44	57
พ.ท.	51	61
ป.ม.	66	67
อ.ร.	67	70
ค.จ.	48	46

#### 4. ข้อมูลจากการประเมินทัศนคติ

ชื่อ (นามแฝง)	ความคิดเห็นก่อนเข้าร่วม	ความคิดเห็นหลังเข้าร่วม
	<p>1. คำถาม : ชีวิตที่ผ่านมา ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยอย่างไร , มีประสบการณ์แบบไหนบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือการไม่เห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน</p>	<p>1. คำถาม : 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยอย่างไร , มีประสบการณ์แบบไหนบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือการไม่เห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน</p>
<p>ส.ล.ป.</p>	<p>ในช่วงที่ผ่านมา รู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัน ส่วนใหญ่เกิดจากความคิดความรู้สึกของเราต่อเหตุการณ์ ผู้คนที่เรายู่ด้วยทำงานด้วย หรือคนที่เรารู้สึกว่ามีความสำคัญต่อเรา ถ้าวันไหนเหตุการณ์หรือผู้คนเหล่านั้นมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเรา เราก็รู้สึกว่าเรามีคุณค่ามากต่อพวกเขา แต่ถ้าวันไหนความสัมพันธ์แย่ง ก็คิดเกี่ยวกับไปว่าเราจะมีคุณค่าน้อยลงสำหรับเขา หรือเราคงทำประโยชน์ได้ไม่มากเท่าที่ควรทำ อีกประสบการณ์หนึ่งก็คือการได้ทำงานกับตัวเองด้านใน เพื่อจัดประสบการณ์ให้กับคนอื่นฯ ได้เห็นว่าตัวเองอยู่ตรงนั้นอย่างเต็มที่กับเด็กๆ กับผู้เข้ารับการอบรมเหมือนเวลาหยุดลงแค่นั้น และทุกสิ่งดำเนินไปอย่างเป็นจังหวะสอดคล้องกัน แต่ก็เห็นสภาวะนี้แค่ช่วงหนึ่ง จিজิดว่าคุณค่าในตนเองน่าจะมาจากประสบการณ์ของการเข้าใจว่า ตนเองต้องทำอะไร มีหน้าที่อะไร ณ เวลานั้นด้วยตนเอง ประสบการณ์การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ในช่วงนี้เกิดขึ้นบ่อย เพราะการเปลี่ยนแปลงของอายุ เปลี่ยนแปลงสภาพสังคม ค่านิยมของคนที่เราสัมพันธ์ด้วยเปลี่ยนแปลงไป สิ่งสำคัญของเราคือคำพูดที่ทำของคนที่อายุน้อยกว่าค่อนข้างกระทบเรามาก ถ้าพวกเขาแสดงอย่างชัดเจนว่าไม่เคารพนับถือเรา ในฐานะคนที่แก่กว่า เราจะรู้สึกว่าเราไม่มีคุณค่า หรือไม่มีประโยชน์อีกต่อไป และหลายๆครั้งทำให้เกิดการตัดสินใจในการล้มเลิกการทำงาน หรือหลีกเลี่ยงหนีกลุ่มนั้นออกมา และแสวงหากิจกรรมหรือคนกลุ่มใหม่ที่ยอมรับเราได้โดยไม่ตัดสิน หรือกลุ่มที่ให้ความเคารพเรา</p>	<p>เวลาที่ผ่านไปหลังจากปฏิบัติเขียนกาวนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ตนเองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เห็นได้อย่างชัดเจน จากการที่ไม่ฝากคุณค่าของเราไว้กับคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นฯ รู้ว่าคุณค่าของเราอยู่ที่ตัวเราเอง เหตุการณ์หรือคนอื่นฯ เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามากระทบตัวเราเท่านั้น ผ่านมาแล้วผ่านไป คุณค่าของเราคือเป้าหมาย และการกระทำของเราเองเท่านั้น เราเชื่อมั่นและศรัทธาในหลักการ หรือสิ่งที่เราเชื่อเห็นด้วยจิตใจไว้แล้วเราก็ทำตามนั้น คุณค่าของเราจึงเกิดจากการพยายามทำตามเป้าหมายและศรัทธานั้น หากทำไม่ได้หรือมีข้ออ้างจากหลายเรื่อง ก็พิจารณาเอาว่าเพราะอะไร แต่คุณค่าของเรามีได้เพิ่มหรือลดจากสิ่งเหล่านั้น</p> <p>ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ก็คือการที่เราดูบทบาทการทำงานด้านบริหาร ซึ่งยังไม่ครบวงจรการทำงาน หลายๆคนคิดว่ามันคือความล้มเหลวในการไม่สู้งานของเรา แต่เรากลับพบว่าคุณค่าของเราไม่ได้อยู่ที่การทำงานนี้ แต่อยู่ที่การสอนหนังสือและได้ทำสิ่งที่ตนเองรักมากกว่า และเมื่อก้าวออกมาจริงๆก็พบว่า เรามีแรงใจที่สนับสนุนเรามากมาย แม้จะไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของเรา เราจึงพบว่าคุณค่าไม่ได้อยู่ที่ใครทำให้สำเร็จหรือล้มเหลว แต่อยู่ที่ความจริงใจต่อคน ต่อเหตุการณ์ ต่อหลักการที่เราคิดหรือศรัทธาต่างหาก</p> <p>ประสบการณ์การไม่เห็นคุณค่าในตนเองในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา คือช่วงก่อนการตัดสินใจยุติการทำงานบริหาร ที่เราพบคำพูดหรือการกระทำที่ลดทอนความเป็นอาจารย์ผู้ใหญ่ในตัวเรา การกระทำของผู้อ่อนวัยกว่า ที่ใช้การนิ่งเฉยต่อการร้องขอหรือการบอกให้เขาปฏิบัติตาม ทำให้ตัวเราลิบลึกและไม่เชื่อในคุณค่าของเราที่มีต่อที่ทำงานหรือต่องานที่ทำ แต่หลังจากเขียนกาวนาและเห็นหนทาง และปรับความเข้าใจของตนเองต่อคุณค่าในตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนอันสำคัญของเรา</p>
<p>ภ.ภ.</p>	<p>การที่กิจกรรมจิตอาสา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การได้ดูแลสุขภาพตัวเองได้ดีขึ้น การเรียนรู้สิ่งใหม่ด้วยความกล้าบ่อน้อยลง การตัดสินใจทำในโอกาสที่เข้ามาโดยสังเกตน้อยลง การบริหารชีวิตในแง่มุมต่างๆ ทั้งเวลา การเรียน สุขภาพ</p>	<p>เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ด้วยประสบการณ์การสะท้อนพฤติกรรม ทางกาย ใจ ฐปธรรม นามธรรม ที่ทำให้ตัวเองไม่สบายใจ แต่ไม่รู้ตัว และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้น</p>
<p>ส.ร.พ.</p>	<p>80% ของทุกช่วงชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่จำความได้ เราเป็นคนเห็นคุณค่าในชีวิตตัวเองมากพอสมควร จะมีเพียงไม่กี่ครั้งในชีวิต ที่เราลืมมองคุณค่าตัวเองไป ทำร้ายจิตใจและร่างกายตัวเอง ไม่ได้ดูแลให้ได้อย่างที่ควร แต่ตั้งแต่ในช่วงเกือบ 10 ปีหรือ 10 ปีที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ เราเห็นคุณค่าตัวเองอย่างมหาศาล รักตัวเอง-โอบกอดตัวเอง-ให้กำลังใจตัวเอง-ดูแลรักษาจิตใจ ร่างกายตัวเอง ทำจิตใจที่เบิกบาน บริสุทธิ์ ทำร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี นับได้ว่าเป็นช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา-ปัจจุบันที่เรารักตัวเอง</p> <p>- ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าตัวเอง : กาวนา สวดมนต์ ฟังโยคะ ออกกำลังกาย ทำร่างกายให้สดชื่น แข็งแรง</p>	<p>เห็นคุณค่าในตัวเองมากอยู่แล้วค่ะ พอมาเขียนบันทึกทุกๆอาทิตย์ ทุกวัน เว้นวัน ยิ่งทำให้เรามีวินัยมากขึ้น การทบทวนตัวเองเกิดขึ้นบ่อยขึ้น สิ่งเหล่านี้ยังทำให้การเห็นคุณค่าในตัวเองมีมากขึ้นตาม</p> <p>การเขียนอย่างมีสติในแต่ละวัน ยิ่งทำให้เรารักตัวเองมากขึ้น เพราะสติที่เรามีและตั้งตัวอยู่ ทำให้เราระลึกถึงธรรมชาติของตัวเองอย่างแท้จริง ซึ่งธรรมชาติของตัวเองเรา คือความดีงามสูงส่ง และนั่นทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเอง รักตัวเอง</p>

	<p>: ตั้งเป้าหมายให้ชีวิต พุดคุยกับตัวเองว่าต้องการใช้ชีวิตแบบไหน และสร้างมันให้เกิดขึ้น</p> <p>: หาโอกาสในการทำเพื่อผู้อื่น หาโอกาสให้และทำประโยชน์แก่ผู้อื่น</p> <p>: ให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด และเรียนรู้-ปล่อยวาง</p>	
ว.ล.	<p>เห็นคุณค่าในตัวเองมากในบางเรื่อง แต่บางเรื่องก็ยังคงเกิดความคิด อยู่ หมายถึงการเปรียบเทียบ</p> <p>- เรื่องที่เห็นคุณค่าตัวเอง มักเป็นเรื่องที่เราทำได้ ทำผ่านไปได้ เรื่องนั้นๆก็จะเกิดความรู้สึกมั่นคง เชื่อมั่น รู้สึกภูมิใจ และเกิดความคิดว่าคนเราไม่ได้ดีไปทุกเรื่อง บางคนก็ทำเรื่องนี้ดี เหมาะสม แต่บางคนก็ทำเรื่องนี้ไม่ได้ ทั้งนี้อาจจะขึ้นกับความถนัดของแต่ละคน เข้าใจ คือให้ออกาสมากขึ้น เปิดใจรับฟังคนมากขึ้น เช่น เราเหมาะกับการเป็นคนทำงานที่มีระเบียบขั้นตอน มากกว่า การเป็นคนคิดในเชิงสร้างสรรค์ ดังนั้นในงานที่ต้องใช้ระเบียบขั้นตอน เรื่องการวิเคราะห์หรือวิทยาศาสตร์ก็จะเหมาะ ทำให้งานออกมาดี แต่ถ้าการคิดสร้างสรรค์ก็จะคิดไม่ค่อยออก ส่วนเรื่องการที่ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เรื่องที่เป็นจุดอ่อน หรือ <b>Pain Point</b> ของเรา ยังมีความเชื่อมั่นไม่มากพอ ทำให้ใจเกิดความไม่สบาย ไม่เป็นอิสระจากสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้นๆ อย่างหนึ่งที่เกิดความคิดขึ้นว่า" เราทำไม่ได้หรือ/" เราไม่มีความสามารถหรือ เกิดความคิดประมาทขึ้น</p>	<p>เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ทำให้เราเกิดความเชื่อมั่นในสิ่งที่เรากำลังทำ ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะคิดเห็นต่างจากคนอื่น เราเกิดการยอมรับในตัวเราเอง เชื่อ และศรัทธาในสิ่งที่เราคิดและทำ และเชื่อว่าสิ่งที่เรากำลังคิดและทำ ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ดี ซึ่งเกิดขึ้นจากการไตร่ตรอง ตั้งอยู่บนหลักของสัมมาทิฐิ</p>
ว.ภ.	<p>ก่อน covid : ไม่เคยสงสัยในคุณค่าของตัวเอง มีงาน มีรายได้ เข้ามาตลอดเวลา ได้ใช้ชีวิตแบบที่ชอบใช้</p> <p>ช่วง covid และหลัง covid : รู้สึกคุณค่าในตัวเองลดน้อยลง เหมือนแปรผันกับหน้าที่การงาน+ความสามารถในการสร้างรายได้ รวมทั้งการใช้ชีวิตที่แตกต่างโดยสิ้นเชิง แต่ที่จริงการมีคุณค่าในตัวเองไม่เท่ากับความสามารถในการสร้างรายได้</p>	<p>เข้าใจว่า ปกติ เป็นคนเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่แล้ว แต่ การเขียน ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น และเห็นมุมมอง การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ที่แตกต่าง ไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง เพราะ สถานการณ์โรคภัย การเปลี่ยนแปลง หน้าที่ การงาน และชีวิตประจำวันที่ต่างไปจากเดิมมาก ๆ ทำให้เหมือนชีวิต มันวุ่นวาย หลุดลงตัวไม่เจอ เป็นการหลุดจากวงโคจรชีวิต ไปสู่โลกใหม่ โดยเฉพาะช่วง โควิด ทำให้ เราเกิดความกลัวที่ไม่คุ้นชิน กับสิ่งใหม่ ๆ การมีวิถีแบบ จำกัด ทำให้เห็นคุณค่า ตัวเองน้อยลง เหมือนการอยู่กับตัวเอง ในที่เดิม ๆ นาน ๆ แต่ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร ทำให้ ใจ กระตุก เกิดอาการ วิตกกังวล เลิกฝัน หรือ จริง ๆ คือ ลืมไปเลย ว่า เคยเป็นคนช่างฝัน และสำเร็จสมหวังตั้งใจอย่างไรบ้าง</p> <p>@ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง คือ การยอมรับ ความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น และ ทำความเข้าใจตัวเอง เพื่อก้าวไปข้างหน้า เหมือนการ จบทชีวิตเดิม ๆ เพื่อเริ่มชีวิตใหม่ที่เจิดจรัส ที่เราเชื่อว่า เรามีศักยภาพ ทำได้ และต้องมุ่งมั่น ตั้งใจ เพิ่มเติมทักษะให้มากขึ้น คือ การขยาย โชนสหายของตัวเองออกไป ทำบ่อย ๆ เพื่อให้ตัวเองเติบโตขึ้น ฉลาดในการใช้ชีวิตที่ได้มาให้คุ้มค่า คุ้มเวลาที่มีอยู่อย่างมี ประสิทธิภาพมากที่สุด</p> <p>@ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง คือ การลืมตัวเอง ว่า แท้จริง เรามีความฝัน มีความสามารถอีกหลากหลาย เพียงแต่ ที่ผ่านมา เราล้มแต่กังวล กลัว ขังตัวเองเอาไว้ จนสนิมเกาะกุมใจ ใช้ชีวิตแบบซ้ำซาก จำเจ ขาดเป้าหมายที่ต้องการที่แท้จริง ลุกขึ้นมาทำโน่นนี่ แต่ไม่ได้จริงจัง ไม่สุดทาง สุดพลัง เป็นวุ่น ๆ วุ่นวาย พายเรือในอ่าง ไม่ได้คิดทำอะไรจริงจัง ไปทาง โน่นนี่ ทางนี้ที่ เหมือน โคนกิลเลส ความกลัวครอบงำ มากเกินไป จนไม่ได้ใช้ชีวิตที่แท้จริงของตัวเอง</p>
ป.ร.	<p>เห็นคุณค่าในตัวเอง</p> <p>- ตอนตัวเองป่วยแล้วทำอะไรไม่ไหว รู้สึกได้ว่าตัวเองมีค่ามีประโยชน์ต่อคนอื่นเลย เพราะเค้าต้องรอนานหรือสิ่งต่างๆที่เราทำ</p>	<p>รู้สึกดีขึ้น ตัวเองดูเข้าใจชีวิตมากขึ้นเห็นความเป็นไปของชีวิตและสามารถทำอะไร ช่วยเหลือใครๆ ได้มากขึ้น</p>

	<p>ไม่มีเรา คำก็ทำไม่ได้ ทำให้รู้สึกได้ว่าเรามีคำพูดที่จะอยู่ต่อเพื่อทำอะไรได้อีกมาก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตอนที่ทำงานชิ้นใดสำเร็จลง หรือตอนที่ได้นั่งมองย้อนกลับเข้าไปดูลมหายใจตัวเอง รู้ว่าเราทำอะไรอยู่ ทบทวนสิ่งที่ตัวเองทำลงไปแล้ว รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร และจะไปสู่สิ่งนั้นได้ยังไง <ul style="list-style-type: none"> <li>: ไม่เห็นค่าในตัวเอง</li> </ul> </li> <li>- ตอนที่ทำงานหรือคิดทำอะไรหลายอย่าง แล้วไม่เสร็จสักอย่าง ค้างๆ ไปหมด จืดและสมองสับสน จนทำให้รู้สึก ทำให้เราเป็นคนไม่เก่งเลย ทำอะไรได้ไม่ดีสักอย่าง ทำงานเป็นเปิดเลย</li> </ul>	<p>ได้ใช้ชีวิตแพทย์แผนไทยดูแลคนป่วย และดูแลทั้งกายและใจของคนรอบตัวและผู้ใช้ที่ร้องขอมา</p>
ก.น.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดการไม่เห็นค่าในตัวเอง ตอนเราหลงไม่มีสติคิดหวังหรือไม่ได้สิ่งที่คาดหวัง</li> <li>- เกิดการเห็นค่าในตัวเอง ตอนพิจารณาเห็นทุกข์ภัยผู้อื่น เช่น ผู้ป่วยระยะสุดท้ายของโควิด หรือเป็นมะเร็งผู้ประสบภัยจากมาแทนด้บ เตือนตนให้ตระหนักถึงลมหายใจที่ปกติสุขของเรา</li> </ul>	<p>การเขียนเฉพาะลมหายใจออก ทำให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจชัดเจน เห็นสิ่งรอบตัวมีความหมายมากขึ้น จึงตระหนักในคุณค่าของเวลาและการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง</p> <p>ประสบการณ์เป็นรูปธรรมไม่มี แต่รู้สึกได้ถึงความมั่นใจในตัวเอง และความน้อยเนื้อต่ำใจที่ลดลง</p>
พ.พ.	<p>ค่อนข้างจะน้อย...ประสบการณ์ที่มีปัญหากับผู้ตนรอบข้าง</p>	<p>เห็นคุณค่าของตัวเอง...ประสบการณ์ในการนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาชบอक्त</p>
น.ช.	<p>การเห็นคุณค่าตัวเองมากขึ้นต่างกันตามปัจจัยจากตัวบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ในช่วงเวลานั้น กับบางคน หรือบางสถานการณ์เราไม่เห็นคุณค่าตัวเอง แต่กับบางคนเรื่อง ก็เห็นคุณค่าตัวเอง จนบางครั้งดูเหมือนมากเกินไปกลายเป็นเอาเปรียบหรือดูเหมือนเห็นแก่ตัว หรือ</p> <p>ประสบการณ์ที่ไม่เห็นคุณค่าตัวเอง เช่น การยอมอยู่ในความสัมพันธ์กับคนที่ทำไม่ดีกว่าเรา พยายามหาเหตุผลรองรับ ทั้งๆที่ตัวเองเสียใจ วนลูปกับรูปแบบเดิม ทั้งๆที่ตั้งใจว่าจะไม่เป็นแบบนั้นอีก</p> <p>ส่วนการเห็นคุณค่าตัวเอง เช่น เรื่องเกี่ยวกับการทำงาน ได้รับการยอมรับ รู้สึกภาคภูมิใจในผลงานต่างๆ และเรื่องการดูแลร่างกาย การออกกำลังกาย รู้สึกว่ามองเห็นตัวเองเป็นศูนย์กลาง ภูมิใจในตัวเองที่ทำเรื่องต่างๆ ได้</p>	<p>ฉันเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น มองเห็นความแตกต่างระหว่างความมั่นใจในตนเองกับ ความภูมิใจในตนเองว่ามีควมต่างกัน จริงๆแล้วเราเป็นคนมั่นใจในตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวเอง แต่ขาดความภูมิใจในตัวเอง หรือยังไม่เห็นค่าในตัวเองอย่างเข้าใจ</p> <p>การเห็นคุณค่าตัวเอง</p> <p>มองเห็นว่ารอบข้างเรามีคนที่รักเรา โดยที่เราไม่ต้องพยายามทำตัวดี ไม่ต้องพยายามทำดีกับเขาเลย เรามีคุณค่าจากคนที่รัก โดยไม่ต้องพยายาม</p> <p>การไม่เห็นคุณค่าตัวเอง</p> <p>บางครั้งยังมีความเกรงใจคนอื่นมากกว่าเกรงใจตัวเอง เช่น เรื่องเงิน มักไปให้คุณค่าเกรงใจ ปากหนักกับคนอื่น แต่ไม่เกรงใจตัวเอง</p>
จ.พ.	<p>เป็นที่ยอมรับในการทำงานน้อยกว่าเพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ</p>	<p>เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ระยะเวลาจะให้ความสำคัญกับเวลา การรักษาสัญญา เช่น การเข้างานเมื่อก่อนจะออกไปทำงานสาย ส่งงานช้า ไม่ทำตามทีพูด ปรับปรุงตัวโดยออกจากบ้านเร็วขึ้นเพื่อให้ไปทำงานทันเวลา ส่งงานตามเวลา การออกกำลังกายให้ดีขึ้น</p>
พ.ท.	<p>ชีวิตที่ผ่านมา เห็นคุณค่าในตัวเองมาตลอด จนกระทั่งลูกชายคนโตออกดี กับดีกัน</p>	<p>เห็นคุณค่า ตัวเอง เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ให้เพื่อนสนิท ได้ระบายความทุกข์ในใจออกมาบ้าง พาพี่สาวของสามีที่เป็นลมชัก ออกมาเดินสวนลม ทานอาหารนอกบ้านบ้าง (ได้เห็นรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะของเค้า)...</p> <p>แต่บางครั้ง ยังทำให้ สามี และลูกคนโต ไร้ค่าในคามหวังดี และคำแนะนำของเรา</p>
ป.ม.	<p>เห็นคุณค่าในตนเองมาก บางครั้งเกิดการปกป้องตนเอง ชัด ego</p>	<p>ก่อนหน้านี้ก็มีความรู้สึกกลัวคนอื่นไม่ชอบ ซึ่งจริงๆเกิดจากการนับถือตนเองที่ไม่มากพอ มักเอาตนเองไปผูกกับงาน งานถูกชื่นชมใจฟู ดีใจ งานถูกวิจารณ์ เสียใจ ตอนนี้เข้าใจ เมตตาต่อตนเองมากขึ้น กลับมาอยู่กับฐานกาย เปิดรับทุกอย่าง(แต่ก็ยังไม่หมดหรอก) ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราได้เรียนรู้ พัฒนาปัญญาสิ่งใด</p>
อ.ร.	<p>ที่ผ่านมาช่วง โควิดทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ชัดเจนมากขึ้นในการที่จะทำ หรือเสียสละด้านต่างๆไม่ว่าแรง เวลา ทุนทรัพย์ แม้ว่าจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย แต่ได้สร้างความภูมิใจ ความ</p>	<p>ก่อนหน้านี้ก็รู้สึกว่า เรามีชีวิตที่เหลืออยู่ก็อยู่แบบมีความหมาย มีคุณค่า ไม่ปล่อยเวลาโอกาสทิ้งไปวันๆ ให้อะไรบางอย่างกับสังคมเช่นทำงานจิตอาสารับฟัง ให้กำลังใจคนสูงอายุหรือคนป่วย เลิกที่จะแสวงหาความสุขใส่ตัว แต่จะแบ่งปันเวลาและความสุขให้คนอื่นบ้าง</p>

	<p>ประทับใจ รู้สึกดีที่ได้ลงมือทำ เป็นประสบการณ์และได้เจอคนที่ ไม่รู้จักเป็นเพื่อนกันในช่วงเวลาสั้นๆ</p>	
<p>ค.จ.</p>	<p>เมื่อก่อนรู้สึกตัวเองเกิดมาในครอบครัวที่ขัดสนเงินทอง จะทำ อะไรสักทีมันยากลำบากมาก แต่ก็อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ให้ ความสำคัญกับการศึกษา พ่อส่งเสริมให้กล้าแสดงออก จึงรู้สึกมี ความมั่นใจในตัวเองกล้าที่จะทำอะไร แต่บางทีก็นึกโกรธ โชคชะตาที่ทำให้เราลำบาก แต่ในที่สุดก็พาตัวเองมาจนโตมีงาน ทำ เป็นความภาคภูมิใจของครอบครัว แต่ปัจจุบันไม่ค่อยมี ความสุขมากนักเพราะไปคาดหวังให้คนอื่นรักดูแลใส่ใจเรา เหมือนเอาความสุขไปไว้ที่คนอื่น แต่ระยะหลังเมื่อเขาไม่ใส่ใจ ดูแลเหมือนเดิมรู้สึกผิดหวังรุนแรงจนนำมาสู่การคิดลบ เสรี เสียใจ หมดไฟ ไม่มีพลัง จนรู้สึกไม่ไหวกับตัวเอง จึงหันมา ทบทวน พิจารณาตนเองใหม่ เริ่มดูแลตัวเองเพื่อที่จะกลับมา รักตัวเอง เห็นค่าในตัวเอง และอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างมีความสุข</p>	<p>ช่วง <b>3</b> เดือนที่ผ่านมา รู้สึกว่าเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น อยู่กับตัวเองมาก ขึ้น แม้บางครั้งอาจจะยังคงมีความคิดมากกับเรื่องราวที่คิดค้างใจแต่ก็ เห็นว่าตัวเองยอมรับ และวางใจในเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้เร็ว และปล่อยวาง ได้เร็วกว่าเดิม แม้อาจจะมีช่วงเวลาที่รู้สึกหงา โดดเคี้ยว แต่ก็รับรู้อยู่กับ ตัวเองได้ดีขึ้น</p>

ชื่อ (นามแฝง)	ความคิดเห็นก่อนเข้าร่วม	ความคิดเห็นหลังเข้าร่วม
	<b>2. คำถาม :</b> ในมุมมองของท่านตอนนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงอะไร	<b>2. คำถาม :</b> ในมุมมองของท่านตอนนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงอะไร
ส.ล.ป.	การยอมรับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ และการพัฒนาตนเองให้ยอมรับตนเองได้ และเชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง ไปยังสิ่งที่เราคาดหวังไว้ได้	การที่เรารู้ว่าเรามีหน้าที่อะไร และทำตามหน้าที่นั้น โดยไม่ฝืนกับธรรมชาติหรือสิ่งที่เป็นความจริง การดำเนินไปในทิศทางของตนเองอย่างมีศรัทธาในสิ่งที่ทำอยู่ ไม่ว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็เป็นคุณค่าของเราทั้งนั้น
ภ.ภ.	การได้เห็นศักยภาพในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ยอมรับความคิดพลาดช่วยเหลือผู้อื่น	การรับรู้ความสงบ อดทน ผลักดันให้ตนเอง กระทำในสิ่งที่ไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน และก้าวข้ามอุปสรรคในใจที่ทำให้เกิดความทุกข์
ส.ร.พ.	ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น และไม่ทำร้ายจิตใจตัวเองให้เกิดทุกข์ การทำสภาวะจิตใจในทุกวันนี้ให้เป็นปกติ และเข้าใจว่าตัวเองคือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อความรักในตัวเองมากพอแล้ว ให้เผื่อแผ่ขยายให้กับผู้อื่นต่อไป ให้เกียรติ เคารพในกระบวนการใช้ชีวิต และทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด	การมีตนเองเป็นที่พึ่ง การมีลมหายใจเป็นที่พึ่ง ทั้งความสุข/ทุกข์ และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเราก็คือผู้กำหนด(กรรม) และรับผิดชอบทุกสิ่ง หมายถึงการรักตัวเองอย่างแท้จริง
ว.ล.	การยอมรับข้อดี /+ เสือของเรา ยอมรับในสิ่งที่เราเป็น	การยอมรับความเป็นตัวตนของเรา ว่ามีทั้งในเรื่องที่ดี และเรื่องที่ต้องปรับปรุงแก้ไข
ว.ภ.	ความรู้สึกดีกับตัวเองในทุกวัน ความเชื่อมั่นในตัวเอง	ความเป็นตัวของตัวเอง มีความสุขและความสามารถในการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เพื่อสร้างสรรค์ผลงาน ทำให้การดำรงชีวิตอยู่มีความหมายมากขึ้น มีเป้าหมายชัดเจนขึ้น และลงมือทำตาม ให้ตลอดจนสำเร็จ ด้วยใจสบาย ๆ มั่นคง
ป.ร.	การทำอะไรแล้วตัวเองมีความสุข และทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยเฉพาะตัวเองมีความสุขแล้วให้ประโยชน์กับคนอื่นด้วย	เห็นความสามารถและการกระทำเพื่อคนอื่นได้และก้าวรับไปแล้วมีความรู้สึกดี
ก.น.	การลงมือทำใช้ศักยภาพตัวเองให้เป็นประโยชน์	เห็นว่าเราสามารถทำคุณประโยชน์ได้ในทุกโอกาส เริ่มจากทำให้ตนเองพัฒนาตนเองให้ทันทุกข และแผ่ขยายออกไป
พ.พ.	มั่นคงและมั่นใจในตัวเอง	เห็นว่า...ตนเองจะทำประโยชน์อะไรให้แก่ผู้อื่นได้บ้าง
น.ช.	การยอมรับว่าเราเป็นอย่างไร ทั้งดีและไม่ดี ถ้าดีก็ภูมิใจกับมัน ชื่นชมยอมรับ ถ้าไม่ดีก็ให้อภัย และขอบคุณตัวเองที่ผิดพลาดและหาแนวทางแก้ไข ถ้ามันผ่านไปแล้ว ก็ปล่อยใจตัวเอง  การไม่ปล่อยให้คนอื่น บังคับอื่น มากกระทบกับความรู้สึก ของเรา การไม่ยอมให้ความต้องการของคนอื่น ของสังคม มีอิทธิพลต่อตัวเรา หรือกดดันจนเรากลายเป็นใครก็ไม่รู้  การรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร การรู้ขอบเขตของตัวเองในการทำเรื่องต่างๆ และกล้าที่จะพูดออกไป  การเกรงใจตัวเองมากกว่าคนอื่น  การรู้จักขอบคุณ ขอโทษ และให้อภัยตัวเองอย่างแท้จริง	การมีความสุขจากสิ่งที่ตัวเองมี มองเห็นสิ่งนั้นด้วยความจริง ไม่ชวนขายไม่ผลัดไ้ เข้าใจและยอมรับทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเอง
จ.พ.	การที่ได้ทำอย่างเต็มที่	การฝึกนิสัยดีๆ ทำสิ่งๆที่เป็นประโยชน์ ให้ตัวเองมีคุณค่า
พ.ท.	เห็นความคิดบวก พลังบวก ในตัวเอง ดั้นเข้ามาพลังไปต่อ	เห็นว่า ตัวเองมีประโยชน์ ต่อตนเอง,ผู้อื่น และโลก
ป.ม.	มองเห็นความคิด ความรู้สึก ตัวตน ยอมรับได้ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดี ไม่ดี เช่น หน้าตา	ยอมรับได้ทั้งในแง่ที่ดี ไม่ดี เช่น กายที่ปวด ลิวขึ้นหน้า ขึ้นหลัง ใจ ไม่สบาย อารมณ์ขี้เกียจ คองงานไว้ ไม่อ่านหนังสือ ไม่โยยดี ก่นคำ แต่มอบความเข้าใจ ความรัก เมตตา แบบเดียวกับที่เรามอบให้ผู้อื่น เราเองก็เป็น

		คนที่มีความค่า ไม่ต้องรอให้ประสบความสำเร็จ เรียนจบสูง เงินเดือนมาก หน้าตาสวย หุ่นดี ทำงานได้ขยันได้ตามเป้าหมาย สามารถมองเห็นคุณค่าสิ่งที่มีตอนนี้
อ.ร.	เชื่อว่าทุกคนมีความค่าในตัวเอง ชีวิตหนึ่งย่อมเป็นประโยชน์กับอีกชีวิตหนึ่งเสมอไม่ว่า บางครั้งอาจไม่ใช่มนุษย์ด้วยกันแต่อาจเป็นมนุษย์ให้สัตว์ ต้นไม้ก็ให้คุณค่าแก่เรา	การมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย
ค.จ.	การดูแลตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง ยอมรับตัวเองได้ในทุกตัวตน	การยอมรับ การเข้าใจในความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับชีวิตเราทั้งทางด้านบวกด้านลบ

ชื่อ (นามแฝง)	ความคิดเห็นก่อนเข้าร่วม	ความคิดเห็นหลังเข้าร่วม
	<b>3. คำถาม : ตอนที่ท่านเห็นว่า คุณค่าในตัวท่าน คืออะไร</b>	<b>3. คำถาม : ตอนที่ท่านเห็นว่า คุณค่าในตัวท่าน คืออะไร</b>
ส.ล.ป.	การทำหน้าที่มีมนุษยชนหนึ่ง ในบทบาทต่างๆที่ได้รับมาอย่างเต็มที่ และยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำนั้นได้	ได้ทำงานที่เรารักและทุ่มเทใจให้งานได้ และการเป็น"แม่"ที่ดีของลูกๆ การทำงานที่รักกับการเป็นแม่ที่ดีคือใช้การฝึกฝน และการปฏิบัติตนให้เป็นคนที่สามารถส่งคุณค่าของความเป็นมนุษย์ให้กับคนรุ่นต่อไปได้
ภ.ภ.	ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ การพัฒนาตนเอง การแบ่งปัน	ทำบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างมีสติ การได้มีโอกาสทำเพื่อผู้อื่น นึกถึงผู้อื่น
ส.ร.พ.	- ความรักที่มีให้ตัวเองและสรรพสิ่ง - การทำหน้าที่และประโยชน์เพื่อผู้อื่น	ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นผ่านงานและหน้าที่ประจำวันของเรา การที่ได้เกิดมาและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและโลก ธรรมชาติของตัวเอง คืออยากให้ผู้อื่นรู้สึกดี มีความสุขเหมือนตัวเรา
ว.ล.	- เป็นคนรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น - เป็นคนชอบแก้ไข เช่น ถ้าต้องนั่งทำงานแบบเดิมๆ แล้วทำให้ปวดหลัง ก็จะคิดหาวิธีการอื่นๆ ที่ทำให้ไม่ปวดหลัง ซอีนเห็นได้ชัดเจนมากไม่เคยทำงานในชิ้นเดียวกัน แล้วใช้วิธีการเดิมๆเลย - เป็นคนที่ยอมรับกับผลของการเปลี่ยนแปลงได้ เพราะฉะนั้นจึงกล้าที่จะทำอะไรที่ต่างจากสิ่งเดิมๆ หรือทำในสิ่งใหม่ได้ - เป็นคนที่เชื่อในตัวเอง ประณีประนอม - ไม่เป็นผู้นำให้กับคนอื่น แต่สามารถนำคนในบ้านให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ - เป็นคนสนุก ตลก แม้ว่าภายนอกจะดูเหมือนคนเฉยๆ - ทำงานที่รวดเร็ว	สิ่งที่เรามี และเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญ จนกระทั่งเป็นแนวทางของการดำเนินชีวิต เหมือนจะเป็นสิ่งที่บอกตัวตนของเราได้เลย กลายเป็นสิ่งที่สะท้อนออกมา เมื่อคนอื่นเห็นเราจะต้องคิดถึงสิ่งนี้
ว.ภ.	การเข้าใจตัวเอง และมีเป้าหมายที่ชัดเจน	การกลับมาเข้าใจและเห็นรูปแบบการใช้ชีวิตของตัวเอง เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตรูปแบบใหม่ที่ต้องการ ด้วยการตั้งใจลงมือลงแรง กับงานใหม่ๆ ให้เกิดผลที่พอใจ และกำหนดเป้าหมาย ระยะเวลาชัดเจน เป็นขั้นเป็นตอนไปเรื่อยๆ ทำทุกวัน
ป.ร.	ทำงานแต่ละชิ้นให้สำเร็จ และมีเวลาทบทวนใจ ดูแลใจตัวเอง ดูแลสุขภาพตัวเอง เพื่อที่จะได้ทำงานและช่วยเหลือคนอื่นได้ต่อไป	ดูแลรักษาร่างกายและจิตใจของคนป่วยได้
ก.น.	การดูแลสุขภาพร่างกาย การพัฒนาจิต	เห็นคุณค่าในบทบาทสมมติ เป็นลูก เป็นแม่ เป็นภรรยาและเป็นประชากรโลกจึงต้องทำหน้าที่แต่ละบทบาทให้ดีที่สุด
พ.พ.	การเดินทางรอยบาทพระศาสนา	ความตั้งมั่นในสิ่งที่ทำ
น.ช.	ความเข้มแข็ง ใจดี มีน้ำใจ อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน  พึ่งพาตัวเองได้	การล้อมรอบไปด้วยครอบครัว เพื่อน คนรัก ผู้ร่วมงานที่รักและเอาใจใส่เรา
จ.พ.	เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน	การรักษาคำพูด การรักษาการ การดูแลสุขภาพกายใจ การดูแลคนใกล้ชิด การเสียสละเพื่อคนอื่น
พ.ท.	คิดบวก ,สนใจฝึกพัฒนาตนเอง, ช่วยงานจิตอาสา , รักธรรมชาติ อยากช่วยเหลือโลกร้อน และแยกประเภทขยะ	ไม่ทำร้ายธรรมชาติ ช่วยลดโลกร้อน ปลูกต้นไม้ ทานอาหารมีประโยชน์ ช่วยลด/แยกประเภทขยะ ใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นแกว่าเป็นจิตอาสาตามโอกาส
ป.ม.	ความเข้าใจ	มีเยอะมากพิมพ์ได้ไม่หมด เป็นคนที่มีความเมตตา มีความรับผิดชอบ ตั้งใจ ใจดี มีความรัก ปรารถนาดีแก่ผู้อื่น ส่งกำลังใจให้ผู้อื่น ช่วยเหลือครอบครัว ช่วยเหลือคนรอบข้าง จอครรถให้เด็กข้ามถนน ให้ที่ปพนักงนกินข้าวหมด ทำงานด้วยสติ ตั้งใจ อุเบกขา ฯลฯ
อ.ร.	คนเราเกิดมาทำไม เกิดมาแล้วเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ก็ทำให้คิดว่าชีวิตเราผ่านเรื่องราวมากมาย นานแสนนาน ขวนคิดชีวิตที่หืออยู่คุณค่าของเราถึงอยากที่จะใช้ร่างกายนี้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือคนอื่น ถ้ามีโอกาส	จิตใจที่ตั้งงาม คิดบวก มองโลกแง่ดีเป็นพื้นฐาน ทำให้กล้าแสดงความรู้สึก ความคิดความสามารถ ที่จะเสียสละช่วยเหลือคนอื่น

ค.จ.	การรักและเข้าใจตัวเอง	การที่มีการตัดสินใจเรตามกรอบความคิดของสังคม ตับการที่เรามีความคิดเห็น ความเชื่อ แนวคิดแตกต่างจากผู้อื่นในบางเรื่องราวแล้วกลับบอกว่าเราแปลก เราเปลี่ยนไป เราคิดไม่ถูก
------	-----------------------	--

ชื่อ (นามแฝง)	ความคิดเห็นก่อนเข้าร่วม	ความคิดเห็นหลังเข้าร่วม
	<p><b>4.</b> คำถาม : อุปสรรคสำคัญในการเห็นคุณค่าของตัวเองคืออะไร</p> <p><b>5.</b> คำถาม : ท่านดูแลอุปสรรคในการรักตัวเองเหล่านั้นอย่างไร</p>	<p><b>4.</b> คำถาม : อุปสรรคสำคัญในการเห็นคุณค่าของตัวเองคืออะไร</p> <p><b>5.</b> คำถาม : <b>3</b> เดือนที่ผ่านมา ท่านดูแลอุปสรรคในการรักตัวเองเหล่านั้นอย่างไร</p>
ส.ล.ป.	<p>ความไม่เชื่อว่าตนเองมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง หรือผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้ ความไม่เชื่อมั่นมาจากครอบครัวที่เราที่แสดงออกมาว่าเราทำไม่ได้ เราไม่ใช่คนอย่างนั้น หรือการปฏิเสธหรือการแสดงท่าทีไม่ยอมรับในสิ่งที่เราทำ หรือเราตัดสินใจ เราจะถอยกลับไปสู่โหมดหนี เก็บตัว จนรู้สึกถึงพยายามให้กำลังใจตนเองอีกครั้ง และออกไปสู่อากาศใหม่ จนทำให้บางครั้งเราก็เห็นคุณค่า บางครั้งก็ไม่เห็นคุณค่าสลับกันไป</p> <p>ดูแลอุปสรรคโดยอดยมาตั้งแต่หลัก หรือหนีออกจากสถานการณ์นั้นก่อน พอหาคำถามเข้าใจใหม่กับตัวเองได้แล้ว จึงกลับไปสถานการณ์นั้นอีกครั้งด้วยความเข้มแข็งกว่าเดิม การทำความเข้าใจใหม่ อาจเกิดจากการอ่าน การพูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจ หรือการอยู่นิ่งๆ รอเวลาให้คลื่นคลาเยง</p>	<p>อุปสรรคคือสิ่งๆที่กำลังเปลี่ยนแปลง อารมณ์ความรู้สึกที่แปรปรวนไม่ยอมรับความจริง การยึดติดตัวตน สิ่งของต่างๆ และการคิดว่าประสบความสำเร็จของตัวเองคือวิธีการแก้ปัญหาที่ดี จึงไม่ยอมฟังใคร ทำให้การทำงานที่รักหรือการเป็น"แม่"อาจต้องประสบปัญหาได้</p> <p>ใช้การเขียนภาวนาในการสังเกตตนเอง และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นๆ ส่วนใหญ่จะได้รับคำตอบจากการเขียนภาวนาน่า เรามีข้อคิดขัดอะไรและมีแนวทางในการแก้ไขหรือบรรเทาปัญหานั้นอย่างไรตามแบบของเรา รวมทั้งการมีสติมากขึ้นก็ทำให้ยังตัวเองได้เร็วขึ้นกว่าแต่ก่อน การรู้ว่าเพื่อนๆและคนรอบข้างสำคัญต่อเรา ก็เริ่มติดต่อพูดคุย ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบกันมากขึ้น ทั้งในกลุ่มเพื่อนและญาติพี่น้อง ทำให้เราดูแลปัญหาของเราได้มากขึ้น</p>
ภ.ภ.	<p>การยึดติดในความผิดพลาด สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง การประเมินผลในด้านลบหากเกิดความผิดพลาด การจัดการในหลายสิ่งในเวลาเดียวกัน</p> <p>การเริ่มค้นลงมือทำ ตั้งสติ ค่อยๆเผชิญกับสิ่งที่กลัว การเริ่มค้นลงมือทำ</p>	<p>ความยากในการยอมรับ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม ที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นการที่ร้ายตัวเองทางอ้อม</p> <p>ต้องอาศัยความอดทน เพียรพยายาม ในการเปลี่ยนแปลง และได้รับแรงเสริม สนับสนุนจากครอบครัว และคนรอบข้าง</p>
ส.ร.พ.	<p>- อัตตาของตัวเอง ego ที่ยังแก้ไขไม่ได้</p> <p>- ปัญหาที่บางครั้งยังไม่มากพอ</p> <p>ภาวนา หมั่นพิจารณาฝึกใช้ปัญญาในการมองทุกสิ่งรอบตัว มองเข้ามาในตัวเอง ฝึกกิจกรรมเพื่อการตื่นรู้ภายใน โยคะ ภาวนา เขียนสวดมนต์</p>	<p>ยังมีโทสะ บางครั้งกับคนใกล้ชิดขัดแย้งตามมดตา ความขาดวินัยและความไม่สม่ำเสมอ (ในการฝึกฝน)</p> <p>วินัย - บอกตัวเองให้หมั่นเขียนบันทึกบ่อยๆ บังคับตัวเองให้มีความสม่ำเสมอ ฝึกสติกับนิสัย ความคัดค้านประจำวัน</p> <p>โทสะ - ฝึกมองเห็นความโกรธบ่อยๆ พิจารณาบ่อยๆถึงโทษของความโกรธ</p> <p>มดตา - ฝึกพิจารณาบ่อยๆ หมั่นพูด คิด ทำสิ่งที่เป็นมดตาแก่ผู้อื่นบ่อยๆเท่าที่นึกออก</p>
ว.ล.	<p>การยอมรับ และการอับอาย</p> <p>การฝึกการมีความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย การฟังคนที่มีความคิดแตกต่าง หมั่นสอบถาม+แสดงความคิดเห็นกับเพื่อนที่สนิท</p>	<p>- ภาวะของการขาดสติ ทำให้เกิดการคิดขึ้น(เกี่ยวกับ)ปัญหานั้นๆอย่างซ้ำซาก วกไปเวียนมา</p> <p>- การไม่ยอมรับตัวเอง ถึงความบกพร่องของตัวเอง</p> <p>ได้การพูดคุยกับตัวเอง ซึ่งตอนหลังๆของการเขียนภาวนา ได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นมาเขียนภาวนา โดยผ่านสภาวะที่เกิดขึ้น อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่กำลังเขียนมาเขียนภาวนา ทำให้ได้ทางออกหลายอย่าง</p>
ว.ภ.	<p>การไม่ลงมือทำจนสุดทาง การไม่โฟกัส จริงจัง หลุดไปกับเรื่องอื่นๆมากเกินไป</p>	<p>๑. การใช้ชีวิตอยู่แบบ ก้าว กังวล ไม่กล้าฝัน ในที่เดิม ๆ</p> <p>๒. การไม่รู้จักตัวเองดีพอ ไม่รู้ว่า แท้จริงต้องการอะไร</p> <p>๓. การทำอย่างขาด ๆ เกิน ๆ ไม่สม่ำเสมอ</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กลับมาทำความเข้าใจกับตัวเองให้ตัวเองต้องการอะไร</li> <li>- การโฟกัสจุดมุ่งหมายอย่างจริงจัง</li> <li>- ความต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุและสร้างความมั่นใจ</li> </ul>	<p>๓. การขาดแรงใจที่มีพลังมากพอ ที่จะดึงตัวเองให้ทำสิ่งนั้นทุกวัน</p> <p>๔. การกลัวว่าเราจะทำได้มีชัย ไร้สิ่งที่เราต้องการจริงหรือไม่</p> <p>๕. ขาดเป้าหมาย ขาดแผนการ ที่ชัดเจน ทำให้เหมือนคนไม่มุ่งมั่น วนเวียน ไม่ก้าวหน้าไปไหน</p> <p>เขียนภาวนา เพื่อทำความเข้าใจกับตัวเอง ว่า เกิดอะไรขึ้น เหตุคืออะไร จะปรับอย่างไร เปลี่ยนอะไรได้บ้าง และอีกอย่าง เห็นข้อดี ของการทำซ้ำ ๆ การให้เวลากับตัวเอง ได้ใช้เวลาปลีก ติตรองกับตัวเอง นิ่ง ๆ บ้าง ไม่ต้องเดินทางไปข้างนอก แต่เดินทางกลับเข้ามาในจิตใจของตัวเอง ค้นหาคำตอบของคำถามที่ต้องการ และการสร้างนิสัยใหม่ ๆ ให้กับตัวเอง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เหมาะกับวัย และการรู้จักโลก เท่าทันความคิดตัวเอง และไม่ไหลตามกิเลสส่งขาย เหมือนที่เคยเป็นมา รู้จัก อยู่หนึ่ง ๆ กล้าตัดสินใจมากขึ้น</p>
ป.ร.	<p>ใจที่มักคิดลบก่อนคิดบวกเสมอ และมีพรหมวิหาร 4 ที่ไม่มากพอ</p> <p>คิดได้ มีสติเมื่อไร กลับมารักษาใจก่อนเลข และพยายามเพิ่มพรหมวิหาร 4 ให้ตัวเองให้มาก ๆ เชื่อว่าถ้าเรามีพรหมวิหาร 4 มากพอ เราจะรักตัวเองและคนอื่นได้ไม่ยาก ผู้ๆานะตัวเอง!</p>	<p>กว่าจะดูแลรักษากัน ไข้ได้ต้องค้นหาคำตอบ วิธีการว่าต้องทำอะไร ยกพอสมควร</p> <p>เข้าสมาธิ เมื่อเกิดความวุ่นวายในตัวองว่าต้องทำอะไร</p>
ก.น.	<p>การคิดลบ ความน้อยใจ การคาดหวัง ความอยากให้ได้ยังไง บางทีก่อให้เกิดโทษไปทำร้ายผู้อื่น</p> <p>พยายามใช้สติกำกับ เช่น เกิดการคิดไม่ดีหรือน้อยใจ ก็ตั้งสติว่า ความคิดที่เกิดความไม่พอใจที่เกิด เดี่ยวมันจะหายไป อย่าเข้าไปคิดเพิ่มวุ่นวาย ใช้วิธีดูใจตัวเองกระเทียม ถึงจะดูมันบ้างไม่ทันบ้าง ก็ยังดีที่เรามีแนวทางในการดูแลตัวเอง รักหัวใจตัวเองก่อน แล้วคุณค่าจะปรากฏ</p>	<p>ปัญหาสุขภาพ ความเจ็บป่วย มักจะส่งผลกระทบต่อความคิดและทัศนคติที่ดีของตน</p> <p>ในส่วนของกายจะดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย ไม่ยกของหนัก ไม่นั่งคิดทำ ไม่นิ่งมากเกินไป เมื่อมีความเจ็บป่วยก็รักษาตามอาการ ในส่วนของจิตใจยอมรับความเสื่อมตามวัย ตามดูใจที่หงุดหงิดฟุ้งซ่าน พอเห็นความหงุดหงิดเกิดขึ้น ใจจะนิ่งขึ้น</p>
พ.พ.	<p>ความคิดที่บั่นทอนและวอกวน</p> <p>อยู่กับปัจจุบัน</p>	<p>การปล่อยค่าของตัวเองด้วยตัวเอง</p> <p>กลับมามองดูตัวเองให้มากขึ้น</p>
น.ช.	<p>การไม่รู้จักความต้องการของตัวเอง</p> <p>การไม่กล้าสู้ความจริง กลัวการเปลี่ยนแปลง</p> <p>การกลัวไม่เป็นที่รัก กลัวถูกเกลียด</p> <p>ไม่เข้มแข็งพอจริงๆ หรือคิดว่าตัวเองไม่เข้มแข็งพอที่จะปฏิเสธสิ่งที่ toxic กับเรา</p> <p>การไม่รู้นิสัยเสียของตัวเอง และการไม่ยอมรับนิสัยนั้น</p> <p>ไม่เข้าใจความแตกต่างระหว่าง ความมั่นใจในตนเอง, ความเห็นแก่ตัว, ความเอาแต่ใจ</p> <p>การไม่รู้จักความต้องการของตัวเอง : พยายามถามตัวเอง ว่าอะไรคือสิ่งที่เรารับได้ รับไม่ได้ ต้องการ ไม่ต้องการ ชอบ ไม่ชอบ</p>	<p>ความกลัวไม่เป็นที่รัก</p> <p>ต้องคอยทบทวน สอบถามความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง บนพื้นฐานของความจริง</p>

	<p>การไม่กล้าสู้ความจริง กลัวการเปลี่ยนแปลง : จริงๆ ก็ยังกลัวอยู่ ลึกๆตลอดๆ พยายามคิดว่านี่คือชีวิตเรา เราต้องรับผิดชอบตัวเอง ไม่มีใครมาช่วยเราได้</p> <p>การกลัวไม่เป็นที่รัก การถูกเกลียด : ก่อนหน้านี้ค่อนข้างจะปลีกตัว จากครอบครัว เพื่อนสนิท ไปใช้ชีวิตตาม <b>life style</b> ของตัวเอง เลยไม่คิดว่ามีคนรักเราอะไรมากมายขนาดนั้น ดายไปก็ไม่เป็นไร แต่พอได้แบ่งเวลาให้ครอบครัว เพื่อนสนิท ก็เห็นว่าจริงๆ เราก็มีคนรัก ตอนนี้ไม่ค่อยกลัวปมการไม่เป็นที่รักแล้ว แต่ก็ต้องตามดูว่าจะหายจริงๆมั๊ย</p> <p>ไม่เข้มแข็ง คิดว่าไม่เข้มแข็ง : ยังเป็นอยู่ แก่ไม่ได้ ยังไม่เข้าใจมันดีนักกว่าเกิดจากอะไร</p> <p>การไม่รู้นิสัยเสียตัวเอง การไม่ยอมรับ : โดมากับการเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองมาตลอด ฮึดในตัวคน ฮึดคาตัวเองอย่างแรงกล้า จนมองไม่เห็นนิสัยไม่ดีนั้น หรือมองข้ามมันไป ไม่กล้ารับฟัง</p> <p>ไม่เข้าใจความหมายมันใจ, เอาแต่ใจ, เห็นแก่ตัว : มักจะมีคำถามในใจว่า สิ่งที่เรากำลังทำ คือเรามั่นใจในตัวเรา หรือเราเอาแต่ใจแล้วกลายเป็นเห็นแก่ตัว</p>	
จ.พ.	<p>มีความขัดแย้งภายในใจ</p> <p>พยายามกระตุ้นตัวเองให้เพิ่มความพยายามและความตั้งใจให้มากขึ้น เสียสละและเป็นตัวอย่างที่ดี</p>	<p>ยังคงเอาทุกข์คนอื่นมาทุกข์ด้วย</p> <p>สู้ตัว ทำให้ดีที่สุด ปล่อยวาง</p>
พ.ท.	<p>อคติ จากลูกชายคนโต</p> <p>แยกอยู่ คนละบ้านกับลูกชายคนโต เป็นครั้งคราว เพื่อลดความสะเทือนใจ จากคำพูดของเขา</p>	<p>แนะนำ ผู้ที่ไม่รักตัวเอง และรำคาญคำแนะนำของเรา</p> <p>อยู่ห่าง ๆ ผู้ที่รำคาญคำแนะนำของเรา และเขียนภาวนา หลังจากเหตุการณ์ผ่านไป <b>2-3</b> วัน (หลังใจ สงบ)</p>
ป.ม.	<p><b>Ego</b> การปกป้องตัวตนแบบคิดๆ</p> <p>พยายามมีสติ อยู่กับตัวเอง รู้จักตัวเองมากขึ้น</p>	<p>ตัวเอง ที่คือยกตัวเอง ต้องรอกอโยให้เกิดบางอย่างถึงชื่นชม ยินดี</p> <p>มีสติ ที่ผ่านมากังวลว่าคนอื่นจะมองว่าเราไม่เก่ง พยายามรู้ทัน รู้ว่าเราพัฒนาได้ พัฒนาได้แน่นอน เราเก่งขึ้นทุกวัน มีศรัทธาต่อตัวเองมากขึ้นว่าทำได้ ให้เวลากับตนเอง ไม่รับงานมาทำเกินตัว</p>
อ.ร.	<p>ไม่มี</p> <p>ดูแต่ให้เกิดความพอดีไม่ให้หลงตัวเอง</p>	<p>การปล่อยวางตัวตน ไม่พอกพูนอัตตาเพิ่มเข้าไป ในการยึดว่าฉันต้องมีคุณค่า</p> <p>ก็ทำ ทำ และก็ทำ เท่าที่มีแรง ไม่ยึดเอาคำชม ชื่อเสียง.....เข้ามาเก็บไว้ วันไหนไม่มีใครชมเราก้ ทำ ทำ และก็ทำ</p>
ค.จ.	<p>การคิดย้อนอดีต ความคาดหวัง การตัดสินใจ</p> <p>การยอมรับ การวางใจ การปล่อยวาง</p>	<p>การที่มิการตัดสินใจเรตามกรอบความคิดของสังคม ด้บการที่เราที่มีความคิดเห็น ความเชื่อ แนวคิดแตกต่างจากผู้อื่นในบางเรื่องราวแล้วเค้าบอกว่าเราแปลก เราเปลี่ยนไป เราคิดไม่ถูก</p> <p>เฝ้าดู เฝ้ามองเรื่อยๆว่าตัวเอง คิด รู้สึกอย่างไร รับรู้แล้วก็ปล่อยมันไป</p>

## 5. ข้อมูลจากการแลกเปลี่ยนมุมมองการเขียนภาวนากับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ (นามแฝง)	ความคิดเห็นหลังเข้าร่วม
	<p>คำถาม : การเขียนภาวนา ส่งเสริมหรือมีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ อย่างไร</p>
<p>ส.ล.ป.</p>	<p>การเขียนภาวนาในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเรา เนื่องจากเราใช้การเขียนภาวนาในการดูแลตัวเอง ในประเด็นของการเคารพและยอมรับในตนเองของเรา รวมทั้งการเลือกหัวข้อการเขียนที่ตรงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น ทำให้เรารู้สึกคลายความรู้สึกและปรับความเข้าใจใหม่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้</p> <p>เดือนแรกนั้นเขียนเกี่ยวกับธรรมะ หรือความเข้าใจในธรรมะ เพื่อให้ใจตนเองมีที่พึ่งและเข้าใจกับสิ่งที่เกิดว่าเป็นธรรมดา ธรรมชาติเช่นนั้น เน้นให้อารมณ์ความรู้สึกกลบคลงหรือคลายลง สักเกตจากหัวข้อที่เขียนจะเน้นลดความยึด ยึด ของอัตตาตัวตน การเขียนเดือนแรกนี้เราได้คำสำคัญคือการปล่อย การตัวเล็ก หรือการศิโรราบต่อธรรมชาติ เพื่อให้พ้นขอบเพื่อพ้นตน</p> <p>เดือนที่สอง เริ่มนำใจที่ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาใช้ในการเลือกหัวข้อการเขียน เช่น หัวข้อ"ไตรลักษณ์"ทำให้เห็นว่าตนเองมีเป้าหมายคือความสุขเพียงอย่างเดียว เมื่อมีความทุกข์หนักหน่วงก็เหมือนคิดหวังในตนเอง การเขียนหัวข้อนี้ทำให้เข้าใจและปรับเป้าหมายเป็นอยู่สุขและทุกข์ หัวข้อ"ความไม่มีจบ"ทำให้รู้ว่าทำไมตัวเองถึงกระโดดโลดเต้นไปกับทุกเรื่อง เกิดอะไรขึ้นก็ต้องรีบตอบสนองต่อเหตุการณ์ จนใจร้อนรน หัวข้อ"ธรรมชาติ"ฝึกให้ตนเองมองตามจริง ไม่เสริมแต่งจนต้องกระโดดคิดรน เห็นการเป็นเช่นนั้นของเหตุการณ์ หัวข้อ"ความบกพร่องต่างๆ เป็นกระจกแห่งคุณภาพ"สอนให้ตัวเองยอมรับในความไม่สมบูรณ์ของเราว่ามันช่วยให้เราเห็น สองด้านว่ามีคุณค่าเท่ากัน นอกจากนี้จากการอ่านงานของท่านพรินทรนารถ ธูกร จากเรื่องสาธนา บางคนได้อ่านแล้วจับใจ แต่อาจยังไม่เข้าใจ ก็นำมาเป็นหัวข้อของการเขียนภาวนา เช่น หัวข้อ"ความจริงแท้แห่งความรัก"ที่เปรียบดอกไม้ในสองสถานะ ที่เป็นข้าทาสและผู้อิสระ ซึ่งธรรมชาติของดอกไม้ก็เหมือนกันตัวเรา แม้ในโลกนี้เราเป็นข้าทาสแห่งการงานที่ต้องกระทำ ทั้งเพื่อตนเองและคนที่เรารัก แต่ถ้าภายในใจเรามีอิสระที่เข้าใจความงามของการทำงานของเรา เราก็จะมีอิสระในใจอีกหัวข้อที่ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นก็คือ"กิริยาและนามใหม่"เรื่องที่เรายังใจเขียนถึงเป็นเรื่องความของเรา แต่พอเป็นการเปลี่ยนกิริยาและนาม เรื่องที่เขียนออกมากลับคลงขบขัน อ่านแล้วสามารถเข้ากับเรื่องความของเราเองได้ และหัวข้อสุดท้ายของเดือนที่สองนี้คือ"ละเมียดละเล็กละลิก" การเขียนภาวนาทำให้เห็นถึงการสลายตัวตน ดังนั้นจึงละลาย เราไม่ได้เป็นสิ่งเดิมต่อไป แต่ก็ไม่ได้หายไปไหน เราแค่แปรเปลี่ยนรูปทรงจากก้อนน้ำแข็งกลายเป็นหยดน้ำ ทำให้เรารู้ว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องกลัวว่าเราจะหายไป</p> <p>เดือนที่สามเดือนสุดท้าย เป็นเดือนแห่งความอลเวงของการเปลี่ยนแปลงแบบปุบปับ ตัดสินใจรวดเร็ว จนเกิดภาวะที่ไม่รู้ว่าตัวเองทำอะไร ทำถูกหรือผิด การเขียนในเดือนนี้จึงเลือกหัวข้อตามสถานการณ์และความรู้สึก ในวันที่เขียนภาวนาหัวข้อ"หยุดงง"เลือกมาเพื่อหาทางหยุดความทุกข์ในใจ ก็พบว่าเรามีความทุกข์อยู่ยั้งยืด เพราะเรายังมีตัวตนที่รับรู้ความทุกข์ได้ จึงยินดีที่จะทุกข์ หัวข้อ"การระแวง"ทำให้เราเห็นว่าเรคิดถึงบางแง่ ความสามารถที่เราคิดว่ามีอยู่ จึงมีแต่คิดวางแผนแต่ไม่ลงมือทำจริงๆสักที และเขียนต่ออีกวันในหัวข้อ"ความไม่รู้" ได้พบคำตอบว่าเราไม่รู้ว่าเราไม่รู้ เราจึงตั้งคำถามกับทุกเรื่อง และรู้อีกว่าคำตอบจากคำถามว่าทำไมเรื่องนี้จึงเกิดขึ้นกับเรา ก็เพราะว่าเราไม่รู้ว่าเราไม่รู้นั่นเอง หัวข้อ"การค้นหา"ทำให้ได้รู้ว่า เราเพียงพยายามเดินทาง ไขว่คว้า หาประสบการณ์ และความรู้ต่างๆ เพียงเพื่อพบว่าสิ่งที่ค้นพบนั้นอยู่ในใจของเราเอง หัวข้อ"มานะและศรัทธา"เป็นหัวข้อที่เขียนแล้วสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้ชัดเจนที่สุด เพราะทำให้เราสามารถลงมือทำในสิ่งเล็กน้อย มากกว่ารอการวางแผนการใหญ่ที่ใช้เวลามากกว่าจะลงมือทำ "ยอมรับทะเลด้วยตาของท่าน"เป็นหัวข้อที่ทำให้รู้ว่า เรามีความสามารถในการมองเห็นทะเล แต่ในตอนนี้มองไม่เห็น เพราะมีแต่คิดว่าเราเป็นเพียงหยดน้ำเท่านั้น หัวข้อปิดท้ายการเขียนภาวนาคือ"อ่อนโยนต่อตัวเอง"ซึ่งน่าแปลกใจว่าตอนครูให้หยิบการ์ดก็ได้"ความเป็นตัวของตัวเอง : ยินหยัดในตน เคารพสิ่งที่เราเป็น" ซึ่งคล้ายเป็นข้อสรุปของเราที่ว่า ความทุกข์ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น คือ การที่เราไม่อ่อนโยน และไม่เคารพในความเป็นตัวเรา รักมักโกรธและดิ้นรนที่จะวางเงื่อนไขที่เราเองก็รู้ว่าอาจทำไม่ได้ แล้วก็นึกโทษตัวเองว่าไม่มีความสามารถ หรือมีนิสัยที่ขัดขวางความก้าวหน้าของตนเอง ซึ่งที่จริงหากเราอ่อนโยนและเข้าใจตัวเราแล้ว เราก็สามารถทำสิ่งเล็กน้อยในแต่ละวันให้ผ่านพ้นและชื่นชมมันได้ ไม่ต้องเปลี่ยนโลก ดูแล้วเองก็พอแล้ว</p>
<p>ภ.ภ.</p>	<p>การเขียนภาวนาช่วยให้สะท้อน ถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ เพื่อทบทวน และแก้ไข สภาวะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ และการ ไม่เมตตาต่อตัวเอง</p>
<p>ส.ร.พ.</p>	<p>การเขียนภาวนาทำให้ได้เห็นคุณค่าตัวเองมากขึ้น เพราะวินัยที่เราขาดในช่วงแรก ถูกเติมเต็มเพิ่มขึ้นในช่วงการเขียนนี้</p> <p>ความภูมิใจในตัวเองที่เรามีวินัยมากขึ้น สามารถเอาชนะความขี้เกียจ</p> <p>การเขียนทำให้เราได้พิจารณาทบทวนตัวเองบ่อยขึ้น - สติระหว่างที่เขียนทำให้เราสงบและอยู่กับธรรมชาติของตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง และสิ่งนับถือ การรักตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเองที่มีมากขึ้น</p>
<p>ว.ล.</p>	<p>เห็นตัวอย่างยิ่ง ทำให้ตัวเองมีความมั่นใจ เช่น เคารพในตัวเองมากขึ้น บอกไม่ถูกเหมือนกัน เช่นในระหว่างที่เขียนภาวนาเริ่มแรก - มีสภาวะของความขุ่นเขิงเกิดขึ้นมากมาย เรารู้สึกของสภาวะนั้น เขียนออกมา หลังจากนั้นแค่เขียนคำว่า หายใจเข้า หายใจออก หลายๆครั้ง ความสงบเกิดขึ้น ความขุ่นเขิงหายไป พร้อมกับได้รับคำตอบของความไม่สบายใจ</p>

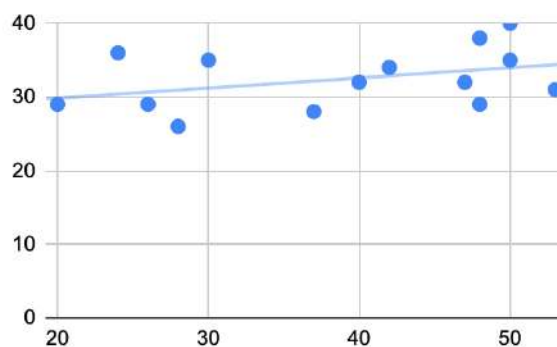
ว.ภ.	<p>การเขียนภาวนา ช่วย ได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. การฝึกชง ตั้งแต่ แรกกว่า จะเขียนตามลำดับ หัวข้อ ไปเรื่อย ๆ เพราะตั้งใจว่า จะเริ่มจากพื้นฐาน เหมือนเป็น ศิล ข้อกำหนด ให้จิต เดินตาม ไม่ล่องลอย ไปข้างนอก ค่อย ๆ ปอกเปลือกไปเรื่อย ๆ เมื่อไหร่ เจอหัวข้อ ที่ไม่อยากเขียน ก็ให้เวลากับตัวเอง แล้วกลับมาเขียนหัวข้อนั้น โดยไม่ข้ามไป เหมือนการขัดใจกลีส ตัวคน พร้อมทั้ง การกล้ำเผชิญหน้า กับสิ่งที่เรา ไม่ชอบใจ ก็เรียนรู้ตัวเอง จากการเขียนในแต่ละครั้ง</li> <li>๒. การเขียน แบบ ไม่ต้องคิด แม้ว่า หลายครั้ง อ่านหัวข้อ แล้ว จิตคิด จากสัญญา ว่า จะเขียนแนวนั้น ประมาณนี้ แต่ พอเขียนก็ค่อย ๆ ปลดปล่อย ไปตามธรรมชาติ คิดบ้าง กระ้งบ้าง รู้สึกตัวบ้าง จดจ่อลมหายใจอย่างเดิยบ้าง ก็เห็นว่า ทุกอย่าง เป็นธรรมดา ไม่มีอะไรตั้งใจเราหมด ธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ</li> <li>๓. กลับมาเห็นตัวเอง ว่า การที่เราเฝ้าคิดตัวตนเดิม ๆ ขาดการคิด วางแผน ทำให้ชีวิตไร้ทิศทาง มันน่ากลัว</li> <li>๔. การเห็นว่า ความคิด จิตใจ <b>Mindset</b> สำคัญมาก ๆ เพราะเป็นตัวกำหนดทางเดินแห่งชีวิต</li> </ol>
ป.ร.	ได้เห็นว่าสิ่งที่เราเขียนไปเราเน้นหรือคิดอะไรใน 3 เดือนนั้น ถ้าเจอปัญหา แก้งังใจ ไม่เจอปัญหา มีอะไรเข้ามาในชีวิต แล้วเราทำอย่างไร ออกมาในช่วงการเขียนช่วงนั้น
ก.น.	การเขียนภาวนาส่งเสริมหรือมีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่อย่างไร ตอบ จากแบบฝึกหัดที่เขียนจะทำให้เราจะเียดอ่อนขึ้น ซึ่งให้เห็นธรรมะที่ครูอาจารย์ที่พร่ำสอนในพื้นทุกซ์ เห็นว่าทุกอย่างเกิดและดับลงจึงไม่มียึดทุกซ์ไว้วันาน ทำให้เบื่อกับาน รักตนเองและเห็นคุณค่าในตัวเอง
พ.พ.	ช่วยให้หยุดในสิ่งที่ควรหยุด ช่วยให้ทำในสิ่งที่ควรทำ
น.ช.	ช่วยในการสะท้อน และถ่ายทอดประสบการณ์หรือความคิดออกมาเป็นรูปธรรม นำไปสู่การทบทวน จุกคิด ค้นหาคำตอบ นำมาซึ่งคำถามต่อไป ที่ช่วยในการค้นหาความต้องการในใจ หรือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง
จ.พ.	ทำให้แต่ละวันได้ทบทวนว่าเรามีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร คิดปัญหาใด พยายามใช้สติรู้ตัว และทบทวนว่าเรานำคุณสมบัติ คุณธรรมข้อใดบ้างมาใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป
พ.ท.	ได้ทบทวน ว่าเราทำถูกต้อง ในมุมมองของเรา หรือ มุมมองของผู้ถูกแนะนำ ?
ป.ม.	มีส่วนทำให้รู้ตัว ไม่ไปยึดติดทั้งความหมาย ความทรงจำเก่าๆ ความคิดที่มักจะเป็นเรื่องลบๆ วนอยู่เรื่องเดิม
อ.ร.	ช่วยให้เรามองเห็นตัวเอง สว่างใจ แท้จริงแล้วเราต้องการอะไร ถ้าเราเห็นเข้าใจตัวเองได้ดีแล้วทำให้เราเข้าใจคนอื่นได้มาก เป็นการทำงานกับความรู้สึก จิตใจคนอื่น ได้ดียิ่งขึ้น
ค.จ.	ทำให้มีเวลาทบทวนตัวเอง สงบ มีสมาธิ เห็นความรู้สึกผ่านร่างกาย ความคิด ความรู้สึกมากขึ้น

## การสรุปผล

### 1. ผลลัพธ์การประเมินแบบทดสอบที่ 1: แบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองของ Rosenberg

ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ (P-value = 0.02 ระดับความเชื่อมั่น 98%) โดยได้ระบุระดับนัยสำคัญไว้ที่  $\alpha = 0.05$

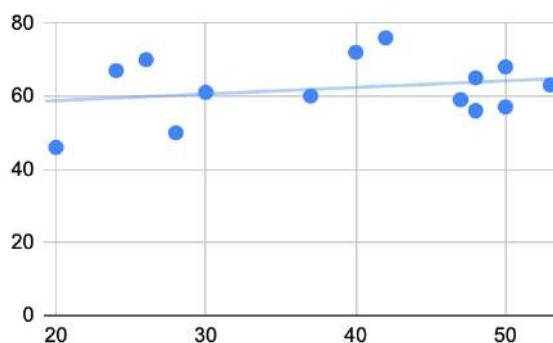
เมื่อนำข้อมูลจำนวนการเขียนบันทึกเปรียบเทียบกับคะแนนแบบทดสอบที่ 1 หลังการเขียนอย่างต่อเนื่อง พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างจำนวนการเขียนและคะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเอง ดังแผนภาพ



### 2. ผลลัพธ์การประเมินแบบทดสอบที่ 2 : แบบวัดความเหงา UCLA Loneliness scale

ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ (P-value = 0.003 ระดับความเชื่อมั่น 99.7%) โดยได้ระบุระดับนัยสำคัญไว้ที่  $\alpha = 0.05$

เมื่อนำข้อมูลจำนวนการเขียนบันทึกเปรียบเทียบกับคะแนนแบบทดสอบที่ 2 หลังการเขียนอย่างต่อเนื่อง พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างจำนวนการเขียนและคะแนนการรับมือกับความเหงา ดังแผนภาพ



3. วิเคราะห์คำตอบแบบวัดทัศนคติ ข้อที่ 1 : “ชีวิตที่ผ่านมา ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยอย่างไร , มีประสบการณ์แบบไหนบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือการไม่เห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน” (ก่อนร่วมการศึกษา) และ “3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยอย่างไร , มีประสบการณ์แบบไหนบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือการไม่เห็นคุณค่าในตัวเองของท่าน” (หลังร่วมการศึกษา)

ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องทุกคนแสดงการพัฒนาทั้งด้านความเข้าใจและการเห็นคุณค่าในตัวเองหลังเข้าร่วม โดยส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงจากการมองคุณค่าจากปัจจัยภายนอกสู่การมองคุณค่าภายใน เช่น ความตั้งใจและการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ลดการพึ่งพาความเห็นของผู้อื่นและปัจจัยภายนอกในการวัดคุณค่าในตัวเอง

ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องส่วนใหญ่รายงานว่ามีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งพัฒนาวินัย เช่น การเขียนบันทึก หรือการตั้งเป้าหมายในชีวิต

ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องหลายคนตระหนักถึงบทเรียนสำคัญจากกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลา 3 เดือน เช่น การปรับมุมมองต่อความสำเร็จและความล้มเหลว หรือการจัดการความสัมพันธ์กับตัวเองและผู้อื่น

4. วิเคราะห์คำตอบแบบวัดทัศนคติ ข้อที่ 2 : “ในมุมมองของท่านตอนนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงอะไร”

ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องมีมุมมองเปลี่ยนไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับตัวเอง เช่น การพึ่งพาตัวเอง ยอมรับความจริงในชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เห็นว่าคุณค่าในตัวเองไม่ได้มีเพียงเพื่อความสุขส่วนตัว แต่ยังรวมถึงการสร้างประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม เห็นความสำคัญของการให้อภัยตัวเอง ยอมรับข้อบกพร่อง และมองตนเองด้วยความเมตตาและความเข้าใจมากขึ้น

5. วิเคราะห์คำตอบแบบวัดทัศนคติ ข้อที่ 3 : “ตอนนี้ท่านเห็นว่า คุณค่าในตัวท่าน คืออะไร”

ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องมีมุมมองพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าที่ลึกซึ้งและหลากหลายมากขึ้น เห็นข้อดีของตนเองมากขึ้น การพึ่งพาตนเอง การทำหน้าที่ด้วยสติ และการใช้ชีวิตเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นและธรรมชาติ เห็นความสำคัญของการรักษาสมดุลระหว่างการดูแลตัวเอง (สุขภาพกาย ใจ) และการเสียสละเพื่อผู้อื่น เช่น ครอบครัวยุติธรรม และโลก การตั้งเป้าหมายและทำให้สำเร็จ และการช่วยเหลือผู้อื่นในชีวิตประจำวัน และการยอมรับตัวเองทั้งในด้านบวกและลบ

6. วิเคราะห์คำตอบแบบวัดทัศนคติ ข้อที่ 4 และ 5 : “อุปสรรคสำคัญในการเห็นคุณค่าของตัวเองคืออะไร” และ “3 เดือนที่ผ่านมา ท่านดูแลอุปสรรคในการรักตัวเองเหล่านั้นอย่างไร”

ก่อนเริ่มโครงการ ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องหลายคนประสบอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก เช่น ความคาดหวังจากคนรอบตัว การถูกปฏิเสธ หรือการตัดสินใจจากสังคม หลังการเข้าร่วมได้เห็นว่าอุปสรรคอยู่ที่ข้างใน

ตนเอง เช่น Ego, ความโกรธ, ความกังวล หรือความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสะท้อนการตระหนักรู้ตัวเองที่เพิ่มขึ้น

ในการรับมืออุปสรรค ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องส่วนใหญ่เรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองมากขึ้น เช่น การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของวัย หรือการยอมรับสถานการณ์ที่ไม่อาจควบคุมได้ เน้นการไม่ฝากคุณค่าตัวเองไว้กับคำชมเชยหรือการยอมรับจากผู้อื่น

จากคำตอบพบว่า ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องมีความมั่นใจและความสงบทางใจเพิ่มมากขึ้น สามารถสร้างนิสัยใหม่ที่ช่วยส่งเสริมความรักและการเห็นคุณค่าในตัวเอง

## 7. วิเคราะห์ผลผู้ที่มีคะแนนน้อยลงในแบบทดสอบ 1-2

มีผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องจำนวน 5 ท่านที่มีจำนวนคะแนนในแบบทดสอบใดแบบทดสอบหนึ่ง ที่น้อยลงจากการกรอกแบบประเมินก่อนเข้าร่วม โดยเมื่อตรวจสอบจากแบบประเมินทัศนคติ และมุมมองที่มีต่อการเขียนภาวนาแล้วพบว่า ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องที่มีคะแนนส่วนหนึ่งน้อยลง สามารถเห็นอุปสรรคในการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความวางใจ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งดีและไม่ดี เห็นโอกาสในการทำสิ่งที่ดีเพื่อคนอื่น สามารถบอกเล่าคุณค่าในตัวเองอย่างละเอียดหลากหลาย และเห็นว่า การเขียนภาวนาทำให้เกิดความภูมิใจในตัวเองมากขึ้น จึงสะท้อนว่าเกิดการพัฒนาด้านทัศนคติและการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ไม่ได้สะท้อนออกมาในคะแนนแบบทดสอบทั้งสองชุด

### ผลสรุป

การประเมินด้วยแบบทดสอบทั้งสองชุดพบว่า ผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องมีแนวโน้มพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับมืออุปสรรคการเห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น ความเหงา ที่ดีมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างจำนวนการเขียนภาวนาและการเห็นคุณค่าในตัวเอง

การประเมินทัศนคติด้วยคำถามสอบถามพบว่า อาสาสมัครมีพัฒนาด้านความเข้าใจและการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยเปลี่ยนมุมมองจากการพึ่งพาปัจจัยภายนอก เช่น ความคิดเห็นของผู้อื่น หรือการยอมรับจากสังคม ผู้การค้นพบคุณค่าจากภายใน ผ่านการพึ่งพาตัวเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง เผชิญหน้ากับอุปสรรคภายใน เช่น Ego ความโกรธ และความกลัว พร้อมทั้งปล่อยวางจากคำตัดสินและความคาดหวังจากผู้อื่น นอกจากนี้ พวกเขาเห็นคุณค่าในตัวเองจากการรักษาสมดุลระหว่างการดูแลตัวเอง กับการเสียสละเพื่อผู้อื่น เช่น ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม

อาสาสมัครผู้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องมีความคิดเห็นว่า การเขียนภาวนาช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพในหลายมิติ โดยช่วยให้พวกเขาสะท้อนความคิด อารมณ์ และประสบการณ์อย่างชัดเจน ทำให้สามารถระบุปัญหา วิเคราะห์เหตุปัจจัยของทุกข์ และค้นหาคำตอบให้ตัวเองได้ นอกจากนี้ การเขียนภาวนายังช่วยสร้างวินัยและพัฒนาสติ ช่วยลดความว้าวุ่นทางจิตใจ และสร้างความสงบภายใน ได้เรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองทั้ง

ในด้านดีและด้านที่ต้องปรับปรุง รวมถึงปล่อยวางความคิดลบและความทรงจำเดิม การเขียนภาวนายังช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เช่น ความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นและดับไป ซึ่งช่วยเตือนใจให้ไม่ยึดติด และขัดเกลาความคิดที่เกิดขึ้นหรือการกระทำที่ผ่านมา สามารถสำรวจและเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น ส่งผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยสร้างความมั่นคงทางใจและความกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีสติและความสงบในทุกสถานการณ์

โดยสรุปพบว่า การเขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเอง และการรับมืออุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น ความเหงา ที่ดีมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

ผู้ทำการศึกษามีความเห็นว่า ควรมีการศึกษาผลกระทบต่อผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่ได้รับการวินิจฉัย และติดตามประเมินผลจากจิตแพทย์ โดยใช้การเขียนภาวนาร่วมกับกระบวนการรักษา เพื่อศึกษาผลลัพธ์และแนวทางการปรับใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิตแก่ประชาชน และสามารถใช้ในการศึกษาในรูปแบบใหม่โดยมีกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้เขียนภาวนาอย่างต่อเนื่องหรือทำกิจกรรมสมาธิแบบอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่าการเขียนภาวนาและรูปแบบการปฏิบัติอื่นหรือการไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมีความสัมพันธ์หรือความแตกต่างในผลลัพธ์การเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่อย่างไร

## ข้อมูลการติดต่อ

โครงการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์

อีเมล [dhammaliterary@gmail.com](mailto:dhammaliterary@gmail.com) ไลน์ @khianpianchiwit

เพจเฟซบุ๊ก [facebook.com/khianpianchiwit](https://www.facebook.com/khianpianchiwit) เว็บไซต์ [www.dhammaliterary.org](http://www.dhammaliterary.org)





NO ๑/๕  
DATE ๒๕ ก.ย. ๖๕

ปัญหาวงร่น - (อนันต)

สูงขึ้นโดยอารยธรรม  
 ศีลธรรมต่อธรรมชาติ  
 ก้อมตัว ค้อมใจ  
 รั้งสิ่งที่ดีเอาไว้  
 ก้มต่ำเพื่อเข้าใจ  
 สภาวะละตน  
 เพื่อพบนันทนาการ

เริ่ม ๑๘.๑๔ น.  
 หยุด ๑๘.๓๕ น.  
 จำนวน ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที ๑๐ วินาที

NO ๒/๕  
DATE ๒๖ ก.ย. ๖๕

อนันต์ อนันต์

ฉันมีดี แม่ไม่มีตำแหน่ง  
 ฉันมีดี แม่ไม่มีเงิน  
 ฉันมีดี แม่ไม่มีคนเข้าใจ  
 ฉันมีดี แม่ไม่มีใครรัก  
 ฉันมีดี แม่ไม่มีคนจำได้  
 ฉันมีดี แม่ไม่เหลืออะไรเลย

เริ่ม ๑๙.๓๐ น.  
 หยุด ๑๙.๕๗ น.  
 จำนวน ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที ๑๐ วินาที

NO ๔/๕  
DATE ๒๖ ก.ย. ๖๕

กิจกรรมเสริม

ฉันหวังว่าท่ามกลางผีเสื้อกางปีก  
 รุกหลุมจอมทั้งทอง  
 หมีและผึ้งจัดแถว  
 มดกระโดดขึ้นต้นไม้  
 ฉันข่วนหินแห้งนอน  
 หมูดำเทียมคิอมแม่  
 ผีเสื้อเร่ร่อน โคมยนิ  
 นานีกากลิ่นหลังหัน

เริ่ม ๑๙.๐๖ น.  
 หยุด ๑๙.๒๓ น.  
 จำนวน ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที ๑๐ วินาที

NO ๗/๕  
DATE ๒๖ ก.ย. ๖๕

ยอมรับและด้วยทางตน

ฉันเชื่อว่า  
 มีแสงภายใน  
 ทำให้ดวงตา  
 เปิดรับ  
 มฆาต์มูท  
 ยึดติดรูปแบบ  
 หัวติดหล่ม  
 ต่ำระงุ่ม  
 ฉันยังไม่เห็น  
 ทะเล

เริ่ม ๑๑.๖๖ น.  
 หยุด ๑๑.๓๕ น.  
 จำนวน ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที ๑๐ วินาที

18/9/65

ว.ต้นที่ 2

เดือนที่ 1

ส. 2

เรื่อง : ภาค 4  
เวลา : 16.25 - 16.45  
หนังสือ : 3 หน้า / 1 คนหนังสือ

ภาคนาพานัน มนต์ลาย ลักขณนทภยา  
ภาคนาพานัน มนต์ลาย ทักขณนทภยา  
ภาคนาพานัน ดิษยผล เมื่อได้ให้ไปตามเสวรินทรม  
ภาคนาพานัน ศรีใจ เมื่อเห็นตามตัวโดยทำ

ไม่สิ้น สิวากภา เห็นตามบ่งชี้ไปของจิต ไปไหน  
หาดี เก็บขึ้นแล้วดับไป มีสติอะไรไปทำไม ไม่มีอะไร  
สักอย่าง

28/10/65

ว.ต้นที่ 4

เดือนที่ 2

ส. 6

เรื่อง : 'มีอันตายลง'  
เวลา : 22.26 - 22.38  
หนังสือ : 2 หน้า / 1 คนหนังสือ

- เมื่อฉันตายลง ฉันสองสี่ ฉันไปไหน
- เมื่อฉันตายลง ฉันสองสี่ ฉันไปไหน
- เมื่อฉันตายลง ฉันสองสี่ ฉันไปไหน
- เมื่อฉันตายลง ฉันสองสี่ ฉันไปไหน
- เมื่อฉันตายลง ฉันสองสี่ ฉันไปไหน
- เมื่อฉันตายลง ฉันสองสี่ ฉันไปไหน

'ภาวนาให้ตัว  
ของฉันสิ้นลง'

12/11/65

ว.ต้นที่ 4

เดือนที่ 3

ส. 7

หัวข้อ : ความรัก  
เวลา : 22.34 - 20.02  
หนังสือ : 3 หน้า / 1 คนหนังสือ

- ความรักคืออะไร ตามใจรัก ตามเมตตา
- ความรักคืออะไร ความเห็นใจ ใจไม่ศึกษา
- ความรักคืออะไร ความสงายใจ สิ่งที่ทำ
- ความรักคืออะไร ความศรัทธา ความอ่อนโยน
- ความรักคืออะไร ความประพฤติ ความมั่นคง
- ความรักคืออะไร ความเมตตา ใจดี

12/11/65

ว.ต้นที่ 4

เดือนที่ 3

ส. 7

หัวข้อ : ความรัก  
เวลา : 21.30 - 22.50  
หนังสือ : 2 หน้า / 1 คนหนังสือ

สิ่งหนึ่งที่ติดสติปัญญา น่าจะเห็นด้วย  
ถ้ายังขาดอย่างหนึ่ง สติปัญญาคือสติปัญญา  
สติ คือ การรู้ คือ รู้ การเห็น ...  
วิญญู คือ การรู้ วิญญู คือ การเห็น  
สติ คือ การรู้ สติ คือ การเห็น

สติปัญญา คือ สิ่งที่ติดสติปัญญา  
สติปัญญา คือ สิ่งที่ติดสติปัญญา  
สติปัญญา คือ สิ่งที่ติดสติปัญญา  
สติปัญญา คือ สิ่งที่ติดสติปัญญา  
สติปัญญา คือ สิ่งที่ติดสติปัญญา  
สติปัญญา คือ สิ่งที่ติดสติปัญญา  
สติปัญญา คือ สิ่งที่ติดสติปัญญา

ทบทวน (ทบทวน)

๑๗/๙/๖๕ เริ่ม ๑๑.๓๓ น. - ๑๑.๕๓ , ๒๐ นาที  
เขียน 1-1/๒ ตัวอักษร / 1 คน ๕๗๐๙

เห็นทบทวนก็...

ลูก ฉันกลัวสารพัด กลัวตัดยา กลัวเสียคน "แต่"  
แล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น ฉันทบทวนกับความกลัว

บ้าน เห็นฝันว่า เห็นบ้านทรุด เสียของรูด  
แล้วทุกคนก็ตายได้ ฉันทบทวนกับความกลัว

แม่ แม่เวี๋ยร้องความรัก แต่ฉันไม่รู้รัก  
เท่าที่ควร ฉันทบทวนกับความรักในใจ

ฉันทบทวนกับความอยากมี อยากเป็น อยากได้  
แต่การยึดถือ ฉันต้องปล่อย

งานค้น

๑๕/๙/๖๕ เริ่ม 11.๑๗ - 12.18 = 1๙ นาที  
เขียน 1-1/๒ อักษร / 1 คน ๕๗๐๙

ไปงานศพก็จริง ฉันไม่เคยฟังเสียงคนเข้าใจ  
ฟังเสียงใครก็จริง ฉันไปเพื่อใครกัน เสียคนที่  
ทบทวนเรื่องฉันที่ยังอยู่ ส่วนใหญ่เป็นคนที่อยู่  
รวมกันตัวเอง เพราะได้เห็นความจริงของ  
ธรรมชาติแล้วลง ๑๐ หน้า ได้ข้อคิดกลับมา  
ฉัน จะโกรธเกลียดกันทำไม เพราะแต่ก่อนก็  
ตายจาก การตายคือการจบทุกอย่างไม่มีเหลือ

ฝึกฝนในความไม่สิ้น

๑๗/10/๖๕ เริ่ม 5.5๐ น. - ๖.12 - ๑๒ นาที  
เขียน 1 อักษร / 1 คน ๕๗๐๙

- ฉันไม่สิ้น ความเจ็บ
- ฉันไม่สิ้น ความสับสน
- ฉันไม่สิ้น เพื่อนเก่าจนมา
- ฉันไม่สิ้น ความผูกพันจากนางคน
- ฉันไม่สิ้น กรรมที่ผูกพันไว้
- ฉันไม่สิ้น ใครจะมาเห็นตา
- ฉันไม่สิ้น แก้วแหวนประดับประดา
- ฉันไม่สิ้น คุณค่าในสายตาใคร

ฉันนึกบ้าน ฉันความไม่มีความเจ็บ  
ฉันนึกบ้าน แม้ปวดงา  
ฉันนึกบ้าน แม้เพื่อนเก่าจะจากลา  
ฉันนึกบ้าน ฉันความไม่มีความเห็นจากใคร  
ฉันนึกบ้าน ฉันความที่ใครไม่เห็นค่า เพราะ  
ฉันนึกบ้าน ฉันความที่ใครไม่เห็นค่า เพราะ  
ฉันนึกบ้าน ฉันความที่ใครไม่เห็นค่า เพราะ  
ฉันนึกบ้าน ฉันความที่ใครไม่เห็นค่า เพราะ  
ฉันนึกบ้าน ฉันความที่ใครไม่เห็นค่า เพราะ

ฉันไม่สิ้น แต่ฉันนึกบ้านในในความไม่สิ้น

ความบกพร่องต่าง ๆ เป็นกระจกแห่งความหมาย

๑๖/11/๖๕ เริ่ม 11.๒๗ น. - 11.4๙ น. \* ๒๒ นาที  
เขียน 1-2 อักษร / 1 คน ๕๗๐๙

ในความไม่สิ้น คือสิ่ง  
ในความดี ก็เพราะมีสิ่งไม่ดีแสดงตัว

ทุกอย่างมีองค์ประกอบสิ่ง  
ฉันนึกคุณ อารมณ์ที่ดี  
ในความทุกข์ร้อน อีกแง่อาจให้คุณ  
อยากสัมผัสกับแบบ ก็อาจจะบ้า  
ฉันแต่ความบกพร่อง จิตใจจะตกต่ำ  
อยู่กับปัจจุบัน นกติด นกติด นกติด  
หยุดเปรียบเทียบ  
มันดีแล้ว  
ความทะยานอยาก  
ฉันเป็นกระจกของความทุกข์  
สะท้อนออกมาทุกอย่าง

14 กย 2565 วันที่ 16 ฝันถึงเขานึกจากเขา 41 นาที  
 หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน

อันความฝันเป็นความกังวลเกี่ยวกับ  
 ว่าให้เราหยุดทบทวนไป  
 ว่าให้เราหยุดทบทวนไป

ว่าให้เราหยุดทบทวนไป เมื่อได้รวบรวบชีวิตที่ผ่านมา (2-3 เดือน)  
 เป็นช่วงเวลาที่มีอารมณ์หรือ พึงจดทงต ไม่ชอบคำพูดที่พูดมาก  
 โกรธง่าย ขี้บ่น คนทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ ท้อว่า ซิตส์  
 มีราวคล้าย

เหตุเกิดจาก ทุก ๆ วันมีชีวิตที่เร่งรีบ ทำอย่างที่จะแข่ง  
 กับเวลา ยังดีใจว่าเรา สามารถจัดการได้ ทั้งงาน - อดิ  
 + ศีติ / ความโหดเลวของชีวิต หักสภาพอง

แต่...  
 แต่จริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่  
 แล้ว ตั้งจิตอธิษฐาน ขอเมื่อใดก็เกิด อารมณ์ + ค. วิต  
 วิตที่สติ มาดับพลัง เรียกว่าความรั้ว วิต หรือ วิต  
 รั้วหา การ อารมณ์ + ความรั้ว  
 เพื่อค่อย ๆ ถอดถอน เชื้อของอกุศลผล ทำความสงบ  
 สัจใจ

14 กย 65 เดือน 7 / 42 ฝันถึงใจ 39 นาที  
 หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน

สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด

สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด

สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด  
 สิ่งใดบอกว่าเป็นสิ่งใด

14 กย 2565 เดือน 2 / 11 เวลา 03 นาที  
 หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน

ฝันถึงใจ... ไม่ชัด... หัวใจ...

ฝัน	ฝัน	ฝัน	ฝัน	ว่า	ฝัน
ยอม	ยอม	ยอม	ยอม	ฝัน	ยอม
ให้	ให้	ให้	ให้	เหียง	ให้
ความรัก	ความรัก	ความรัก	ความรัก	กาม	อะไร อะไร
ไม่พอใจ	เกิดขึ้น	เกิดขึ้น	เกิดขึ้น	แค่น้อย	หรือ
เกิดขึ้น	รับ	รับ	รับ	กายให้ใจ	สิ่งต่างต่าง
ไม่รับ	ว่า	รับ	รับ	ว่า	เกิดขึ้น
กต	ความรัก	ความรัก	ความรัก	เด็กหอย	ไม่บังคับ
ฝันเพียง	กำลัง	ความรัก	รับ	เริ่มมีความปรารถนา	ผลักดัน
แต่แฉ่เมือง	เกิดขึ้น	กำลัง	รับ	หรือความต้องการ	เก็บเอาไว้
รับ	ฝัน	กำลัง	รับ	หรือความต้องการ	กายให้ใจ
ไม่ชัดสิ้น	เหียง	ฝัน	ไม่บังคับ	อะไร	ฝันเหียง
เคารพ	ยอมรับ	รับ	กาม		รับ รับ
ฝันถึงใจ	และ	วางใจ	เด็กหอย		ยอมรับ ยอมรับ
	รู้สึกตัว	วางใจ	กายให้ใจ		ไม่ชัดสิ้น
					ค่อย ค่อย
					ทำความเข้าใจ

20 กย 65 0 นาที 12 / 3 ฝันถึงใจ 39 นาที  
 หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน

ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน

ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน

ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน  
 ฝันถึงใจ... หนึ่งชั่วโมงก่อนนอน

18 / 9 / 22

งานเขียนที่ 8

เริ่มเขียน 08.30  
เขียนเสร็จ 08.44

ตรงหน้า ตอนนั้นเวลานี้ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น  
คือ สิ่งเดียวคือความมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้น  
อยู่ทุกขณะความท้อใจ มันธรรมดาดีและธรรมดา  
หากแต่ก็มีความพิเศษเกินที่จะบรรยาย  
ผู้รู้ เขานับทราบดี ช่วงจากทุกส่วนที่ผอนผาย  
สงบ สมองโล่ง ปลอดความคิดใดๆ  
เหมือน ภาระ-เด้าใจๆ ท่องเบา เสร็จเรียบร้อย  
สิ่งเดียวกำลังเดิน ท่องเบา เวลาที่ทุกความ  
ตระหนักรู้ ฟุ้ง เช้าสาย-จิตใจ พลังงาน มหาศาล  
กันกลับ เข้ามาอีกครึ่ง ไฟฟ้า สมอง จิตกรรมแสง  
คงท้อใจ ถึงสิ่งนี้ กระทั่ง? เป็นคำถามที่จะ  
รู้คำตอบ ได้ด้วยตัว เอง เมื่อเวลาผ่านไป  
โดยการ นำพาของความเพียรที่ไม่ยอมถอย  
การตั้งมั่น ที่มีความกระตือรือร้นสูงส่ง คอยนำทาง  
นั้นคือเป็นตัว นำเดิน ท่องเบา เพียรต่อไป

จำนวนลมหายใจ/คำ = 2 คำ

งานเขียนที่ 9

เริ่มเขียน 21.35  
เขียนเสร็จ 21.47

ดูเขา แม่น้ำ ฟ้าโพ่ ท้องฟ้า  
ทั้งหมด ที่เขาเห็น และสัมผัส ส่วนเกิดขึ้นเอง  
ตามธรรมชาติ ในที่คือ สุริยวง? แสงกับชีวิต  
นั้นด้วย แต่ธรรมดาดี และใจธรรม ที่ดำรงอยู่ในสมาธิ  
ครั้งคือ ว่า ทำไม ปรากฏการณ์บางอย่างจึง เกิดขึ้น  
ธรรมดาดี เป็นสิ่ง มีสัจจะ และผู้ทำมา  
ไม่มีการขานการใด ไม่เปลี่ยนแปลง  
ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงเสมอ เพียงดำรงตนไว้  
ให้บริสุทธิ์ และสอดคล้องกับธรรมชาติ เขาไว้  
ให้มันด้วย ตัวมันแต่เพียงตัว ประสาน กลมกลืนกลายเป็น  
"บทเพลง" ชีวิตก็เช่นกัน จึงมีความสุขกับทุกวัน  
ทุกเวลา ทุกลมหายใจ เพราะเหตุว่า ชีวิตเรานั้นอยู่ใน  
ในเฉพาะเวลานี้เท่านั้น มิใช่อย่างอื่นเลย  
ฉะนั้นแล้ว ย่อมมีสัจจะที่ดำรงอยู่ตลอดเวลา  
เพราะความ กล้า 100 เปอร์เซ็นต์  
จึงอยู่กับ เดี่ยวนี้แล้วจะ ปลอดภัย

จำนวนลมหายใจ  
จำนวนคำ / ลมหายใจ 1000 2 คำ

18 / 10 / 22

งานเขียนที่ 23

เริ่มเขียน 05.40  
เขียนเสร็จ 05.59

โรคทางตา

เหมือนอากาศที่อยู่ทั่วไปทุกวันนี้ แต่ละ ท้องฟ้าใน  
อากาศที่ทุกวันนี้ ใช้ชีวิตทุกวัน เช่น อันเสียววาม  
พลังงาน ของเขา วิเศษ เหมือนกัน  
เขาทุกคน ที่มีพลังงาน อยู่รอบๆ เหมือนกัน  
คือว่า เป็นเหมือนพลังงาน  
จักรวาล รอบๆ ตัวเราทุกคนไว้  
พอดูหน้ากาย หน้าใจไว้ เพื่อให้สร้างทางลัดอยู่  
พลังงาน ปราณ นี้ยังอยู่ใน ร่างกายเราด้วย  
เคลื่อนที่อยู่บริเวณกระดูกสันหลัง บริเวณซี่โครง  
ตัวแต่บริเวณจุดกระเขนเหน็บ ไปจนถึง กระหม่อม  
กระดูกสันหลัง ไท่ตอนไหว พลังงาน-ปราณ  
ไปตามแนว กระดูกสันหลัง อปวตน์วิ มีสติ  
ผ่าน การพา โรคทางตานี้  
จึงเป็นการ ออกกำลังกาย - จิต ไปพร้อมๆ กัน  
ความกระตือรือร้น เติบโต บอกร่างกาย  
และ ความ เขียวช้วน ของ จิตใจ  
จึงมีได้ในวัน เวลา นั้นๆ พยายามใช้ชีวิตวันใหม่

จำนวนคำ/ลมหายใจ = 2 คำ

1 / 12 / 22

งานเขียนที่ 46

เริ่มเขียน 14.14  
เขียนเสร็จ 14.09

โลภ เสื่อมลงจริง คิดว่าเป็นเรื่องจริง  
เป็นชีวิตจริง สุดท้ายเป็นแค่ ไร้สาระ  
ผิดพลาดทั้งๆ วนไป

เราสู้แบบนั้นแล้ว เป็นเพียงแค่แสดง  
และผิด สละคร แต่ไม่ไปอื่นกับบทละคร  
ทำใจมีชัย? เพียงแค่ระลึกทุกวัน  
จิตใจจริงข้อนี้ให้ได้  
ทมนัสสร้าง บารมี สร้างความสว่างแก่จิตใจ  
ระลึกรู้ความจริงสูงสุด ในชีวิตเสื่อมลงจริงนี้  
ในเวลานี้ ที่เรากำลัง เดินทางออก  
กลับ ชาน พลังงาน แต่เพียงกลับตาลงเพื่อใด  
ทำจิตใจให้ห่างจาก สอ ท้อ บ่วง  
เราก็ได้ อยู่ไกลกับที่ พลังงาน  
ขอคุณ โลกทุกๆ ลมหายใจ เพื่อความ สุข  
ทมนัส เรื่อง เพียรรู้ ส่วนนี้ ในที่กลางเป็นธรรมดาดี  
ขอความเข้าใจ ทมนัส ลมหายใจ ทุกอย่าง  
รู้ที่แท้แล้ว คุณ ประโยชน์ ของการได้เกิดมา



3 ก.ย. 2566  
 เวลาที่ตีกลอง  
 ว่างตัว  
 ตาแม่เ

หนังสือ

หนังสือ 30 นาที

มีสี่สี่ ได้ขึ้นเสียงจากภายนอก  
 แลดูสด ฉะนั้นมีลมมากระทบ  
 ไม่เห็นภาพภายนอก เห็นสี่สี่  
 เวทนา กาย เป็นเหมือนรู้สึกร้อนที่  
 ที่ติดกับพื้น กันรู้สึกร้อน เป็นมากขึ้น  
 เวทนา ใจ รู้สึกปวด ซ้อมท้าย พอปวด  
 อากาศขยับร่างกาย นายใจแรงขึ้น หัวใจตึง  
 พวมใจ

เขียนภาวนา 15 นาที

มีสี่สี่ ได้ขึ้นเสียงจากนอก มือที่กำสี่สี่  
 เวทนา กาย รับรู้ว่า กำลังห่อหุ้มอยู่  
 เวทนา ใจ บรรเทาแรก ที่เขียนไม่ครบ  
 พลบรรเทาที่ สอง สี่สี่มาที่ข้อ ข้อมือรับ  
 เร็วขึ้น มีความไม่พอใจจนทำให้เกิดขึ้น

จุด สังเกตพบว่า การห่อหุ้มสี่สี่ เกิด  
 ขณะ หายใจ พบเวทนา กาย ใจ มาก

ก็คิดว่า  
 ใช้ชีวิต  
 ใจเร่กับ  
 (ชนิดอื่น)  
 ที่บ้าน  
 ล้อโซโซที่  
 ตัวน้อย  
 แต่พอ  
 ตัวน้อย  
 ไปตึง  
 พวมใจ

10 ก.ย. 66  
 21:24

อกของเหยียดขยาย  
 เคลื่อนจิตให้วันไหว  
 ชั้นเคลื่อนไหวไปกับตัวตน  
 ใจฟู เมื่อตัวถูกถูกก  
 ของถูกกลายเป็นของมีค่า  
 ใจน้อย เมื่อถูกกักให้ตัว  
 ของถูกถูกตัดด้วยคำ  
 ความยึดในตนเองของ  
 เป็นแรงผลักดันให้  
 จิตจากความว่าง

23 ก.ย. 66  
 14:17

เห็นข้างที่ความ  
 จมในใจ ลมค้ำแท้คือค  
 ว่างใจ ใจต่อตนเอง  
 ว่างใจ คือความซื่อสัตย์  
 มีแต่ความหยาบมากกว่านี้  
 ว่างใจ ซื่อสัตย์ไม่โกหก  
 เห็นความตามจริงพูด  
 ว่างใจ ได้ทำที่หตามที่คิด  
 ตามที่พูดพูดทำตามจริง  
 ว่างใจ ตามใจ

พบทวน เขียนภาวนา คมคำรัก [02-13]

หนังสือสมาธิ กาย ปวด ขาเหน็บกัน ช่วงท้าย รับข้อมือของ นายใจเข้าแล้ว  
 ทวนที่ปวด มีนตามเวลา เวทนา ปวดจนอยากลุก รับว่างวาง  
 จิต ต่อหน้า ปวดเหน็บพอง แต่พอมีความรู้สึก ปวดจึงมา ความ  
 พองนั้นหายไป ไปพองที่ ความรู้สึกแทน ถ้าความรู้สึก เหน็บมา  
 ความพองจะหายไป ตอนี่ปวดมาก พบบวม คือสติ ฌานแต่ถ้าขาดสติ

เขียนภาวนา กาย หูหรือออกหู ห่อหุ้มขา ขยับรอบ เวทนา  
 มีความรู้สึกเพี้ยนเกิดขึ้น อธิก อ่อนคิดไปก่อนหน้านี้ คิดว่า  
 ความว่างใจ คือ เวทีอันที่ตัวเองมีจริงๆ แล้ว เวทีที่ไม่ได้มี  
 หดสั้น เป็น เวทีที่เรา มองไม่เห็น ความจริง หดสั้นไปก่อนหน้า  
 ที่ ห่อหุ้มขาไว้ แต่จริงๆ คือเรา เคือง นำสติมาถนอม บาลักทาง

21 18

ใจหนาว  
 ขาดสติ  
 -สร้าง มีตแห่งจิตตม

หกตัวเต็มเกาะกิ่งไม้  
 เหมือนหูกคนละตัวกับวันนั้น  
 เจอครั้งแรกประทับใจ

26 ต.ค. 66  
 21:31

จุดเรียงวางระเหยียบ  
 ใจวิตกกายใจ  
 ว่างจนตกหลุมแปดเปื้อน  
 หยุดวิ่งเพื่อหายใจ

27 ต.ค. 66  
 22:14

ใจหิว สิ้นพลังอยู่ที่ใจอก  
 หนึ่งวิตกกับบ่วงร้างหน้า  
 วันยังไม่ถึง แต่ทุกขี้ใจ โดยไม่ต้องเขียน  
 ขยับคืบใจปากเริ่มอีกด้วยการรู้  
 ธรรมหาๆ

ตรวจคำศัพท์ #2

ขณะนี่ที่ที่สายตาไปก็สีไปจนหน้าจอโทรทัศน์  
โทรทัศน์เป็นทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ด้านแนวโทรทัศน์ไม่เป็น  
คำศัพท์ได้เป็นพจนานุกรมสี่เหลี่ยม หน้าจอขณะนี่แสดงที่  
โปรแกรมซูม มีสีชมพูสีฟ้าสีฟ้า (เช่น หน้า zoom  
ผู้ตรวจลงตำแหน่ง ด้านซ้ายของจอแสดง slide 317 ตัว  
321 slide 322 ถูกสีทุกสีจนไม่รู้ต้นสีอะไร  
slide 317 เป็น slide หน้าจอ มีสีชมพูสีฟ้า (ตรวจคำศัพท์)  
ด้านขวาหน้าจอ มีสีชมพูที่ถูก highlight สีเหลือง  
มีสีชมพู" แล้วสีชมพูแล้วสีเหลืองด้านหน้าจอ/อีก  
ด้านหน้าจอ โดยประมาณ และอาจจดทบทวนตนเองสัก  
หน้าของ slide 317 ได้ สีเหลืองด้านหน้าจอ มี bullet  
ใน slide สีแดง ด้านล่างขวาของ slide มีสีชมพู  
บริเวณมุมซ้าย โคน และ แนว ที่ถูกขยายดังสีเหลือง  
ส่วนตรงหน้าจอเล็กกว่าเมื่อหน้าจอมีจอ หน้าจอ  
ด้านขวา มีสีชมพูสีแดง และ คำว่า Leave และ มีจุด  
สีชมพูสีฟ้า อยู่ในตรงกลางสีแดงด้านหน้าจอ  
0-3 สัปดาห์/คนพบที่ 100

31/10/23 - 12 นาที

มีพบ มีจาก  
มีสืบ มีทุก  
มีสัมพันธ์ มีผิดหวัง  
มีสหเสถียร มีนิเทศ  
มีรัก มีเกลียด  
มีชื่อเสียง มีติดต่อ  
มีนั้นก็เห็นเช่นนี้เอง ล้าดู

31/10/23

12 นาที

ทำเต็มที่ ทำเต็มที่  
ทำให้สุด ทำตามที่ดี  
ทำตามที่ดี ทำให้เต็มที่  
ทำให้ดี ทำให้ดี ทำให้ดี  
ทำให้เป็น ทำให้เห็น ทำจน  
ทำบ่อยๆ ทำด้วยความเพียร  
ทำด้วยความรัก ตั้งใจ"ทำ"

31/10/23

13 นาที

ทุก  
สัมพันธ์  
นิเวศ  
มรรค  
มีอยู่

พ.ศ. 14/9/66

พ.ศ. 2 ลักขณ / เสนอ (ใจ)

ใจอยู่กับตัวเอง อยู่กับตนเอง ไม่ไปไหน  
 ที่อยู่ที่นั่นที่นั่น จะทำอะไรไป นั่นก็คิด  
 นอน คิดอะไรต่างต่าง (สับสนด้วย) จง คนได้แล้ว หน้าเขาก็ยิ้มหน้า 5  
 ตามหลังทัก ใจก็คิดว่า นั่นเป็นใจ  
 1 ... 1 เป็นเช่นนั้นเอง

เขียนหลังทำงานมา ๕

ค. 7 ๑๗. 2566

เมื่อวาน ลากลับปักษ์กลาง  
 มีพี่เลี้ยงบ่น มีขบะ มีสร้อย  
 มอดกาน ถ้ากระทบ กักใจ  
 คนได้แล้ว หน้าเขาก็ยิ้มหน้า 5  
 ไม่ช้าช้า ปรากฏา... ก็บอกว่าเป็นเช่นนั้น

เพลงที่เขียน ๓๐๔ นายใจเขียน  
 นักร้อง 10 นาที (ฟังเสร็จก็)

พ.ศ. 2/11/66

ไม่กินข้าวเย็น เวลาเหลือเฟือ  
 นึกไม่กินข้าวเย็น ... จินต  
 นึกอยู่คนเดียว ก็ทำเดดนะ  
 อยู่กับ ตนเอง ถอนหน้า  
 เลือดย่อยจาก ไม่พูด ไม่คุย  
 นึกได้ ดีกว่า อยู่คนเดียวเสียเลย  
 ชีวิต อยู่ที่เรา เลือดย่อย ๗๗๗  
 เมื่อดิน ทุลนลมา ๗๗๗

ไม่ได้มีศัพท์ ก่อ ๕ ๕ ๕ ๕

พ.ศ. 19 ๑๑. 2566 (๗๗๗)

นักร้อง 10 นาที เขียน 1-2 ลักขณ / เสนอ (ใจ)

สิ่งเกิด	แม่จ๋า ยิน	จนตาคือ
เรื่อง	คำแนะนำ	ก็จก
ที่ทำใจ	จากหลายทาง	
ของใจ	แต่ขอหมัด	บางคน
ลืม จา ...	จากความดี	เขาอยู่ดี
ตอน	คงตกใจ	แต่คนไม่ดี
ผู้สมัคร		ก็ขอย
ดี	ยื่นคำแนะ	ทาง ทาง
ความต่าง ...	เรื่อง พด. ๗๗๗	ไปก่อน
เรื่อง	สารทำร้าย	
ที่หา	จิตใจ ยื่น	ก็ดี
ผู้รับ	กิ่งไม้	การ
ทำมา	เอาหัวดี	กระทบ
ทำมา	"ได้รางวัล"	ทั้ง
เด็กน้อย		ผู้
แต่อาจ	"ทุก "	ฝ่าย
คน	ชอบคน	





16-56 น. วันพฤหัสฯ... มีเปลี่ยนแปลง...

คืนที่อดทนจากความไม่พอใจ... มีเปลี่ยนแปลง...

คืนที่อดทนจากความไม่พอใจ... มีเปลี่ยนแปลง...

คืนที่อดทนจากแม่ที่ใจดี... มีเปลี่ยนแปลง...

คืนที่อดทนจาก... มีเปลี่ยนแปลง...

คืนที่อดทนจาก... มีเปลี่ยนแปลง...

คืนที่อดทนจาก... มีเปลี่ยนแปลง...

คืนที่อดทนจาก... มีเปลี่ยนแปลง...

6/7/67 22.10 n.

คอมพิวเตอร์ ความกังวล มีโปรแกรม

ห้องใต้ ปันปัน ร่างทรม ปล่อยทิ้ง มีชีวิต

ภาวณ ว่างทรม นั่งทง ภาวี่ คอหนึ่ง

ร่างทรม หนีอ้อ คอปกติ มีนิสัยดี ปล่อยเคลย

ปล่อยเคลย ในหน้า ยั้งตั้ง ยืนเฉย ปล่อยเคลย

ฉิม ฉิม ฉิม มาสัมผัส อุ่มก้ม คมแนจใจ

เท-ออก นั่งทง ปล่อยทิ้ง ยืนเฉย ไปเปิด

รับรั ไม่กดัน ใ้ใจสอ ท้อง ไขว้ไขว้ อดทน

เฝ้ามอง รับรั ยอมจับ เมื่อปรากฏ ไม่ผลักลิ

เทให้ อารมณ์ ตามอง ปล่อยเคลย สบาย สบาย

กังวล กี่ กังวล ปล่อยปล่อยมันไป

เมื่อปลา ก็รู้ เมื่อขี้เข้า ปล่อยปล่อยมันไป

ยอมทน ยอมทน ยอมทน

20 นาที 1-2 ต่ / ชม เท่านี้

20 กค 67 23-35 น.

ชื่อ	ชื่อเดิม	ชื่อใหม่	ชื่อเดิม	ชื่อใหม่	ชื่อเดิม	ชื่อใหม่
อึ้งนี่	อึ้งนี่	มีมีไป	ฮวด	ทาหยี่	แค้	ปลอปล
สี่ออน	สี่ออน	แค้ด่นะ	ทีวอล	ทื่อฮื่อ	แค้ด่นะ	น๊อฮื่อ
ก๊อซัน	ก๊อซัน	ก๊อ	ก๊อฮื่อทวอ	ทื่อฮื่อทวอ	ก๊อ	ก๊อ
ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด
ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด
ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด
ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด
ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด
ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด
ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด	ก๊อชวด

3 สิงหาคม 2567, 22.10 n.

ชีวิตต้องปล่อยเคลย สภาพภายในใจ

ธรรมชาติ นำมาเปลี่ยนแปลงชีวิต

ผลกาหลายฝ่ายมาแต่ชีวิต

บางทราสารใจลงไปใต้ดิน

ทุกคืนฝันเปลี่ยน หลุนเคียหน้าสลับ

ขอเพียง ยอมจับหัวใจ

ทุกสิ่งเหล่านี้ มีมาคู่กัน

ชีวิตนั้น เหล่านี้ นี้คือธรรมชาติ

ธรรมชาติธรรมชาติ ธรรมชาติยิ่งใหญ่

เขียนรักศรัทศักร์ไป ชีวิตนั้นกับธรรมชาติ

เขียนรักศรัทศักร์ไป ชีวิตนั้นกับธรรมชาติ

ชีวิตนั้นรักศรัทศักร์ไป

หัวใจนี้หัวใจนี้หัวใจนี้

หัวใจนี้หัวใจนี้หัวใจนี้

หัวใจนี้หัวใจนี้หัวใจนี้

หัวใจนี้หัวใจนี้หัวใจนี้