

บทเรียนและประสบการณ์
จากการอบรมการเขียน = มหัศจรรย์ชีวิต
ประจำปี 2557 โดย ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต

โครงการฝึกอบรมระยะสั้น

เขียน = มหัศจรรย์ชีวิต

จับแจ็กไม่ธรรมดา + แลกรเปลี่ยน = ก้าวข้าม + สร้างสรรค์ + ปัญญาโลกด้านใน



รายนามผู้ผ่านการอบรมกึ่งออนไลน์

- ธนา หงษ์สุวรรณ (เต๋อ) / อาจารย์
- ณัฏฐา (กระต๊อบ) / ราชการ นักบำบัด
- ธรรมนนท์ (นิตย์) / กระบวนกร
- ปุณณมา (นก) / อาจารย์
- มัณฑนา (น้อง) / อาจารย์
- น้ำทิพย์ (ทิพย์) / อิสระ
- จิรติพร นามปากกา ไผ่ / พนักงานบริษัท
- สุธิศา (นุ่น) / นักวิชาการการศึกษา
- สิรินันท์ (ก๊วกโก) / อาจารย์
- ชญานิษฐ์ นามปากกา ชวงแก้ว / พยาบาล
- ปุณณิศา นามปากกา จันรักฤดูฝน / พยาบาล
- ปิยวรรณ (ป้อย) / พนักงานบริษัท
- ศุภลักษณ์ นามปากกา ท้องฟ้า
- สุรัสวดี (เบียร์) / นักจิตวิทยาโรงเรียน
- นวพรรษ นามปากกา **lively** / กระบวนกร
- กรศศิ์ (ติม) / พยาบาล
- สิบพร (กบ) / ธุรกิจส่วนตัว
- จิรติพร นามปากกา น้ำอุ่น / ราชการ
- วราภรณ์ นามปากกา จิตใส / รับจ้าง
- นิชกานต์ (จี้) / นักศึกษา
- ธารทิพย์ (คิม) / อาจารย์
- ภัคสกุณา (ปู) / ราชการ
- เนตรนภา (เปิ้ล) / ราชการ
- พนา (**summer**) / พนักงานบริษัท
- มาลี (กิ) / พยาบาล
- วิภา (แหว) / พนักงานบริษัท
- มะลิ นามปากกา **molly** / แพทย์
- วราภรณ์ (อ้อย) / กระบวนกร , นักพัฒนาสังคม
- คณิงนิตย์ (ครูนา) / ครู

- รู้สึกว่าหัวข้อที่เลือกนี้กำลังพาตัวเองไปอยู่ชายขอบของเส้นรอบพื้นที่สีแดง มีความคิดว่ามันจะดีหรือที่เอาตัวเองกลับไปอยู่กับประเด็นเจ็บปวดที่คิดว่ามันผ่านไปแล้ว(แฟนเก่า)

มีความคิดว่าถูกหรือผิดก็องอยู่ในหัวเกิดขึ้น เกิดความหวั่นไหว กังวลใจ และก็คิดย่ำๆเหมือนสั่งให้คิดว่ามันไม่เหมาะสมนะ อย่าทำๆๆ

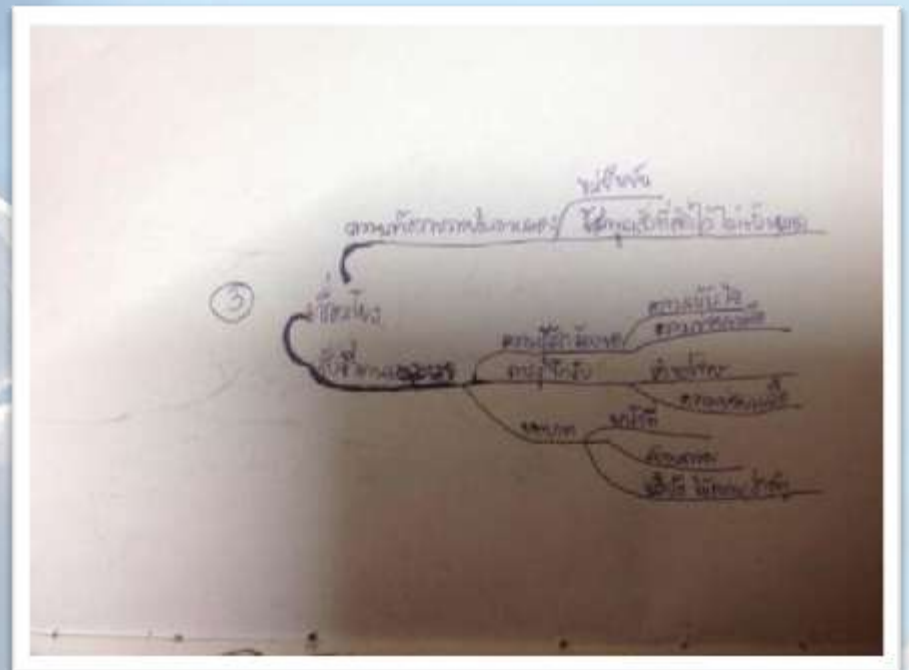
แต่ในมิติของจิตใจก็รู้สึกว่าคุณอยากเข้าใจสิ่งนี้ คุณอยากเข้าใจ และดูแลความเจ็บปวดของคุณ

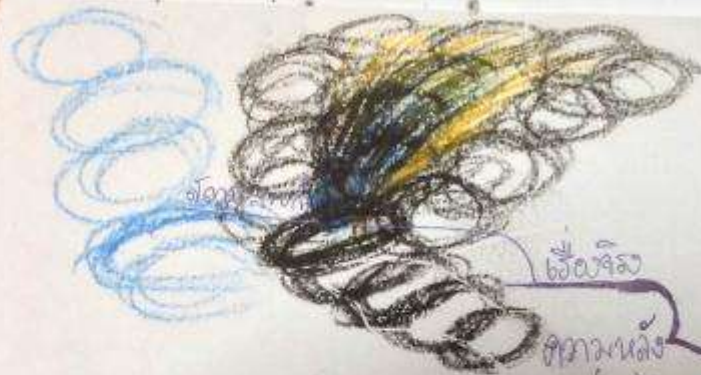
กลัวการเผชิญหน้ากับความจริงที่จริงของความรู้สึกตนเองคะ

- ทำให้คิดว่า ความกังวลที่เราตัวเองหวั่นไหวนั้นมันมีอยู่กับทุกเรื่องของฝันมากน้อยต่างกันออกไป

ความหวั่นไหวที่เกิดขึ้นมันไม่ใช่ประเด็นเรื่องแพนเก่า แต่ที่จริงมันคือการไม่ยอมรับที่จะปล่อยให้ตัวเอง

เข้าไปอยู่กับความไม่มั่นใจว่าตนเองจะทำได้ดีแค่ไหนต่างหาก
ประเด็นแพนเก่าเป็นเพียงการสร้างจินตภาพให้ก่อเป็นเหตุผลเข้าข้าง
ความไม่กล้าหาญภายในตนเองมากกว่า





ระบบประสาท
ไม่ทำให้ความทรง
จำในส่วนที่ขาดหายไป

ความเข้าใจ

ความเข้าใจ

ความเข้าใจ

ความเข้าใจ

ความเข้าใจ

ความเข้าใจ

(2)

- ทำงานกับความฝันเป็นเรื่องท้าทายกับตัวเองมากเลยคะ ยังจับต้นชนปลายไม่ถูก คำถามคือ ในฝันกับเรื่องจริงมันเกี่ยวข้องกันอย่างไร ?

เลือกฝัน"ฝันว่าฝัน"ในหัวข้อ1.2 เพราะหลังจากเขียนเรื่องฝันจบ...ก็อึ้งนะ

เหตุการณ์#2/#4 เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงเหมือนกับในฝันเพียงแค่เปลี่ยนตัวละคร ชายคือแฟนเก่า หญิงคือเพื่อนสนิท. ความรู้สึกในฝันก็มีความเหมือนเช่นกัน

จากที่ทำแผนผังหัวข้อ มีประโยชน์ขึ้นมาในหัวว่า

- "คุณละเลยการยืนยันคุณค่าในตัวเองตลอดมา"

มีพลังงานแผ่วเบาให้กำลังใจตัวเองว่า "ถึงเวลาดูแลตัวเองแล้วนะ"

lively

คำถาม: ทำไมถึงต้องไปหาหมอ?
 พ่อ: มีความผิดปกติ / ไม่รู้ สึกพาลูกไปเสียว
 สา: ไม่เป็นอะไร พ่อ-แม่ สามารถช่วยแก้ไขได้
 ในเร็ววัน ถ้าไม่ช่วยดูแล้ว มันคงมี

สา: มีความกลัว กลัว รสชาติไม่อร่อยเสียว
 ข้อความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้น

คหทงาน: ไม่ต้องเสียว กลับงานใหม่ ไม่ทำ
 ะเป็นลูกจ้าง หรือทำกิจการเอง

คำถาม: รอดมีวิธีอื่น ในระดับใด ~~แล้ว~~ รอดมีวิธีอื่น
 คำตอบ: เราพอใจกับวิธีนี้นะครับ

คหทงาน: ยังอยู่ ปานกลาง คำสั่งทำ
 งานไป ก็ยัง โอเค สเปคไม่แพงไปเลย ถือ
 กระทบไม่ไหว ละเลียดทุก ๆ อย

ความพอใจ ก็อยู่ในระดับกลางๆ
 มีเงินในบัญชีทุก ๆ ทำไป ๓ เดือนได้
 เงินพออยู่ได้ ไม่ลำบาก ค่อยๆไป

พาสีด้วย หัก

6.คำถาม: ทำไมถึงต้องไปหาหมอ? ทำไมถึงไม่ไปหาหมอ
 คหทงาน: ใจเวลาของเรามีไป แนวคิด
 คิดว่าไม่ดี ไม่ค่อยเป็นเหตุผลกับ พ่อ.
 ทดลองดูในใจเรานี้ หรือ ไม่ลองเสียก็ได้ พ่อ.
 หัดหาความรู้ ความสามารถ ขอบแรงใจ
 ในการสร้างผลงาน การจัดสรรงาน ไม่มีความ
 สำคัญ ของประสบการณ์ ทำให้ขาดความ
 ทำความ พยายามหาข้อไม่ข้อได้ดี ทำมัน
 ความสามารถในการแข่งขัน หักน้อยลง
 ให้ออกมา

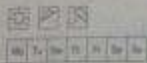
- คหทงาน: งานไม่ลองเสียกับวิธีอื่นในหน้า
 เปลี่ยนที่ทำงานไปเรื่อยๆ แล้วมีเป้าหมาย
 งาน ความเครียดจะมีให้เรื่อยๆ
 เป็นงานที่ใจต้องเร่งรีบ ค่อยๆไปเรื่อยๆก็
 ทดลองเร็ว อย่างที่เคย เป็นโรคกระ
 ฬ่าย เรือเร็ว โดยจากคนรอบตัวก็มีให้
 เห็นอยู่เรื่อยๆ

- ทบทวนสรุปบันทึก พบว่าชีวิตมาถึงจุดที่ต้องคิดทบทวนใหม่อีกครั้ง ในเรื่องเป้าหมาย, ความต้องการของตัวเองที่เปลี่ยนไป จากเดิมที่เคยให้ความสำคัญกับ ความสำเร็จในการทำงาน เป็นอันดับแรก ได้ให้ความสำคัญกับ เงินเดือน และ ตำแหน่งในการทำงานสูงมาก ซึ่งก็ได้รับความสำเร็จตามที่ต้องการได้ ในระดับที่พอใจ

แต่ตอนนี้ มีความรู้สึก ว่า ความต้องการของตัวเองเริ่มเปลี่ยนไป มีความต้องการใหม่เกิดขึ้น คือ การได้ใกล้ชิดกับ คนในครอบครัวมากขึ้น ต้องการที่จะมีเวลาได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ บ้าง ในเรื่องที่ไม่มีเหตุผลที่ดี แต่อยาก เช่นการเปลี่ยน เครื่องรถ การแต่งรถ มันทำให้ได้ทำในสิ่งที่อยากมานาน ความต้องการที่เปลี่ยนไปนี้ เป็นเหมือนความสุขที่ ผมได้ละเลย มองข้ามไป

แต่ก็ยังสับสน ลังเล จนถึง กลัว ยังไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง เพราะงานที่ทำก็มามีความสำคัญ เพราะเป็นรายได้ของครอบครัว

เมื่อทำบันทึกและทบทวน รู้สึกเหมือนได้คุยกับตัวเองในเรื่องที่ผ่านมา และทางที่จะเลือกต่อไป แต่ที่สำคัญคือ พบว่าช่วงเวลานี้ เราต้องเลือกอีกครั้งแล้ว ผมพบว่าจะต้องชั่งน้ำหนัก ระหว่างสิ่งที่ต้องทำ และ สิ่งในชีวิตผมต้องการ ตอนนี้ผมคิดว่า เรายังต้องคงไว้ทั้งสองอย่าง แต่เลือกใส่น้ำหนักให้กับ ผมอยากมีพลังผลักดันให้กล้าที่จะเลือกใส่ ในสองสิ่งที่ตั้งใจอยู่



4

Memo No. / /
Date / /

๕. สังคม: ถ้าไม่เปลี่ยน แล้วมีปัญหามากมาย
ที่คนทั่วไปไม่เข้าใจกันหรือไม่

พ่อ: มีปัญหาเรื่องเงิน ความสะดวกสบาย
ของลูกสาวสอง ชีวิตของแม่มีน้อยๆ สุขภาพไม่ดี
แต่สิ่งจูงใจที่ ทำให้แม่มี สุขภาพที่ดีขึ้นได้
ก็คือเงินนี่แหละ

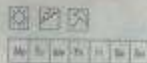
แต่ปัญหาคืออะไร ขอยืมเงิน

ลูก: ไม่ทราบหรอก - แม่ถามว่า แม่ ทำอะไรได้บ้างลูก
ได้บ้างแล้ว ลูกตอบว่า

ลูกมีเงิน 1000 - 1200 บาท

พ่อ: ไม่ทราบหรอก อรรถาภิธาน เพราะเขาบอกว่า
ลูกมีเงิน 1000 บาท แม่ อรรถาภิธาน
ส่วนลูกสาวแล้ว แม่บอกว่า ลูกสาว
ลูกสาวแล้ว ลูกสาวแล้ว

คนทำงาน: เรามองดูแล้ว ลูกสาวแล้ว
ลูกสาวแล้ว ลูกสาวแล้ว



5

Memo No. / /
Date / /

ตัวจริง: คือคืออะไร ถ้าเกิด รู้จักคือรู้แล้วแล้ว
แต่โดยทั่วไป ก็เป็นคนดี

๓. สังคม: ถ้าไม่เปลี่ยน แล้วมีปัญหามากมาย
ที่คนทั่วไปไม่เข้าใจกันหรือไม่
พ่อ: ความได้ใจลูกสาวแล้ว ขอยืมเงิน ลูกสาว
แม่ถามว่า ลูกสาวแล้ว ลูกสาวแล้ว
ลูกสาวแล้ว ลูกสาวแล้ว

ลูก: ไม่ทราบหรอก - แม่ถามว่า แม่ ทำอะไรได้บ้างลูก
ได้บ้างแล้ว ลูกตอบว่า

คนทำงาน: เรามองดูแล้ว ลูกสาวแล้ว
ลูกสาวแล้ว ลูกสาวแล้ว

ตัวจริง: คือคืออะไร ถ้าเกิด รู้จักคือรู้แล้วแล้ว
แต่โดยทั่วไป ก็เป็นคนดี

๓. สังคม: ถ้าไม่เปลี่ยน แล้วมีปัญหามากมาย
ที่คนทั่วไปไม่เข้าใจกันหรือไม่
พ่อ: ความได้ใจลูกสาวแล้ว ขอยืมเงิน ลูกสาว
แม่ถามว่า ลูกสาวแล้ว ลูกสาวแล้ว
ลูกสาวแล้ว ลูกสาวแล้ว

- ในระหว่างวันที่รู้สึกว่าได้กลับไปทบทวน มองถึง จุดเปลี่ยนของชีวิตที่ผ่านมา ทำให้เห็นว่า จุดเปลี่ยนของชีวิตในหลายๆ ครั้งที่ตัวเองได้เลือกไป ก็เป็นเรื่องที่สำคัญกับตัวเอง แต่ในการเลือกนั้น ไม่รู้สึก กังวล หนักใจและสับสน เท่ากับความต้องการเลือก การเปลี่ยนแปลงใน ครั้งนี้ กลับกัน การเลือกที่เป็นจุดเปลี่ยนในอดีต กลับเป็นการเลือก อย่างไม่ลังเล เช่นการเลือกเรียนสาย อาชีพ การเลือกเรียนต่อ ป.โท และในบางครั้งรู้สึก เราเป็นผู้ใหญ่ขึ้นด้วยซ้ำ เช่นแต่งงาน

แต่ทำไมการเลือกครั้งนี้ดูน่าหนักใจนัก อาจเป็นเพราะ ถ้าผิดพลาด ผลกระทบที่มี มันมากเพราะ นอกจากตัวเองแล้วมันกระทบถึง ภรรยา และลูกด้วย แต่สุดท้ายถ้าตั้งใจดูแล้วว่า สิ่งที่จะได้รับจากการเปลี่ยน มันน่าพอใจ ก็ต้องตัดสินใจ และ หาโอกาสที่ดีแล้วเปลี่ยนแปลง

เมื่อทบทวนแล้วทำให้รู้สึกว่ามีแรงที่จะทำต่อไป เพื่อไปสู่การเปลี่ยนแปลงแบบที่เราต้องการ

- ได้บันทึกเรื่องราวจากและหัวใจตามวิธีการที่คุณ อนุรักษ์ แนะนำ

ในระหว่างบันทึกรู้สึกได้ว่า เราทำหลายหน้าที่ หลายบทบาท ที่ต่างกันออกไป แต่มีทรัพยากรที่ต้องใช้ด้วยกันคือ เวลา, ความรู้, ร่างกาย ทำให้เห็นได้ว่า เราทำทุกหน้าที่ให้สมบูรณ์ทั้งหมดไม่ไหว ต้องเลือกกว่าจะให้ความสำคัญกับบทบาทไหน

หลังจากที่ได้สนทนากับหัวใจแต่ละตัว ด้วยการตั้งคำถามทำให้พบว่า เราควรเลือกอย่างไรในปัญหาที่ยังลังเลอยู่ ที่เหลือก็เป็นการปฏิบัติให้เป็นจริง ถึงแม้ว่าจะทำไม่ได้ทันที แต่ก็ทำให้รู้ว่า ควรทำอย่างไร

ทำให้ได้ทบทวนตัวเองเมื่อ เกิดความรู้สึกว่า ชีวิตต้องการการเปลี่ยนแปลงแล้ว

summer

- เหมือนที่ผ่านมา เมื่ออะไร ๆ เริ่มจะลงตัว ก็ถึงเวลาของการเปลี่ยนแปลง เหมือนเคยรู้สึกสมัยเด็ก ขณะที่หัวเราะว่าในระดับที่รู้สึกได้ จะตามด้วยเรื่องที่ทำให้ร้องไห้เสียใจ ในระดับรุนแรงพอกัน แม้แต่ทุกวันนี้ กับคนใกล้ตัว ตอนไหนที่หัวเราะกัน อีกไม่นานต่อมาต้องทะเลาะกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง

* ความเปลี่ยนแปลง คือความออลัยอาวรรณกับช่วงเวลาที่ดี คือความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิด คือการเรียกร้องเพื่อจะหนีออกจากที่นี่ ขณะนี้

* ในสิ่งที่แก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ ก็ยอมรับ

* ตั้งคำถามกับตัวเองว่า จริง ๆ แล้ว การเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมา เพื่อตัวเองหรือผู้อื่น

* จุดที่ชีวิตมาถึง ดูจะเป็นเส้นทางต่อเนื่องยาวไกล ไม่เห็นจะถึงที่ไหนสักแห่ง นอกจากถึงอยู่ทุกย่างก้าวที่เดิน

- หงุดหงิดว่าเลือกหัวข้อนี้ได้ไง(วะ) เพราะไม่มีคำตอบ คงนึกว่า เออ เลือกไปเหอะ มันจะรู้ น้า เขกหัวตัวเองมาก แต่ชอบจุดที่สรุปออกมาได้ว่า ที่เราคิดอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังใช้ชีวิตที่ไม่ได้เลือกเองอยู่นี้ สารพัดความอึดอัดขัดแย้งที่สะสมมาเป็นแรมปี กลับได้สัมผัสความสุขใจลึก ๆ ในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ผ่านตาผ่านหู ในยามที่ปราศจากความมุงหวังใด ๆ อย่างความสุขที่ได้เห็นดอกหญ้าบาน เห็นยอดอ่อนของต้นอะไรบางอย่างก็ไมรู้ งอกออกมาในที่ที่ไม่น่าจะงอกที่สุด เช่น ริมถนน ผนังอาคาร ซอกตึก ซึ่งเป็นที่ ๆ ไม่เห็นดิน แต่กลับมีชีวิตเล็ก ๆ ที่สวยงามงอกขึ้นมาได้ หรือแม้แต่เสียงนกกาชเวนในเวลาต่าง ๆ ของวัน ดังขึ้นคราใด หัวใจจะฉ่ำชื่นด้วยความสุข
- และการเขียนด้วยมือซ้ายทำให้ตระหนักได้ว่า การใช้ร่างกายแบบตามใจชอบ หลายปีที่ผ่านมา กำลังส่งผล และเตือนให้สำนึกในการใช้ชีวิต จากนี้ไป

- ความเข้าใจเกี่ยวกับ..อิสระ.. คำ / วลี ที่นึกถึงคือ

- เปิดเผย : ลื่นไหล สะดวก มีพลัง
- ความคิด : คิดบวก คิดลบ คิดไม่ออก
- ความรู้สึก : สุข ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
- อาย : เรื่องส่วนตัว ฐานะ ความรู้
- หนี้สิน : บ้าน ความขัดสน กับดัก
- การเงิน : เหลือเก็บ ทำบุญ แบ่งปัน
- เวลา : กำหนดสติ ได้ทำสิ่งที่ชอบ ความกดดัน

- ภาวะอิสระเป็นอะไรที่หมดกังวล โล่งใจ เพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นแก่ชีวิต เคยฝืนถึงอิสรภาพทางการเงิน และอิสรภาพทางเวลา มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ชอบ ทำบุญ-บริจาค-แบ่งปันได้ไม่ขาดมือ รู้สึกมีความสุข ขณะกำหนดสติได้

เรามักจะถูกความคิดตัวเองบีบคั้นกดดัน ในเรื่องที่ไม่ได้ กับเรื่องที่ไม่ทำได้ เกือบตลอดเวลา ที่สำคัญคือ ทำไม่ได้ตั้งใจซักอย่าง เวลาว่าง-หายไปกับความคิด ไม่เหลือเวลาสำหรับดูความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

ความคิดด้านลบทำให้รู้สึกปลอดภัย ผ่อนหนักผ่อนเบา สบาย ๆ ไม่เครียด ให้อภัยได้ ส่วนความคิดด้านลบ ทำให้รู้สึกด้อยค่าน้อยใจ มีไม่เท่าคนอื่น มักเกิดหลังจากมีการเปรียบเทียบ เมื่อไหร่ที่ปล่อยความคิดด้านลบคงอยู่นานโดยไม่รู้ตัว ก็จะออกอาการเครียดทางกาย ถอนหายใจบ่อยครั้ง หายใจไม่อิ่ม ย้ำคิดย้ำทำแต่เวียนคิดอะไรไม่ออกจนนอนไม่หลับ รู้สึกอายที่จะบอกเล่ากับใคร ๆ คิดว่าไม่มีประโยชน์เพราะเขาช่วยอะไรเราไม่ได้ อย่างดีก็ได้แค่การระบายความอัดอั้น แต่ก็เลือกทำแบบนี้บ่อยมาก (ไม่รู้ว่าจะหวงความอัดอั้นไว้ทำไม) นึกยอมรับโชคชะตากรรมว่าให้มาแค่นี้

- ทบทวนที่เขียน

อิสรภาพทางการเงินและเวลา ต้องมีการลงทุน และเสียสละในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งตรงกันข้ามกับนิสัยส่วนตัวคือ อยากได้สิ่งที่ดีที่สุดแบบง่าย ๆ แต่ไม่กล้าลงทุนซักเท่าไร กลัวขาดทุนเลยไม่ลงทุน ใช้ทุนทางความคิดอย่างเดียว



- เมื่อมาคิดดูแล้วฝันแรกน่าจะเกิดจากตัวเราที่ยังหาตัวเองไม่เจอ ไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วตัวเองต้องการอะไร จะดำเนินชีวิตต่อไปยังไง อนาคตจะเป็นยังไง พร้อมกับความรู้สึกที่ต้องการใครสักคนที่เราจะคุยด้วยได้ เป็นที่พึ่งพาได้ คนที่รับฟังเราอย่างแท้จริง ความฝันที่สองน่าจะเกิดจากความเปิ่นกังวลกับครอบครัว ความรู้สึกที่ว่าเรามีหน้าที่ที่ต้องดูแลพวกเค้า ส่วนความฝันสุดท้ายน่าจะเป็นสิ่งที่เราอยากทำคือกำหนดเส้นทางชีวิตตัวเอง ทำอะไรก็ได้ในสิ่งที่เราอยากทำ และชอบจริงๆ เพราะทุกวันนี้ชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ดำเนินตามทางที่มีคนขีดไว้ให้แล้ว หรือดำเนินไปตามทางที่เราคิดว่าเป็นหน้าที่ที่เราต้องทำ

- เกือบ ๗ ปีแล้วก็ยังฝืนถึงเค้าอยู่ และร้องไห้ทุกครั้ง ฝืนที่จำได้จะเห็นตัวเองใส่เสื้อกาวน์เดินอยู่ในทางเดินแคบๆ ข้างหน้าเป็นห้องแล็บ เลี้ยวขวาจะเป็นห้องทำงานของคาโน เดินอยู่ด้วยความกลัว กลัวแบบเสียวสันหลัง ขนสันหลังลุกชูด้วยความกลัวว่าจะเจอเขา เห็นตัวเองอีกทีใน **meeting room** นั่งคอตกลในขณะที่เขากำลังยืนด่าและตำหนิเราอย่างรุนแรง คำพูดแต่ละคำมันทำให้เรารู้สึกไร้ค่า รู้สึกว่าใจมันหนักอึ้ง หัวสมองตื้อ ด่าตัวเองต่างๆ นานา กำมือแน่นเล็บจิกไปที่ฝ่ามือ พร้อมกับความรู้สึกเกลียดๆๆๆๆ ไม่อยากมองหน้าเค้า สายตาของเค้าที่มองมา ยังจำแวตาคู่นั้นได้ แวตาคือก้าวร้าว เกลียดชัง ท่าทางของเขาที่โบกมือพร้อมกับเพื่อนหน้าหน้าที่เป็นสัญญาณบอกให้เราออกไปได้แล้ว คนที่ปรากฏอยู่ในฝืนเป็นคนที่อยู่ห้องแล็บเดียวกัน บางครั้งเป็นคนที่ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับคาโนเลย ทุกคนพูดอะไรบางอย่างซึ่งจับใจความไม่ได้ว่าพูดอะไร มีแต่คำพูดของคาโนที่มันชัดเจน **You're stupid. You're useless. You're nothing** จะสะอึกตื่นมาเพราะได้ยินเสียงตัวเองร้องไห้ บางครั้งตื่นมาแล้วก็ยังคงร้องไห้ต่อ มันเป็นความรู้สึกว่าเราเป็นคนไร้ค่า เป็นคนโง่ เราไม่รู้ว่าเป็นเพราะเค้าหรือเปล่าที่ทำให้เราตอนนี้เป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง เวลาพูดรู้สึกเหมือนเรียบเรียงคำพูดไม่ค่อยได้ เหมือนกับมันมีแผลอยู่ในใจ จะรู้สึกหวาดระแวงเวลามีคนพูดถึงตอนที่เราเรียนที่ญี่ปุ่นหรือมีคนพูดเกี่ยวกับสถาบันที่เราไปเรียน รู้สึกเสียวสันหลัง เหมือนกับกลัวเค้ารู้ความจริง

- ต่อก่อนทำรู้สึกกลัว กลัวที่จะเจอเค้า กลัวที่จะเผชิญหน้ากับเค้า ไม่รู้ว่ากลัวอะไร ก็ลงนอนหลับตา เห็นตัวเองนั่งอยู่ในห้องพักพยายามบอกกับตัวเองให้ไปหาเค้า แต่เหมือนกับขามันก้าวไม่ออก กลัว หายใจเร็วขึ้น ในที่สุดก็ไปหาเค้าที่ห้องพัก รู้สึกว่าเค้าเป็นมวลพลังงานอะไรซักอย่างที่มีน้ำหนักๆ อวลๆ อยู่ตรงที่เค้านั่งประจำ พอบอกเค้าว่าขอคุยด้วย มวลนั้นเหมือนกับเงยหน้าขึ้นมองแล้วก็นิ่งไป เราไปรอที่สวนสาธารณะ เขาไม่มาตามคาด เราก็ไปหาเค้าที่ห้องพัก ไปถามคำถามเค้า เค้าตอบผ่านมือซ้าย สิ่งที่เขาตอบกลับมามันเหมือนกับสิ่งที่เรารู้สึกอยู่ลึกๆแต่ก็ไม่กล้าที่จะยอมรับมัน บางครั้งเวลาถามเค้าออกไป มันมีหลายคำพูดที่เข้ามา แต่เหมือนกับมีเสียงบอกว่าเค้าจะตอบแบบนี้แหละ แล้วมือซ้ายก็เขียนออกไป พอกลับไปสวนสาธารณะ ความกลัวไม่มีแล้ว มีความรู้สึกหนักๆ เข้ามาแทนพร้อมกับความคิดที่ว่าเราเป็นแบบที่เขาพูดจริงๆ รู้สึกขอบคุณเค้าที่เค้าเห็นอะไรในตัวเรา แต่ก็เป็นที่ตัวเราเองที่มองไม่เห็นตัวเราและมองไม่เห็นความตั้งใจดีของเค้า ทำให้เค้าผิดหวัง ก็ขอโทษเค้าอยู่ในใจ

- พักนี้ฝันบ่อยมาก ฝันทั้งคืน บางคืนฝันหลายเรื่อง ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เป็นแบบนี้เลย บางคืนไม่ฝันเสียด้วยซ้ำ แต่พักนี้แสบหลับก็ยังฝัน ไม่ทราบว่าเป็นเพราะทำงานกับจิตใต้สำนึกมากหรือเปล่า เหมือนกับจิตใต้สำนึกมีเรื่องราวอะไรมากมายที่จะเล่าให้ฟัง แต่เราไม่เคยฟังเขามาก่อน พอเราไปหาเขาๆ ก็เลยเล่าๆๆๆ

- ระหว่างบันทึก เรื่องมันค่อยๆ ไหลเข้ามา เข้าใจในความเป็นแวนโก๊ะที่มีความรักความเมตตาให้กับคนที่ด้อยโอกาสกว่าเค้า ทุ่มเทแรงกายเพื่อทำให้คนเหล่านั้นพ้นทุกข์ เมื่อทำไม่ได้ก็รู้สึกเสียใจ รู้สึกถึงความรักที่เขามีให้กับคนที่เขารัก รักแบบทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้ รักแบบทุกวินาทีจิตใจอยู่ที่คนที่รัก ถ้าเขาอยู่ใน สถานการณ์ที่เรา กำลังเป็นอยู่คือไม่รู้จะเอาอย่างไรกับชีวิต ไม่รู้ตัวเองว่าตัวเองชอบอะไรกันแน่ เหมือนกับมีตัวตนของเราอยู่นี้แหละ เพียงแต่สังคมและคนรอบข้างบอกว่าเราต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เราพยายามปรับ แต่ก็ไม่รู้จะปรับอย่างไรเพราะตัวตนเรามันเป็นแบบนี้ เหมือนกับแวนโก๊ะที่ถูกวิจารณ์ภาพเขียนว่าไม่ได้เรื่อง เขาก็พยายามปรับ แต่ปรับอย่างไรมันก็ยังแสดงตัวตนเค้าออกมา สิ่งที่ได้ก็คือหาเวลาให้กับตัวเอง คุยกับตัวเองบ่อยๆ ค้นหาว่าเราต้องการอะไรในชีวิตจริงๆ แล้วเราชอบอะไร หาเจอแล้วก็รีบทำ เวลาเหลือน้อยลงแล้ว
- หลังบันทึก รู้สึกถึงความตั้งใจมากขึ้นที่จะค้นพบตัวเอง ค้นว่าตัวเองต้องการอะไร ชอบทำอะไร แต่ใจหนึ่งก็คิดว่าไปว่าเป็นเพราะเราเบื่องานประจำที่ทำอยู่นี้หรือเปล่า เราจะหนีจากมันหรือเปล่าจริงๆ แล้วเราก็เหมาะที่จะอยู่ตรงนี้นะ แต่เป็นเพราะคนที่ทำงานหรือเปล่าที่ทำให้เราอยากหนี

- ขอขอบคุณสำหรับข้อสังเกตนะคะ ลองทบทวนดูก็เป็นจริงตามที่ อ.โอเล่ บอกค่ะ ว่ารอคอยอะไรอยู่ ใช่ค่ะ ดูเหมือนว่าเราจะรอคอยมาทั้งชีวิต รอว่าจะมีใครขีดเส้นทางให้เดินไปทางไหน รอว่าเมื่อไหร่จะถึงจุดเปลี่ยนอีก เหมือนใช้ชีวิตไปวันๆ โดยไม่มีจุดหมาย เป้าหมายในชีวิต เมื่อทบทวนว่าเรามีศักยภาพด้านอะไร เราก็คิดว่าเราน่าจะมีศักยภาพด้านการสอน เพราะเด็กบอกว่าเราสอนสนุก ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ขอเพียงแค่เราวางอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ลง ไม่สนใจว่าใครจะมาสาย ใครจะไม่ตั้งใจเรียน ทำไมไม่มีการตอบสนองอะไรเลย เราพบว่าเมื่อเราวางความรู้สึกทางด้านลบลง เราสนุกมากที่จะสอน พอเราสนุก เราเต็มที่กับมัน ผลก็ออกมาดี เรามีความสุข เด็กก็มีความสุข ก็คงจะต้องฝึกที่จะรู้เท่าทันความรู้สึกเหล่านี้และวางมันลง ปัญหาอย่างหนึ่งของเราก็คือเรามักจะไม่ได้ให้คุณค่ากับตัวเราเองบ่อยครั้งที่ตำหนิตัวเอง
- เราว่าเรามีศักยภาพด้านใจ ใจที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น ใจที่คอยเป็นห่วงผู้อื่น ใจที่พร้อมจะโอบอุ้มผู้ที่ด้อยกว่า แต่ด้วยความที่คิดว่าตัวเองไม่ได้มีคุณค่าอะไร และคิดว่าคนอื่นก็ไม่ได้ให้คุณค่าอะไรกับตัวเรา บางครั้งทำให้ไม่กล้าที่จะแสดงออกหรือมีที่ทำที่ไม่มั่นใจเมื่อต้องคุยกับคนบางคนหรือคนหมู่มาก เรายังกลัวที่จะเอ่ยปากขอความช่วยเหลือจากใคร กลัวที่จะพาตัวเองเดินเข้าไปหาคนที่เราต้องช่วยเค้า กลัวว่าจะพูดอะไร เขาจะตอบสนองยังไง เขาจะยอมรับเรามั้ย ซึ่งหลายๆ ครั้งมันก็พิสูจน์แล้วว่าเรากลัวไปเอง แต่ก็ยังกลัวทุกครั้งที่จะต้องติดต่อกับคนอื่น

- พอพูดผ่านมือข้างซ้ายว่าชีวิตคืออะไร มือซ้ายตอบว่าคือความไม่แน่นอน ชีวิตเราๆ หลงลืมอะไรไป มือซ้ายตอบว่าหลงลืมความรักในครอบครัว เรารักคนอื่นเยอะแยะ ทำไมไม่รักครอบครัว มือขวาตอบว่า รักนะทำไมจะไม่รัก รักและเป็นห่วง มือซ้ายบอกว่าก็แสดงออกไปสิว่ารัก มือขวาบอกว่าก็อยากบอกแหละนะ แต่บอกไปแล้วกลัวจะเยอะไป รักษาระยะห่างไว้อย่างนี้ จะได้ไม่มีใครมายุ่งกับชีวิตเรามากเกินไป เราอยากได้อิสระในการใช้ชีวิตนะ ที่ผ่านมามีอิสระเท่าไรกันเชียวนะ แล้วมือซ้ายก็ไม่ว่าจะพูดอะไรต่อแล้ว

ก่อนบันทึก นึกไม่ออกว่ามีเรื่องอะไร แต่มีเรื่องนี้ผุดขึ้นมา อะ ลองเขียนดูก็ได้

ระหว่างบันทึก รู้สึกถึงหัวใจที่พองโต เห็นใบหน้าคนที่เข้า **workshop** ด้วย และรู้สึกเหมือนเราไปนั่งในหัวใจเค้าตอนที่เรามองหน้าเค้า

หลังบันทึก รู้สึกตื้อๆ สับสน ก็รักนะ พ่อกับแม่นะ แต่ว่ากลัว กลัวการผูกมัด กลัวการอยู่ใต้อาณัติ พ่อกับแม่ไปจนแก่ตาย เป้าที่จะฟังคำสั่ง

- หลังจากเขียนและทบทวนก็ได้ความว่าจริงๆ แล้วแม่รักเรามากและเราก็รักแม่ แต่ด้วยอะไรและเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ที่ทำให้เราเหินห่างกัน และความเหินห่างมันนานจนทำให้เกิดช่องว่างขึ้น แม่เองก็พยายามปรับตัว เรารู้ว่าแม่ก็ลืมนะอะไรหลายๆ อย่างในตัวแม่ลงมา แต่แม่ก็คือแม่ แม่ก็เป็นแบบนี้ของแม่มาตั้งแต่เด็ก แค่นี้แม่ก็เปลี่ยนมาเยอะนะ แม่คอยปกป้องเราทุกอย่าง บางทีปกป้องมากเกินไปมันจนเราอึดอัด ตอนอยู่ญี่ปุ่นเรามีความสุขมาก นานๆ ไทรกลับบ้านที่คุยกับแม่ที่เรารู้สึกว่าน่าเสียดายแม่ช่างอ่อนโยน มีปัญหากับคาโนะที่ไรไทรไปร้องให้กับแม่ก็รู้ได้เลยว่าในใจแม่ก็ร้องไห้ไปด้วย แต่พอกลับมาอยู่บ้าน ทำไมเราไม่ได้ยินเสียงอ่อนโยนแบบนั้น ทำไมมีแต่เสียงบ่นคนโน้นคนนี้ ว่าคนโน้นคนนี้ เราไม่อยากได้ยินแม่ว่าใคร แม่ว่าใครที่ไรเราจะต้องออกมาปกป้องเค้าแล้วแม่ก็จะบอกว่าก็รู้แล้ว แม่อาจจะพูดไปเรื่อยเปื่อยแต่เราคิดไปเองหรือเปล่าว่าแม่ว่าเค้า เราก็เลยรู้สึกหงุดหงิด คงต้องฝึกที่ตัวเรานี่แหละ

ตอนเขียนไปก็ร้องไห้เล็กน้อย แต่ชักพาก็หายค่ะ

- เขียนไม่หยุด 20 นาที เขียนเสร็จก็ทบทวนก็พบว่ามันห่างเหินกันมานานแล้วค่ะ ความที่แม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ทุกคนต้องเอาใจแม่ ต้องทำตามที่แม่บอก ถ้าไม่จั้นแม่จะโกรธและไม่พูดด้วย บางที่เป็นอาทิตย์ๆ ก็มี วันเกิดแม่กับวันแม่เป็นวันที่น่ากลัวที่สุด มีอยู่ปีนึงซื้อเค้กชิ้นๆ จากร้านดังไปให้แม่ กล่องสวยงาม เค้กหน้าตาดี เพราะเราคิดว่ามีหลายชิ้น หลายแบบ ได้กินหลายแบบดี

แต่แม่คิดว่าเป็นการซื้อมาให้แบบไม่เต็มใจ แม่ทำหน้าไม่พอใจ รับไปจั้นๆ เป่าเทียนให้มันเสร็จๆ ไป แล้วก็ไม่สนใจเค้กนั้นเลยและไม่พูดกับเราเป็นอาทิตย์ หรือวันแม่บางปีเราซื้อดอกมะลิในกระถางให้เพราะมันจะได้อยู่นานๆ แม่ก็ไม่พอใจเพราะมันเหมือนไม่ตั้งใจซื้อ แม่บอกว่าไม่ยากไหวก็ไม่ต้องนะ แม่มักจะพูดประชดอย่างนี้เสมอ ไม่ต้องมาสนใจแม่หรอก ช่างมันเถอะ แต่ลูกๆ รู้ว่านั่นคือไม่พอใจ มันเป็นอย่างนี้มาตลอดตั้งแต่เด็กจนโต เด็กๆ ก็ไม่สนใจอะไร แต่พอโตขึ้นมีความคิดมากขึ้น มันก็คิดมากขึ้น แม่บอกว่าแม่ **sensitive** กับคำพูดและท่าทางของคน แต่แม่คิดมั่วว่าลูกๆ ก็ **sensitive** ต่อคำพูดและท่าทางแม่เหมือนกัน

- บันทึก 20 นาทีครั้งที่ 4 วันนี้เริ่มบันทึกด้วยความว่างเปล่า บันทึกวันนี้พบว่าบันทึกด้วยอารมณ์ที่ดีแจ่มใส เรื่องแม่เรื่องน้องก็โอเค มันต้องเปลี่ยนที่ตัวเรานี่แหละ เปลี่ยนเค้าไม่ได้หรอก วันนี้ฟังแม่บ่นก็รู้สึกเหมือนว่าเสียงมันผ่านไป มันไม่ได้เข้ามาในใจ ความกังวลบางอย่างมันก็มีอยู่ เราก็มองดูมันและพูดในสิ่งที่ต้องพูดออกไป ซึ่งผลก็โอเค

- เมื่อวันก่อนที่นั่งดูหลานเอาไม้มาสมมุติเป็นดาบและฟันต้นตะลิงปลิง ฟันลูกตะลิงปลิง เราเข้าไปสัมผัสเค้าและถามเค้าว่า เจ็บมั๊ย เค้าตอบกลับมาว่าเจ็บ เราตอบว่า เราก็เหมือนกัน มือที่จับก็อยู่ ถึงแม้จะเย็นๆ แต่เหมือนมีพลังที่เชื่อมต่อกันทำให้รับรู้เหมือนกันว่าเราเข้าใจในความเจ็บของเค้าและเค้าเข้าใจในความเจ็บของเรา ว่าดูรูปเค้าออกมา ต้นเค้าจะเอนๆ ทำให้ดูเหมือนต้นเค้าอ่อนนุ่มมาก ดูท่าทางยอมจำนนต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ

เมื่อคุยกับเค้าผ่านมือข้างซ้าย เค้าก็โกรธเหมือนกันที่โดนฟัน แต่ที่ไม่ได้ตอบเพราะได้ตอบไปก็ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น เจ็บเดียวเดี๋ยวก็หาย แต่ถ้าตอบได้หรือบอกว่าเราเจ็บแล้วทำให้คนอื่นเจ็บ เราจะเจ็บยิ่งกว่าโดนคนอื่นตี ถามเค้าว่าแล้วจะทนเจ็บอยู่อย่างนี้หรอ เค้าตอบว่า เค้าเป็นต้นไม้ หนีไปไหนได้ละ เราถามว่าแล้วเราละเราหนีได้ เราจะทำยังไง ตะลิงปลิงตอบว่า เธอไปไหนไม่ได้หรอก เพราะใจเธออยู่ที่นี่ พอเค้าตอบออกมาแบบนี้ น้ำตามันร่วงเผลอลงมาทันทีจริงสินะ ใจของเราอยู่ที่นี่ ถึงแม้ต้องการความอิสระยังไงก็ตาม แต่ใจอยู่ที่นี่ จะทิ้งใจไปได้อย่างไรไปได้ไม่นานก็ต้องกลับมาหาใจตัวเองอยู่ดี เราก็ต้องหาทางรับมือกับความเจ็บปวดนั่นเอง

- จบแล้วค่ะ จบด้วยความรู้สึกอึดอัดที่ได้พบว่าใจตัวเองอยู่ที่ไหน แต่ในขณะเดียวกันมันก็มี ความกลัวปนอยู่ด้วย

- นั่งมองปลาหางนกยูงว่ายวนเวียนอยู่ในอ่างบัว ก็สงสัยว่าปลาหางนกยูงอยากไปว่ายน้ำในแม่น้ำบ้างมั๊ย หรือออกไปทะเล ออกไปเจอปลาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ปลาหางนกยูงดูบ้าง เลยลองคุยกับปลาหางนกยูงผ่านมือข้างซ้าย ปลาหางนกยูงบอกว่าไม่อยากออกไปหรอก อยู่ในนี้ก็ปลอดภัยดี ถึงจะเบื่อแต่ทุกคนก็รักและเป็นห่วงกันและกัน แต่เรารู้สึกว่าความรักและความห่วงนี้แหละผูกเราไว้ไม่ให้หนีอิสระ ปลาหางนกยูงตอบว่า ใครผูกเธอไว้ ไม่มีใครผูกเธอเอาไว้เลยนะ เธอผูกของเธอเอง เธอบอกว่าเธอต้องดูแลหลาน เธอเป็นห่วงคนโน้นคนนี้ ไม่มีเธอเขาก็อยู่กันได้นะ ดีชะอีก ไม่มีเธอแม่เค้าจะได้ลงมาดูอาหารการกินของลูกบ้าง เธออยู่เธอทำหน้าที่หมดแล้วก็มาบ่นว่าเค้าไม่ดูแลเธอแล้วนี่ เค้าจะไปดูทำไม ถ้าบอกว่าเธอห่วงพ่อแม่ห่วงยายห่วงน้อง พวกเค้าก็ไม่ได้ผูกเธอไว้นี่ เธออยากไปไหนเธอก็ไปสิ เธอไปผูกของเธอเองนะ จริงอยู่เธอมีหน้าที่ที่ต้องดูแล แต่พวกเขาก็อารักเธอที่จะให้อิสระแก่เธอเมื่อเธอต้องการ ดูสิมาอยู่ที่องค์กรตั้ง ๕ วัน ไม่มีใครว่าอะไรเธอเลยใช่มั๊ย
- นั่นสินะ เราผูกเอาไว้เอง

- ตอนก่อนเริ่มโครงการก็ตื่นเต็นว่าจะได้ทำอะไรใหม่ๆ ที่จะทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น พอเริ่มโครงการได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับความฝัน ซึ่งได้ช่วยคลี่คลายเหตุการณ์ในอดีตที่เราารู้อยู่แล้วลึกๆ ว่ามันคืออะไร แต่การเขียนช่วยทำให้ความรู้สึกนั้นมันชัดเจนและเรายอมรับมันด้วยใจจริง

ระหว่างโครงการได้คลี่คลายตัวเองในหลายๆ ด้าน มีความชัดเจนในความเป็นตัวเองมากขึ้น พอมันชัดเจนขึ้นเราเลยยอมรับมันและพร้อมที่จะอยู่กับตัวตนของเราแบบนี้เพียงแต่ว่าต้องฝึกให้รู้เท่าทันตัวเองมากขึ้นจะได้มีความสุขมากขึ้น

ตอนที่คุณโอเล่ให้เขียนต่อยอดเรื่องตะลิงปลิงตอนนั้นตื่นเต็นมาก กระตือรือร้นที่จะเขียนและสามารถเขียนเสร็จในเวลาชั่วโมงกว่าๆ เขียนเสร็จก็อ่านและแก้กับคุณโอเล่ 2-3 ครั้ง รู้สึกว่ายิ่งอ่านยิ่งชัดเจนกับตัวเองและยังยอมรับความเป็นเราและมองคนในครอบครัวจากมุมอื่นที่เราเคยมอง เหมือนกับลดกำแพงของตัวเองลง...

สิ่งที่น่าสนใจในการเขียนคือการได้ตอบระหว่าง 2 มือ เหมือนกับมันดึงเอาจิตไร้สำนึกขึ้นมาให้มันออกมาเป็นคำพูด และเมื่ออ่านแล้วคือมันใช่อย่างนั้นจริงๆ ความตั้งใจหลังจากจบโครงการคือจะพยายามเขียนบันทึกทุกวันและทบทวนบันทึก และถ้ามีโอกาสก็อยากจะเข้าโครงการแบบนี้อีกค่ะ

ขอขอบคุณสำหรับคำแนะนำชี้แนะทุกอย่างนะคะ ขอชื่นชมว่าคนๆ เดียวสามารถอ่านงานเขียนและให้คำแนะนำกับคนจำนวนมากขนาดนี้ถ้าไม่ใช่ด้วยใจคงไม่ได้ขนาดนี้

ขอบคุณอีกครั้งค่ะ

ก๊วกไก่อ

การจกเงา

เราเลือก ความฝัน ที่เผลอเกิดขึ้นมาละ จงทำเป็นฝันให้เป็น
ดีไปสักครั้ง ฝันไม่นานมา สักครั้งแล้ว เป็น ความฝันที่เผลอ
เผลอ ไม่ได้คิดถึงเรื่องอื่น แต่ไปมากกว่า เราเขียน คน ฝันสิ่ง
ในฝันนั้น ไว้ลือลืออยู่ที่ไหนสักแห่ง มีคน หอบๆ คน
ต่างคนก็ไม่ได้ตั้งใจใครสัก อาจจะเป็น นิสัยส่วนตัว คน
หนึ่งอาจเผลอ ลึกๆอย่างนี้ เผลอละนะ นานๆถึงคน ใครคน
หนึ่งเผลอเผลอ ออกมา จาก ความกลัวของเรา เผลอที่ จง มา
ทำเรา เผลอละนะ ก็ไปลือลือ ลือ เห็นกัน แต่
เราไม่ได้ ลือกัน

เรา ลือลือว่า เรา ฝันว่าที่เรา เผลอๆ แต่ลือลือว่าเรา
ที่เผลอฝัน เผลอฝันนั้นเรา ฝันนั้นนั้น ไม่เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ คนในครอบครัวของเรา เผลอๆ

ที่เรา เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ

เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ
เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ เผลอๆ

ฝัน

ฝันที่ทำให้ฉันรู้สึกดี เป็นความฝันที่เกิดขึ้น
มานานแล้ว ตั้งแต่ฉันยังเด็ก จนถึงกับจำ
ความรู้สึก และ ภาพลางในความฝันนั้นได้

ในฝันนั้น เหมือนฉันลอยอยู่บนท้องฟ้า
อากาศเย็นสบาย ปรุปรุ ลมพัดเย็นสบาย ลมพัด
เย็นสบาย จนฉันลืมหายใจ ความรู้สึกของฉัน
ผ่อนคลาย และสบายสบาย อย่างไม่มีขอบเขต เป็นมาก่อน

ฉันลอยไปจนทั่วท้องฟ้า เห็นแต่ท้องฟ้า
สีขาว ซึ่งในฝันนั้น ฉันคิดว่า มันเป็นสีขาว สว่าง
ไม่ได้อันตรายอะไรเลย มีเพียงสายลมพัดมาวนเวียน
และของฉันได้พักผ่อน ฉันได้เห็น นกต่าง ๆ ทั่ว
ท้องฟ้า สายน้ำ เป็น กระแสน้ำวนทั่วทั้งฝัน รู้สึก
เย็นไปทั่ว แล้วฉันก็ตื่น

ฝันเป็นความฝันที่ทำให้ฉันผ่อนคลาย
และรู้สึกดีมากๆ เมื่อตื่นมา จนตอนนี้ เมื่อฉันคิดถึง
ความรู้สึก มีความสุข

นี่ๆ ที่มีความฝันที่เธอเกิดขึ้นมาจนบัดนี้ แต่
ก็ยังอยู่ในความทรงจำของฉัน เพื่อฝึกสติให้
ฉันรู้สึกผ่อนคลาย

ฉันคิดว่า ความฝันนี้ คงต้องทรงอดให้ฉัน
ผ่อนคลายมากที่สุดเท่า หรือที่ฉัน กำลังขัดข้อง
ไม่ผ่อนคลายอยู่หรือเปล่า

การผ่อนคลาย ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม
จะทำให้หัวใจของฉันมีอิสระ เหมือนว่าเรากำลัง
ผ่อนคลายอยู่ในท้องฟ้า และรู้สึกสบาย

ความฝันนี้ มาช่วยเตือนสติให้ฉัน
เหตุการณ์ที่ฉันนั้น ฉันกำลังผ่อนคลายไปเรื่อยๆ
ผ่อนคลายจนไม่รู้ตัว ใคร ไม่รู้ใครเล่นด้วย จนกว่า
ฉันเล่นเสร็จ เล่นอะไรก็ได้สบาย ได้เล่นอย่าง
อยู่คนเดียว และเพื่อนสักคนคือฉันคนเดียว

เราคงอยากช่วยให้ฉันรู้สึกดี และผ่อนคลาย
ด้วยบ้าง การฝึกสติ ที่ฉัน มีแต่ทำกับหัวใจตัวเอง
จนปวดๆ

ตอนนี้ฉันกำลังพยายามที่จะทำที่ทำได้
สิ่งเดียว ฉันหวังว่าสักวัน หัวใจของฉันจะมี
อิสระ และ รู้สึกดี สบาย เหมือน ในความฝันนั้น
จริงๆ

ฉันจำ ช่วยบอกคนที่ รักเธอ ฉันได้ฉัน
แบบดี ฉันคิดถึงเธอเสมอ ฉันคิดถึงเธอได้ตลอดเวลา

ใจฉันรักเธอทุกหัวใจ
เธอยังเธออยู่ในนั้น แม่ใจเธอ
จะผ่านไประลอกแล้ว เธอ
ยังเพื่อเธอว่า ฉันนั้น จะได้
จากกัน เธอสิ้นเธอไม่ได้
ก็เพราะเธอไม่ปล่อยเธอออกไป
และเธอยังเชื่อมั่นในความรัก
นั้นไม่ได้บอกฉันว่าเธอไม่ได้
แต่ฉันเป็นห่วงที่เห็นเธอเศร้า
ฉันอยากมาพบเธอเพื่อให้เธอ

ได้ ทบค้นเจอ

แล้วทำไม ไล่นำไม้เรพงกับ ไล่นำเกตุกัน

ลึงคามน้ำใจของเธอสุดใหญ่
ทำไมใจเธอนั้น เธอต้องจนเลย
หน้าเท่า จักทำใจคิดถึง
อาจเป็นสิ่งที่ฉันจะสละทิ้ง
ให้เธอเห็น เธอมีอะไรที่เธอ
ไม่กล้าพูดกับฉัน เธอกลัวอะไร
บางอย่าง ฉันเองไม่รู้ แต่ฉันอยาก
ฟังเธอ ฉันอยากได้เธอเขียนดู
ไม่ว่าอะไรก็ตาม ถ้าเธอชอบรับ
ความผิด

ความรัก ไม่ให้ใครได้ครอบครอง แต่ ครอบครอง
คือ การที่เราปลอบปลอบเขาให้ดีขึ้น แต่คนที่เขารักสามารถ
ความรัก คือ ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่ทำร้ายให้เสียอก
เสียใจเขาทุกข์ คือ ความรู้สึกอันดี ที่ เราได้มอบให้เขา
เมื่อเขาจะบอกให้ ช่วงเวลา ที่เขาอยู่ข้างฉันนี่

นี่คือความรักที่สุก จอมสุก ต้มกับ หอมหวานดี ๆ ที่คน
ชอบกินกัน เขาบอกเขาบอกฉันว่า เรื่องราว ที่ฉันมา
ที่หน้าบ้าน ให้ ขาดความรักให้ฉัน อยู่ไหนเรื่องฉันคนคน
อันนี้ถูกอย่างนี้แหละ เขาได้สบายใจ ตามความรู้สึก
พื้นที่ขึ้นบนโลกนี้คือความรัก ไม่ใช่ใครสักคน
ในมือฉัน แลปลอบปลอบกัน เป็นอิสระ จากความทุกข์ในใจ

เราสองคนด้วย ความรักและความปรารถนาดีต่อกัน
ปลอบปลอบกันให้เป็นอิสระ จากความทุกข์ใจที่
ทำให้ใจ เราต่างก็ให้น้องกัน
เราต่างก็ให้น้องกัน

ยิ่งจำได้ล่ะ ความรู้สึกในมันมัน ที่ใจที่
พบบัน เวลาที่รู้สึก อารมณ์ว่า มันมันมัน มันมัน มันมัน
ทำใจ ที่ที่ และมาช อังคา ให้มาเอง อย่าง

บุคคลที่เก๋มันนี่ อาจเป็นเพื่อนคู่คิด
ของอย่าง ๓ ให้มา สิ่งที่น่ามา ก็คือ ขาดคือปด หรือ
เล่นหมา ๓ นาที ๑ เล่น คัดๆ ขาดคือ สักๆ
แต่สละตัวๆ พอเปิดอ่าน มันตามนั การบด
มันเป็นเรื่อง ของเรที่ มัน ซึ่งอยู่ปด ๓ นาที ๑
ยิ่งลึกลับ เป็น วลี ๓ นาที ที่เกิดในสิ่งที่มี
และมันใจ ความจริง เรา เห็นว่า **คณิ** เป็นชื่อ
หรืออาจมา ที่มาจาก คณิคือ และมัน มีอย่าง
ว่า เราจะมีนักก้องมา ๕

นี่คือเป็น สิ่งที่ อยู่ในในสิ่งที่มี มา ในเวลา
หรือเปล่า 9

หากๆ ซ้ำๆ มีช่วงเวลาที่รู้สึกอึด

พร้อมๆ ให้เรา ลืมรสความหมายของมัน

ค่อยๆ เรียนรู้ แล้วทำความเข้าใจ เหมือน

เปิดอ่านหนังสือ ซึ่งคือการเรียนรู้

ทั้งภาษาพูด วายใจ สิ่งที่คุณที่ดู

คือหัวใจของเราเองให้ออก

ทุกอย่างเกิดแล้วด้วยใจ เมื่อใจ

เรามั่นคงพอ เราจะไม่วนวนต่อสิ่งที่

กำลังจะเกิด เรียนรู้อะไร ไม่เท่า

เรียนรู้ใจตัวเอง

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

[illegible]

วันที่ ๒๕/๐๕/๖๕
 วันที่ ๒๕/๐๕/๖๕
 วันที่ ๒๕/๐๕/๖๕

เมื่อได้รับข้อมูลจากสื่อมวลชนว่า มีกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง
แสดงออกในทางลบ ไม่ปฏิบัติตาม ค่านิยมที่ดี
ที่เรากำลังรณรงค์ จึงขอความร่วมมือจากสื่อมวลชน

จากงาน กรมราชทัณฑ์ ได้ให้นักเรียนแก่น
ข้าพเจ้า และก็เป็นเรื่องตลกๆ คือเรื่องความรัก
นั้นได้มีคนคนที่ขึ้นใจ และเรื่องนั้น แต่งโดยผู้เขียนกับ
เพื่อนไปนานๆ มาเรียนที่กรมราชทัณฑ์ ได้ มาที่ๆ
ได้คิด ดัดแปลงมาอีกแล้ว มาตามใจผู้รัก
ที่รัก มาสอน มาเรียน ให้แก่ผู้คนที่

ใบไม้ที่ขึ้น เหนือผืนดินในป่าดิบชื้น
มองดูใบไม้ที่ขึ้นบนต้นไม้ ขึ้นมาเรื่อยๆ หนาแน่น
แต่พอขึ้นไปแล้ว ภูเขาต้องใบไม้ ขึ้นถึงยอดแล้ว
แล้วใบไม้ ขึ้นไปเรื่อยๆ ภูเขา

ฉันเลยคิดว่าตัวเอง น่าจะมีความสุข
ฉันก็ยังมีลมหายใจ ฉันได้ไปเจอ ไปไหน มา
ฉันได้เจอในใจของคนอื่น ในความรักที่ฉันมี
ฉันอาจอยู่ในห้องที่ กว้างจนเสีย รู้สึกดีจัง
คิดถึงคน ที่ไปเจอเจอไปไหนมา เจอคนที่ฉันอยาก
มีสิ่งในนั้นอยู่ด้วยด้วยเลย ฉันอาจดีเท่า
คนอื่นก็ ได้เขาพูดกับฉันไว้ มันทำให้ฉัน
รู้สึกดีใจมากเลย แต่สิ่งๆ แล้ว ฉันต้องรู้เสียที

เมื่อถูกเกณฑ์เข้าเป็นไพร่หลวง ข้าพเจ้าได้มาอยู่ที่บ้าน
 คีรีทอง อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง ข้าพเจ้าได้มาอยู่ที่
 บ้านใหม่ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ขึ้นเรือ กลับมาสู่ครอบครัว เพื่อไปพักผ่อน
 และดูแลลูกได้ ขึ้นเรือไปหา และขึ้นเรือไป
 สักหน่อย ขึ้นเรือไปหาและขึ้นเรือไปหา
 และขึ้นเรือไปหา และขึ้นเรือไปหา
 และขึ้นเรือไปหา และขึ้นเรือไปหา
 และขึ้นเรือไปหา และขึ้นเรือไปหา
 และขึ้นเรือไปหา และขึ้นเรือไปหา

จุดเปลี่ยน 4

ครั้งนี้ ครั้งที่ 4 แล้วนะ ส่วนนี้ จุดเปลี่ยน
ก่อนหน้าเป็น มันมันมัน ตัวขึ้นเอง มี 2 คน
ก็ลงนามเฉพาะนี้ ตัวเอง ขึ้นอีกฝ่ายหนึ่ง

ในคราวนี้ตัวขึ้น ตัวขึ้นของฝ่ายที่สามก็
พยายามพูด ความอ่อนแอ ในยุคนี้โลกจะมีความ
เปลี่ยนเร็วขึ้นที่ ขึ้นคิดว่าที่ลงใช้เวลาของทุกคน
กว่าที่ความอ่อนแอคนนั้น จะมีความดีใจจริง

คนเรา มีสองด้าน ในเรื่องของเรื่อง จุดเปลี่ยน
ที่ให้มี ได้ถือสันใจเสียว่า จะเห็นตัว ขึ้นใน
ออกมา

รวมลูก ที่เกิด 3 เดือนแล้ว มีอาการนี้ ในยุคนี้
ก่อนหน้า ที่มีการขึ้นขึ้น ขึ้นแล้ว แล้วขึ้นใจ
อาจมีจุดเปลี่ยนที่ ไม่คาดคิด จะ ขึ้นขึ้นได้ขึ้น อยู่กับหน้า

ในด้าน ความอ่อนแอ ขึ้นเองว่า เวลาที่ขึ้น
กัน ขึ้นจนน่ารู้กว่า คนอื่น แต่ก็ไม่เป็นไรในระหว่าง
นั้นจะมีความขึ้นขึ้นที่ ขึ้นอยู่ ฝึกๆ วิจารณ์ ก็ยังไม่ขึ้น
ขึ้นขึ้นขึ้นขึ้น

เวลาหา จุดเปลี่ยนใหม่ ก็คงเป็นเรื่องที่ ธรรมดา
ของทุกๆ คน เหมือนเป็น ที่เล่นลงมาจากหน้า
ไม่ขึ้นก็ขึ้น ไม่

จุดเริ่มต้น ทำให้ฉันเติบโต อาจไม่ใช่
จุดแข็ง แต่ฉันคิดว่า ฉันต้องไปอยู่ เหนือคนอื่นไป
นี่คือเหตุผลที่ฉัน ไม่ได้อยู่คนเดียว ฉัน รักที่ฉันได้
มีเพื่อนดีใน ครอบครัวของฉัน ก็จะมีช่วงเวลา
อยู่ด้วยกันได้ เหนือคนอื่นได้ เหนือคนอื่นได้
บางครั้ง เราได้สิ่งที่ดีๆ ก็มี ความสุข
ในหัวใจ

จุดเริ่มต้น ทำให้ฉันเติบโตเร็ว ในทาง
ด้านชีวิต ให้ชีวิตอย่างมีความสุข ฉันอยาก
พูดว่าขอบคุณ คุณกับทุกคนใน และ
ความหวังดี ของคนที่เฝ้าฉัน เมื่อ ฉันมี
เวลาให้คนอื่นได้ ก็ยังดีนะ คนในครอบครัว ที่อยู่
กับฉันเสมอมา

ฉัน ยังทำงานที่เดิม ฉันคง คง อยู่กับ
คนที่ฉันคนอื่น ทางของสังคมที่ฉันเอง มีคนดู
ที่เขารู้จักฉัน ฉันก็มาที่ครอบครัวที่ฉันได้ และ
รู้สึกดี เป็นความรู้สึกที่ฉันได้ ในอนาคต
ไม่ขอทำอะไรใน ทางของน้องใจอยู่อย่างนี้
ก็ขอคนอื่นดี แต่ฉันไม่ ใจตัวเองไม่ทำแล้ว

สิ่งที่ฉัน เป็นคนดี เราจะได้ใจดีไม่ทำ
ทำผิดอีก สิ่งที่ฉันทำดี ได้ช่วยคนอื่น
ซึ่งก็มีความดี จุดเริ่มต้น ในชีวิตคนทำงาน

ทำใจดีขึ้น ได้มัน ก็เป็นเรื่องที่ดี เพราะคน
ทำให้ฉัน ได้มัน มีคนดูคน ในใจของคน ที่ไม่ชอบคน
ฉันได้รู้ใจใคร ที่ฉันได้ขึ้น ยากมาก
ที่ฉันได้ ฉันได้เรียนรู้นักไป พอแล้ว

ความรัก อยู่ในหัวใจเรา นั่นคือความรัก
หากฉันมีความรัก ความรู้สึกดี จากตัวฉัน ไม่ให้คนอื่น
ที่ฉันพบ สิ่งนี้ ก็คือหัวใจฉัน ฉันกับคนอื่น
ฉัน ไม่รู้ว่า ความรักนั้น กับใคร ของฉัน
ไม่มีความรู้สึกดี เราได้สิ่งที่ดี สิ่งนี้
ได้คนมาเล่น ที่สุดแล้ว

ความรัก ไม่ใช่ว่าของคนคนใด สำหรับฉัน
ความรักคือ ความสุขของคน

ขอบคุณ คุณ และ คุณจุดเริ่มต้น คุณดู
ทุกคน และ คุณดูคนที่ดูอย่าง และ คุณ
ที่ตัวเองเป็นเอง ที่ฉันได้ และ สิ่งนี้ ได้ดีอย่าง
หัวใจฉัน

ไม่ว่า ฉัน หวังใจจะเกิดอะไรขึ้น ฉันยังรัก
ที่ฉันได้ ความดีของคนคนนั้น

เขียนที่กทม 19 ต.ค - 19 ต.ค

วันพุธ ที่ 19 ต.ค 57

- สองคนในตำนาน กำลังประลองฝีมือกันค่ะ นาคจะคอยดูและติดตามพวกเขา แต่ไม่ว่าจะอย่างไร นาคจะเชื่อเสียงในหัวใจตนเองนะคะ ความอหังการบางอย่าง บางครั้งก็ทำให้ชีวิตมีรสชาติดีเหมือนกัน

ขอบคุณสำหรับกำลังใจค่ะ นารู้สึกว่าตัวเองโชคดีไม่แพ้ใคร

ครูนา

- 
- แปลกใจตรงที่ ปกติเวลาร้องให้รู้สึกใช้พลังงานเยอะ ขอบตาอ่อนฝ่าว แต่ครั้งนี้เหมือนน้ำไหลผ่านตา อยู่ในสภาวะปกติค่ะ

ขอกราบไว้ เหนือ ๑

๑. สอนไว้ที่เราไม่ได้รับฟัง ๑ บทบอกระบาย
ไม่เข้าใจ สอนไว้แอบอยู่ลึกๆ

ซาไปทั่วๆ ฉลาดใจใสใจ สั้นสั้น สอนมาเสียใจ
เป็นช่วงบวชอยู่ เหนือข้าง เหนืออยู่ลึกๆ สอนที่ท่าบ่อ
ดีเสียกว่า ไม่เข้าใจ แล้วฉันก็ถามไป / ไม่เข้าใจ
ดีเสียกว่าได้ เหนือข้างก็ถามได้ ทำอย่างไรก็ได้
ก็ผ่านไปได้ ไม่รู้ไม่ทราบอะไรเลย ดุจ ๑. เหนือ
แต่เดี๋ยวๆ เหนือ

เจ้าโคตรวาท ช่างดีด้วย บ่ชอบไปกลัว เจ้าโคตรวาท
ทำไปเรื่อย ๆ ไม่ได้บอกอะไรเลย รู้สึกละอายใจ เหนือข้าง
ได้นามจากคนชื่อ ๑๕ ชื่อว่า เหนือข้าง เหนือข้าง
ฉันก็รู้สึกว่าเป็นที่อายใจ แต่พอฉันได้ฟังว่า เหนือข้าง
เขาบอกจากคนชื่อ ๑๕ ก็เข้าใจได้ แต่ไม่เข้าใจ ได้แต่ฟัง
ฉันก็รู้สึกว่าเป็นที่อายใจ เหนือข้างก็ถามได้ ทำอย่างไรก็ได้
ก็ผ่านไปได้ ไม่รู้ไม่ทราบอะไรเลย ดุจ ๑. เหนือ
แต่เดี๋ยวๆ เหนือ

ຈົນເຖິງວັນທີ ໒໓ ພຶດສະພາ ໒໐໒໑ ນີ້

zum 1. April 1914

16171057 Ob. 702-

ข้อสังเกต : เมื่อมองผ่านกล้องส่องทางไกล จะเห็นว่าดวงจันทร์มีสีส้มๆ ใต้พื้นขอบแก้ว " ขาวๆ "

หมายเหตุ : ในบทความนี้ใช้คำ IT ของบริษัทที่ทำงานร่วมกับเรา ๆ เราใช้กันอยู่
ตามตรงแล้วจริงๆ มันยากกับ คอมพิวเตอร์ ของเราที่ใช้ 10 ปี มาแล้วใช้มัน
จนไม่รู้มันทำอะไรได้บ้างจริงๆ (ถ้าหากมันช่วยอะไร) มันไม่ช่วยอะไร มันทำให้
มันยุ่งยากกว่าเดิม สู้ตายเลย!! เห็นมันยากขนาดนี้แล้วทำไมมันถึงมีอยู่กัน

วิธีที่ 2 : หาผลต่างของจำนวนเต็มบวกที่ติดกัน แล้วหาผลรวมของผลต่างเหล่านี้ได้จำนวนเท่าไร คูณด้วยจำนวนเต็มบวกที่ติดกัน

ตอนเย็น น้อยนอนกลางน่านน้ำ นอนหลับ มี พายุซัดมาเกือบถึงตัวแต่ไม่ ทำอะไรได้ นอนหลับ

ព្រះបាទសីហនុវរ្ម័ន (ស៊ីហ្គេត) ថ្ងៃទី ២ ៣

[illegible]

หมายเหตุ : ขาดเงินจากกองทุนสวัสดิการ 100 บาท

ข้อสังเกต : ผู้ศึกษาไม่รู้จัก ชื่อของสัตว์ชนิดนี้แต่ทว่าในรูปถ่ายที่ส่งมา เห็นเขา
 1. แสดงลักษณะที่ใช้ / พบว่า สัตว์ชนิดนี้ไปทั่วทั่วในป่า สัตว์ที่อาศัยอยู่ในป่า
 2. เมื่อเวลาผ่านไป ในเขตป่าดง

211057 8.00V.

- Wenn man ein Produkt $\otimes$ hat, dann ist es assoziativ, kommutativ, distributiv.
 - Wenn man ein Produkt $\otimes$ hat, dann ist es assoziativ, kommutativ, distributiv.
 - Wenn man ein Produkt $\otimes$ hat, dann ist es assoziativ, kommutativ, distributiv.

สามารถนำข้อมูลมาใช้ในการวิจัย

การขยายงานในจังหวัด ๒-๕๓

1

กุ่มขี้เหล็ก

ตลอดชั่วชีวิตฉันได้พบกับคุณ ฉันรักคุณมากที่สุดในตอนนี้ และตลอดไป

พลาสมิด 2 ชิ้นก็สามารถใส่ได้เหมือนกัน 2.5 นาที

અનુબંધી

ก็รู้ว่าหุ่ยละ! ก็ยังงัดมันขึ้นมาถาม ก็ทำผิดผิดอยู่ ตัวลัวๆเขาก็

หากพบวิธีใหม่ กรุณาแจ้งมาที่ ๒๖๗๒ มีที่ใจดีและสบายดีครับ

เขียนด้วยปากกาสีน้ำเงิน ๒๐ หน้า กว้าง ๑๐ นิ้ว ยาว ๑๖ นิ้ว

ស្រីប្រមាញ់

[illegible]

แล้วก็นำ สดุดีมาทบทวนใหม่ ทำนองว่าฉันมันก็ชัด clear ทั่ว สดุดีชัด.

$$2\pi\omega^2 \quad \mu \frac{9}{2} \quad \pi \omega^2 \mu + \pi \omega^2$$

๕7 ๕8 ตารางที่ ๖ การใช้จ่ายเงิน ของสถานประกอบการ

[illegible]

บทต่อเนื่องกับสัปดาห์ก่อน สหกรณ์ เลี้ยว วิถีคนยุคใหม่พบเจอ นอกห้องเรียน



เขียนโดย น. น. น.

คล้ายกับเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ



* So this is what you mean. And this is how you feel
 So this is how you see. And this is how you breath
 ** Sometime I know... sometime I go down deep... oh *
 Beneath the deep blue sea... touching every breath
 All a slight off hand... For every you left **

Sometime I give myself for say. Sometime I know down deep
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ

คล้ายกับเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ

2018 19.40

คล้ายกับเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ

คล้ายกับเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ

คล้ายกับเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ
 เหมือนเวลาที่เราดูทีวีแล้วเห็นภาพชัดๆ

12052 22 14 07/09/11 2 077 (244) (CCT)

จากตัวอักษรที่มี ๒๖ ตัว และตัวเลขที่มี ๑๐ ตัว จะเกิดเลขที่มี ๓๖ ล้านตัว (๒๖^๕)
โดยถ้าเป็นภาษาอังกฤษที่มี ๒๖ ตัว และตัวเลขที่มี ๑๐ ตัว จะเกิดเลขที่มี ๓๖ ล้านตัว (๒๖^๕)

เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ (วัดหลวง) แห่งเมืองรัตนโกสินทร์มาลาภ เจ้าผู้ใดที่คบกับเจ้าอาวาสวัดโพธิ์
 สวรรคตด้วย สวรรคตด้วยมาลาภเจ้าอาวาสวัดโพธิ์

[illegible]

1. ความหมาย คือ สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ
 2. ลักษณะ คือ ความเป็นกลาง ความเป็นธรรม ความเป็นเอกฉันท์

23 1.4

[illegible]

ฉันขอเป็นกองหลังคอยหนุนหลังเธอไว้
ส่งพลังใจให้เธอให้ก้าวต่อไปให้ไกล

จำนวนสมาชิก 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 100% ของกลุ่ม

$$d/c = 107777$$

กิตติบัตร : ผู้มีคุณงามความดีที่ได้ทำประโยชน์แก่สังคม เพื่อที่จะได้เป็นตัวอย่างที่ดี
 สำหรับศิษย์รุ่นต่อไป

จำนวนปีตก : ๓๖๕ วัน มีทั้งวันปกติและ วันอธิกวาร ๑ วัน รวมเป็น ๓๖๖ วัน
กับเศษเวลา ๕.๕๕ ชั่วโมง หรือเศษเวลา ๒๐ นาที ๒๕ วินาที ๑๗ มิลลิวินาที

ตัวอย่าง : เขียนประโยคในภาษาไทย ซึ่งหมายถึง ความรัก ความเมตตา และความ
น่ายินดี มาใช้กับประโยคนี้

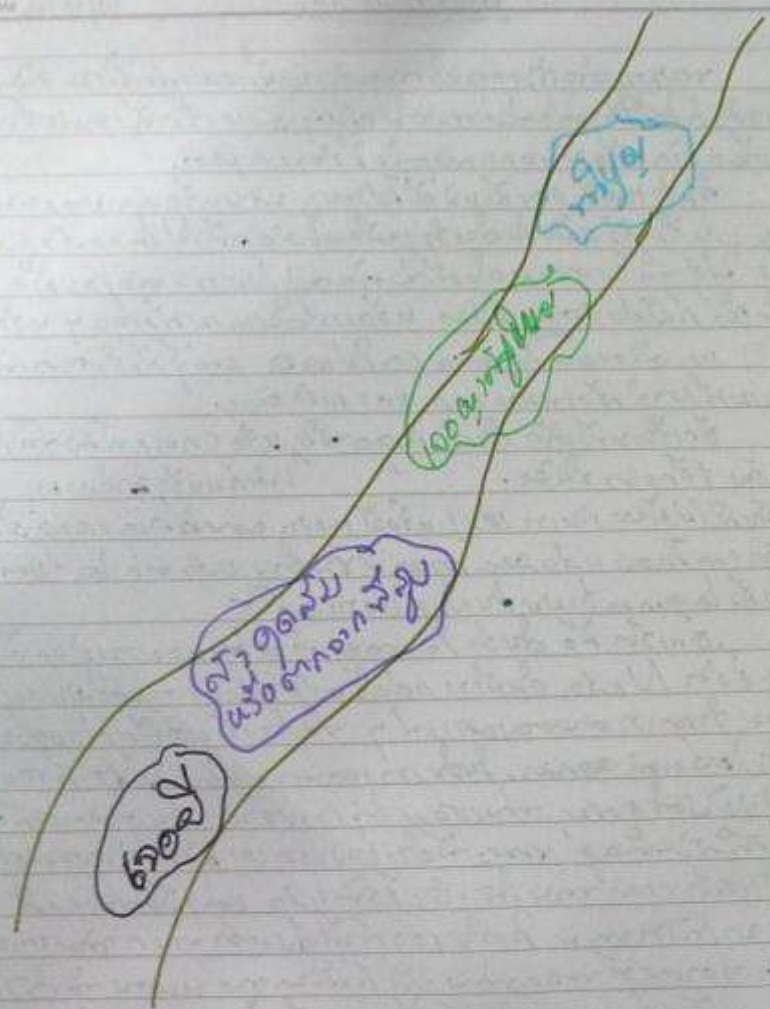
8.4

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

[illegible]

1. หน้าที่ของครู คือ ควบคุมดูแล และสอนเด็กให้รู้เรื่อง รู้คิด และมีความ
 ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ใฝ่พัฒนา เพื่อสามารถอยู่ด้วยตนเอง มีนิสัยเป็นพลเมืองที่ดี มี
 ความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และมีความรู้ความสามารถที่จะ
 ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7/12/52 Mon.



เมื่อมีเวลาว่างก็ไปเล่นที่สนาม
 เราไปเล่นกับเพื่อน ๆ ที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 กับ เพื่อน ๆ ของเรา เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 12.10.12 เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด

แล้วเราก็ได้มาเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 ในวันนี้เราได้มาเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด

เมื่อเราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด

เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด
 เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด เราไปเล่นที่สนาม ฟุตบอล, เทควันโด



580

84

4. 0000

W

உதாரணம்

๑. กิจการ ๑๖
 ๒. ๒๖๖๖
 ๓. ๒๖๖๖

1961 ခုနှစ် နှစ်

[illegible]

Date



Suntawa

การทบทวน

การทบทวน : เป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
ที่เจอในบทเรียนต่อไป เป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
ที่เจอ

สรุปความรู้ : การทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
ที่เจอในบทเรียนต่อไป เป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
ที่เจอ

การทบทวน : เป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
ที่เจอในบทเรียนต่อไป เป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
ที่เจอ

- ตอนนี้กลับมารู้สึกดีกับตัวเองแล้วค่ะ

พร้อมที่จะแชร์ให้กับเพื่อน ๆ ได้แล้วค่ะ

ที่ครูโอเล่แนะนำให้ทำความรู้จักสองด้านของตัวเองให้มากขึ้น ทั้งระยะเวลาพอสมควรเพื่อดูว่าตัวเองพร้อมที่จะรับรู้ไหม

วันนี้ก็เลยได้ทำดูค่ะ

แรก ๆ ก็คิดว่าเราพร้อมหรือยัง แล้วควรจะเขียนอย่างไรดี

แต่ตัดสินใจลองเขียนแบบให้ไหลไปเรื่อย ไม่พร้อมตั้งคำถามหรือคิดในสิ่งที่ตัวเองเขียน ก็สามารถเขียนผ่านไปได้ด้วยดีค่ะ

แม้จะรู้สึกว่าคุยกันแบบหยาบ ๆ ไม่ลึกซึ้ง แต่ก็ทำให้รู้สึกดีและมีความสุขกับตัวตนทั้ง 2 ฝ่ายค่ะ

ได้แนวทางที่จะนำไปบาลานซ์ให้ชีวิตมีความสุขขึ้นค่ะ

- ลองทำตามคำแนะนำคือ ได้วาดความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วลงบนกระดาษ

แล้วโน้มความรู้สึกและพลังงานนั้นให้เกิดเป็นภาพที่ใจ

แล้วก็ถามอย่างที่คุณบอกค่ะ ตอนแรกมันมีการตอบบางสิ่งออกมาเล็กน้อย

แต่พอเริ่มถามเพิ่มเติม มันรู้สึกถอยกลับมาอยู่กับความรู้สึกชีวชีวแทน มันไม่สามารถไปต่อได้ค่ะ

รู้สึกเหมือนสบาย ๆ ไม่ก้าวต่อ ทำให้เขียนอะไรไม่ได้เลยค่ะ

เหมือนโดนบล็อก หรือตัวเองยังไม่พร้อมที่จะเผชิญกับเขา

สนทนากับผู้ปกป้องขอให้เผชิญกับอารมณ์ด้านลบ

① ๑๖/๑๑/๕๖

สวัสดีค่ะ คุณปกป้อง.

ขอรับใช้:

ขอบคุณมากนะคะที่ได้อ่าน ๑๖/๑๑/๕๖ เวลาที่เราใช้วิธีแก้
กับตัวเอง นิสัยของเรา ไม่ค่อย กับสิ่งที่เราไม่ชอบ

สวัสดีค่ะ คุณปกป้อง

ขอรับใช้ คุณปกป้อง เป็นคนที่ดีมาก ปกป้องตัวเอง แต่
ไม่ค่อยเชื่อใจคนอื่น สักเท่าไหร่ คิดว่าคนอื่น
ที่จะเชื่อใจกับสิ่งต่างๆ นานา ในชีวิตของเรา
แต่จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ คนที่เชื่อใจกับสิ่งที่ไม่
ใช่กับคนอื่น ๆ แล้ว ๑๖/๑๑/๕๖ ก็คือสิ่งที่มันมี
ออกมาได้ แล้ว ก็ให้มันมีตัวตนอยู่

๑๖/๑๑/๕๖

ไม่ได้อ่าน สักทีเพราะเห็น ๑๖/๑๑/๕๖ มาก
แล้ว เมื่อ ๑๖/๑๑/๕๖ กับตัวเอง ทุกๆ วัน
รู้สึกไม่สบายใจ หรือ ๑๖/๑๑/๕๖ ที่ ๑๖/๑๑/๕๖ ไม่สบาย
มันๆ มัน ๑๖/๑๑/๕๖ มัน ๑๖/๑๑/๕๖ มัน ๑๖/๑๑/๕๖
เราเอง สุขุม กับชีวิต ไม่รู้มันคืออะไร

②

ขอรับใช้ คุณปกป้อง

สวัสดีค่ะ คุณปกป้อง เป็นคนที่ดีมาก ปกป้องตัวเอง แต่
ไม่ค่อยเชื่อใจคนอื่น สักเท่าไหร่ คิดว่าคนอื่น
ที่จะเชื่อใจกับสิ่งต่างๆ นานา ในชีวิตของเรา
แต่จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ คนที่เชื่อใจกับสิ่งที่ไม่
ใช่กับคนอื่น ๆ แล้ว ๑๖/๑๑/๕๖ ก็คือสิ่งที่มันมี
ออกมาได้ แล้ว ก็ให้มันมีตัวตนอยู่

๑๖/๑๑/๕๖

ไม่ได้อ่าน สักทีเพราะเห็น ๑๖/๑๑/๕๖ มาก
แล้ว เมื่อ ๑๖/๑๑/๕๖ กับตัวเอง ทุกๆ วัน
รู้สึกไม่สบายใจ หรือ ๑๖/๑๑/๕๖ ที่ ๑๖/๑๑/๕๖ ไม่สบาย
มันๆ มัน ๑๖/๑๑/๕๖ มัน ๑๖/๑๑/๕๖ มัน ๑๖/๑๑/๕๖
เราเอง สุขุม กับชีวิต ไม่รู้มันคืออะไร

⑦

1. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงฐานะทางการเงินของกิจการ
 2. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงผลการดำเนินงานของกิจการ
 3. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงแนวโน้มของกิจการ
 4. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงความสามารถในการชำระหนี้ของกิจการ
 5. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงความสามารถในการจัดหาแหล่งเงินทุนของกิจการ
 6. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงความสามารถในการแข่งขันของกิจการ
 7. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงความสามารถในการปรับตัวของกิจการ
 8. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงความสามารถในการพัฒนาของกิจการ
 9. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงความสามารถในการสร้างมูลค่าของกิจการ
 10. วัตถุประสงค์ของการจัดทำบัญชี คือ เพื่อทราบถึงความสามารถในการรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ

॥ श्री गुरुभ्यो नमः ॥ श्री गुरुभ्यो नमः ॥ श्री गुरुभ्यो नमः ॥

2

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐.
 ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐.
 ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐.
 ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐.
 ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐.
 ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐.
 ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐.
 ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐.
 ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐.
 ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

॥ श्री गुरुभ्यो नमः ॥

1. $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$
 $\frac{d}{dx} x^{-2} = -2x^{-3} = -\frac{2}{x^3}$

⑨

1. $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$
 $\frac{d}{dx} x^{-2} = -2x^{-3} = -\frac{2}{x^3}$
 $= -\frac{2}{x^3}$
 $= -\frac{2}{x^3}$

[illegible]

“จิตใต้สำนึก”

(10)

การทอผ้าไหม

กัณฑ์ที่ ๑ : กัณฑ์แรกนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระอรหันต์ ๓๓ องค์ที่ปรารถนาจะนิพพาน
กัณฑ์ที่สองถึงกัณฑ์ที่สิบสอง เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระอรหันต์ ๓๓ องค์ที่ปรารถนาจะนิพพาน
กัณฑ์ที่สิบสามถึงกัณฑ์ที่สิบแปด เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระอรหันต์ ๓๓ องค์ที่ปรารถนาจะนิพพาน
กัณฑ์ที่สิบเก้าถึงกัณฑ์ที่ยี่สิบสี่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระอรหันต์ ๓๓ องค์ที่ปรารถนาจะนิพพาน
กัณฑ์ที่ยี่สิบห้าถึงกัณฑ์ที่สามสิบ เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระอรหันต์ ๓๓ องค์ที่ปรารถนาจะนิพพาน

[illegible][illegible][illegible]

๒. ความรู้ : การเพิ่มทักษะความรู้ของผู้เรียน โดยนำเอาความรู้จากสื่อต่าง ๆ มาใช้ในการเรียนการสอน
 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน
 และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- สวัสดิ์ดีค่ะ ครูโอเล่

ส่งสรุปบททวนค่ะ

รู้สึกใจหายค่ะที่คอร์สจบแล้ว

ตอนเริ่มคอร์สรู้สึกว่าใช้เวลาเรียนนาน

แต่พอเรียนแล้ว รู้ว่าไม่นานเลย

เพราะได้เห็นว่า...ปล่อยปะละเลยตัวเองมากเพียงไหน

คิดว่ายังมีเวลาอีก และอีก

สุดท้าย... มันจบโดยผ่านไปอีกแล้ว

ได้เห็นความเลือนลอยไม่มีเป้าหมายของตัวเอง

แต่สิ่งที่ได้เรียนรู้

ก็มีค่ามากสำหรับมุมมองการใช้ชีวิต

กับตัวเอง หรือแม้กับผู้อื่น

การดูแลจิตใจของตัวเอง และส่งผลไปยังผู้คนรอบข้างด้วย

ขอบคุณสำหรับการอบรมที่นำสิ่งที่เป็ประโยชน์มามอบให้แก่ผู้อบรมนะค่ะ

ขอบคุณครูโอเล่ค่ะที่ดูแลและใส่ใจผู้อบรมเป็นอย่างดี ๒ ๒ ๒

- จิตใส ๒

สรุปบททวน

3/12/57

①

อภิมหาครูบาอาจารย์ของเราได้ให้ข้อคิดเห็นที่ลึกซึ้งและน่าสนใจมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการใช้ชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพจิต และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

จากบทที่ 1 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราสังเกตอารมณ์ของตัวเองอยู่เสมอ และอย่าปล่อยให้มันควบคุมเรา เราต้องรู้ทันมัน และพามันไปทางที่ดี

จากบทที่ 2 เรื่องการดูแลสุขภาพกาย อาจารย์ได้สอนให้เราออกกำลังกายเป็นประจำ และอย่าลืมพักผ่อนให้เพียงพอ

จากบทที่ 3 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสมาธิ และอย่าลืมทำบุญให้ทานเป็นประจำ

จากบทที่ 4 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสติ และอย่าลืมทำสมาธิเป็นประจำ

จากบทที่ 5 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสติ และอย่าลืมทำสมาธิเป็นประจำ

จากบทที่ 6 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสติ และอย่าลืมทำสมาธิเป็นประจำ

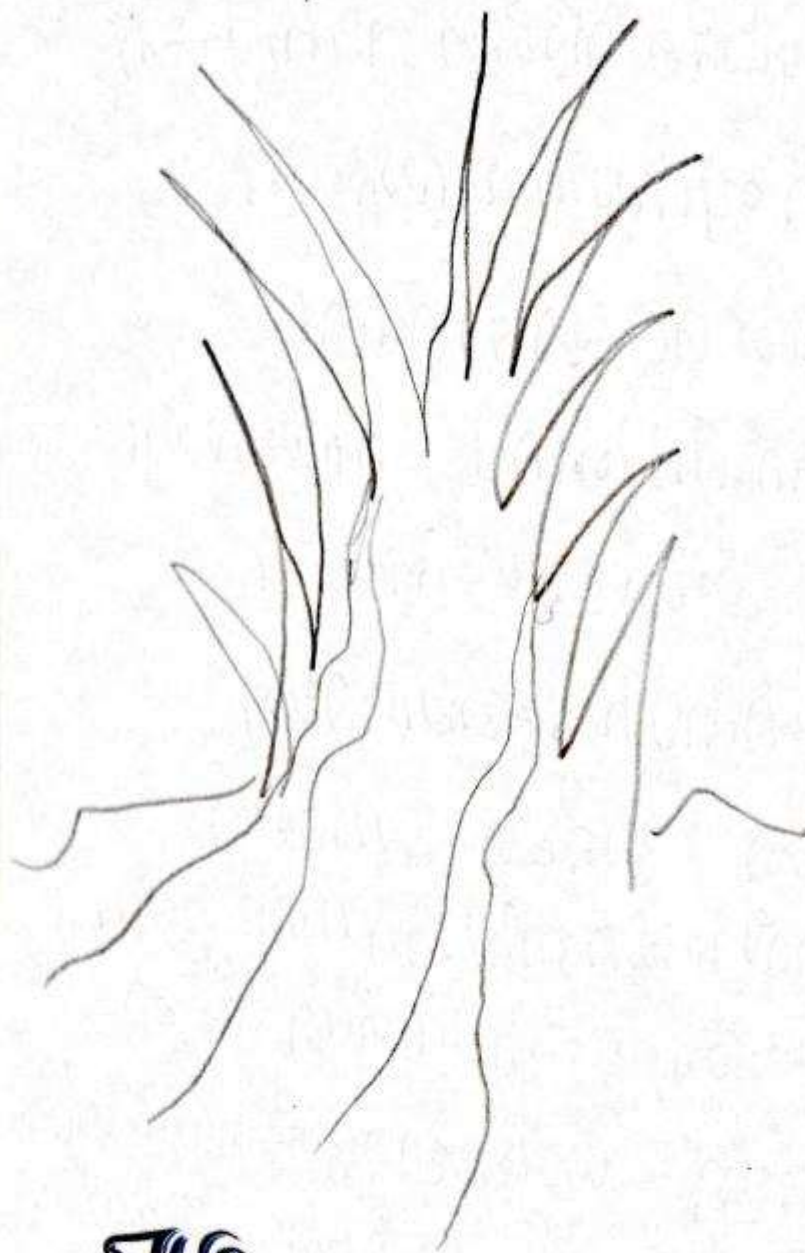
จากบทที่ 7 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสติ และอย่าลืมทำสมาธิเป็นประจำ

จากบทที่ 8 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสติ และอย่าลืมทำสมาธิเป็นประจำ

จากบทที่ 9 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสติ และอย่าลืมทำสมาธิเป็นประจำ

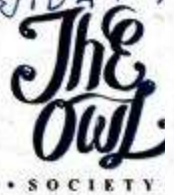
จากบทที่ 10 เรื่องการดูแลสุขภาพจิต อาจารย์ได้สอนให้เราฝึกสติ และอย่าลืมทำสมาธิเป็นประจำ





The

ทรานกักรณ อยู่คนเดียว ไม่มีการรู้สึกอึดอัด
 ซักคน แค่ทำใจ ชอบทำอะไรก็ทำ
 ไร้ทุกข์เลย เวลาเจอสังคมสูงกับชีวิตยากกว่านี้
 ไม่สนใจ อยู่กับกองหนังสือ ทั้งตัวๆ วิชาที่พอ
 ถ้าต้องมันตึกก็อยู่กับมันไป เองละกัน
 อยู่ไม่ได้ ก้อน เนื้อ ดอยมา สิ่ง คนอื่น
 ในห้องทาบยวชนกันไม่ ไรเลย เหนื่อยใจมัน
 ทรานกักรณเอง ยิ่งอึด อึด แล้วค่อยขึ้น
 จักไม่หา มนุษย์ กลาย เป็นความเกลียด
 เกลียด เกลียด เกลียด เกลียด
 แล้วเมื่อมันมาถึง เราทกลับใจ เกลียด เกลียด
 ไม่ได้สักเลย เหมือนคนที่ทำไม่ได้เกลียด ยิ่งเจอ
 ยิ่งเห็น ก็ยิ่งเกลียด เลยไม่อยากเกลียดอะไร
 เกลียดใครทั้งนั้น เพราะเหมือนมันกลาย เป็นสิ่งที่
 เกลียดมัน ออกพัก ชีวิตโดยสันใจ
 ใช้ประโยชน์อะไรจากมัน ไม่ได้สักอย่าง



นอนดี + ท้องการกรอกรอรับ แล้วไม่ได้อะไร
 บอกรู้สึกไรๆ คบอันไม่หนักคำให้สิ่งที่เราทำ เราพยายาม
 ทุ่มเท มันก็ fail และคือมอญกัที่ทำงานจะหมดไป
 เป็นอโสมนัส dafi แทน
 ส่วนการยอมรับต่อการใช้คนที่รับแถมมารับในทางงานเรา
 ในเราทำอะไร ไม่ใช่บ้าง ๆ ๆ ทำมาถูกแล้ว จะทำอะไรได้
 จากความเข้าใจแล้ว 100 มันก็ค่อย ๆ ลด ความสามารถ
 ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ชด ไม่ได้อะไรเลย ก็แค่เกิดมา
 ประกอบกับ สำมูตทำเลยก็กลัวใจ ยอม จ. ทำอะไรได้
 ะไปสู้อะไรใครเขาได้ ช่วย ๆ ๆ ๆ ไม่เคยคิดว่าเรา
 ทำอะไรได้ทั้งนั้น จากสิ่งที่ทำได้พอไม่ได้ทำ skill ก็
 อย่ง ๆ ๆ ๆ จนช่วยจริง ๆ ๆ ๆ
 แล้วก็ทำไม่ได้ทำอะไร ทำอะไรไม่ได้ ก็เลยบ่นมัน
 บ่น ในทำสิ่งใจกันแต่หนึ่ง แล้วก็มีรูป
 อยู่น้อย คบอันที่มันจริง



2.5

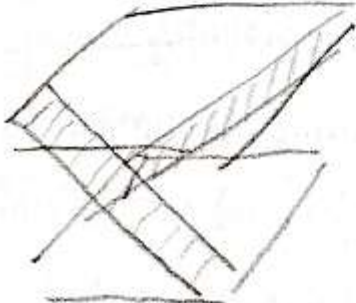
สถานที่ในฝัน Hospital CMU

ก็ไม่รู้ทำไมถึงคิดว่า เป็น รพ- รื้อที่มันก็รู้ไปแล้วว่าคือโรงพยาบาล
อะไร... มีที่รื้อกับคนไข้ ก็เลยนำที่นั้นมา กับสถานที่ที่เป็นโรงพยาบาล
ลัทธิไสเนม่อนส์แท้ ใครกับกรรกร กลายเป็นที่ที่พวกคุณ ใน
มองจากด้านข้าง / บน ตอนรด ลัทธิไสเนม่อนส์ --



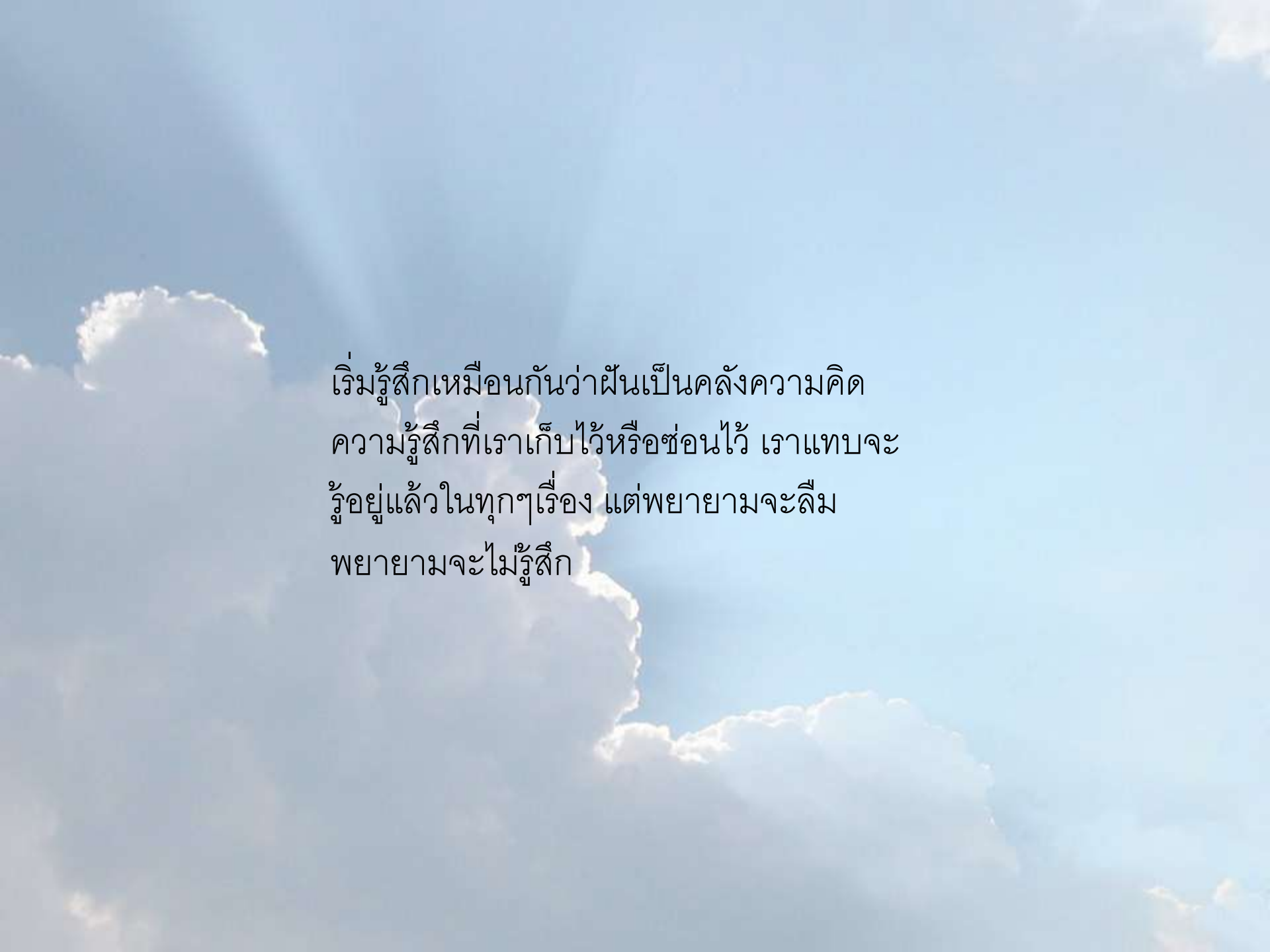
เหล็ก
โครงเหล็ก
กระดานไม้สี่เหลี่ยม

ทางเดินบนบันไดเลื่อน เหมือนในห้าง

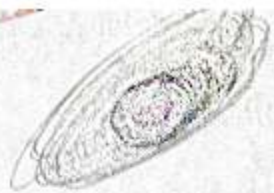


บทนำ

ก่อนเขียนยาวปกติทุกช่วง เขียนแล้ว ก็เกิดอาการเฉื่อยๆ ขึ้นบนในหัว
เนืองนิจวาล ๆ กับลอโรบอย่าง หากความฝันที่ไม่ใช่ฝัน ไม่ใช่ความ
ไม่ฝันจนจบ ก็สร้างมาจนจบเอง ที่ดูน่าสม เน้นผลลัพธ์สุดท้าย กับที่จบ
ก็ เป็นคณของการทุกอย่าง ตามใจที่ใจคิดว่าทำไม่ได้อยู่ได้อย่างปลอดภัย
และเปลี่ยนเหตุผลที่เพื่อนเกลียด :- พ่อตัวเองที่สั่งไม่ให้ช่วย
และกับสิ่งนอกเหนือ (me) แล้วทำไมตอนจบเราต้องกลายเป็นเนือง ?
เนืองจนอาการเป็นบ้านจะมากจากเดิม กลัว บทสรุปที่ดูสมเหตุสมผล
ที่สุดท้ายเราไม่ได้รอด แล้วทางออกจริงๆ อยู่ไหนกัน ? นรธพธนา :
เป็นความกลัว ? เนืองร่วมใจตอนนั้นที่ตอบตัวเองไม่ได้ ว่าการทำบางสิ่ง
เรียนก่อนในสายที่เรียนมา นรธ เผลอเปลี่ยนสายอาชีพใหม่ ใจนั้นก็อยากเปลี่ยน
อยากทำอะไรที่รักที่ชอบ แต่กลัวจะไปไม่รอด ก็เลยเปลี่ยนแล้วหันมาทาง
ก็อยากกลับมาเริ่มต้นใหม่ แต่ก็ไม่เรียนต่อไปก็ไม่รู้ว่าจะวันที่เราใจใช้ชีวิต
อย่างที่ชอบก็ไปอีกไหม หรือ โอกาสนั้นจะไม่อีกแล้ว จ.เอ.ใจดี??????



เริ่มรู้สึกเหมือนกันว่าฉันเป็นคลังความคิด
ความรู้สึกที่เราเก็บไว้หรือซ่อนไว้ เราแทบจะ
รู้อยู่แล้วในทุกๆเรื่อง แต่พยายามจะลืม
พยายามจะไม่รู้สึก



వగ్గీవలె

ໄລ່ປຸກຈຳ

ឯមេមកកា
ឯមេមកកាភ្នំរាងរាងក្រីក្រ

ໄລ່ຍາກໆ

ฉันคิดถึงเธอ พอผมไปเที่ยวบวชแล้ว ทำให้ผมเกิดเราไม่แนใจ
กับชีวิตเรา อยากถามว่าพี่หรือรัก มาหาใกล้ๆ น่ะรอฉันให้โอกาสเรา

จากที่เราได้ ช่างตามล่าหาวัน
จนไม่มีคนรู้ตัวหรือ??? ถ้า
อย่างนี้ ทั้งๆที่มีคนของชั้น
แค่ไม่กี่คนหรือมั๊ย? เกก?

ฉันคิดว่าเธอไม่ใช่เพื่อนเหมือน
คนอื่นในโรงเรียนแต่เธอทำกับ
ฉันเพราะฉัน หรือแค่แค่สนุกกับ
ฉันเท่านั้น โอเค fine
I never have any f



นยุตทำสิ่งใด
เราทำตามเขา
ทำไม
มันได้หรือไม่?

អស់រយៈពេល១០០ឆ្នាំ

เจ้าฟ้าไม่วัง

The



ใครที่ทำทั้งนั้น
ก็มาทำสอน

รู้ ไม่ชอบถูกขโมย ไม่อยากให้น้ำ
ไหลจากหัวน้ำฝน ถนนขรุขระ
การก่อสร้างก็ช่าง ว่างเวลา
ทำแบบนั้นแล้วก็มีอันรู้ตัว
ด้วย

ឧបសគ្គនៃ ក្រុមហ៊ុន
លើក ៨

ก็ถามเขี้ยวมาล่ะ
แต่ทำก็จนจนนี่ไปน่ะ
หัดดูสิ ก็ไปขอมา ๑๗

เจ้าใจโตใจดี
เก็บเงินในมือ
10007

ทพญากาดี
เป็นยารักษาโรค
ต่อมทรวงอก

ถ้างั้นพี่
ทำอะไรในใจ

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

The Owl
SOCIETY

สถานีรอบ หน้ามอหิ
ภิมอบคทภพโพธิ์
โพธิ์รัตน / วัฒนรัตน์

๑. ๓๖๕
 ๒. ๓๖๕
 ๓. ๓๖๕

กลวิสัยวิสัยเป็นกลางวิสัย
 ใฝ่หาวิสัยไม่อาจหาได้
 โลกวิสัยวิสัย วิสัยวิสัย
 เหนือวิสัย

[illegible]

ทางเหนือขึ้นดอย สู่เมืองฝาง
ตามทิวเขา มีผืนดอย
กว้างไกล

1.6

The Lover

ความรัก	ไว้วาง	ข้อเสีย	ขุ่นเคือง
ปัญหา	ต้องแก้	อย่าปล่อยไว้	อย่าเก็บไว้
เงิน	รอบ	จน	พอมีพอใช้
ครอบครัว	ใหญ่	เล็ก	ไม่สนิท/สนิท
ช่วยเหลือ	น้ำใจ	หัวใจ	ใจดี
ข้อดี	คำพูด	จิตวิทยา	ไม่ลืมนะ
กรรม	เจ็บใจ	เสียความรู้สึก	ไม่บอกให้รู้ตัว

ก่อนจะขุ่นเคืองใจไปรักใคร่ ต้องมีใจกว้างไว้ไว้ใจใจ แล้วเรื่องรัก
กับความรัก ไม่ทำให้เราเสียใจ เสียใจเสียความรู้สึกในภายหลัง
ไม่มีใครอยากให้ความรักมีปัญหามากกว่าเรื่องเล็ก/ใหญ่ เมื่อใจกว้างใจเย็นกับ
อย่าปล่อยจนปัญหาบานปลาย ควรแก้ที่ต้นเหตุไม่ใช่ปลายเหตุ
อย่าคบใครๆ / นกเขา / นกสอ / ... ไม่บอกให้เขาเห็นว่าคนดี หรือคนชั่ว
ข้อดี การรักไม่ใช่ช่วยหรือช่วยคนอื่นให้ดีกว่า หรือ ...

บทกวี

ทุกอย่างจะจบลง ออก ข้อใจดี การไว้วางใจ
... คือสิ่งที่ได้พบเห็นจากคนใกล้ตัว
ปัญหาที่ถาบันอยู่ตลอดเวลา ปัญหาที่แก้ไม่ได้ และแก้ไขไม่ได้
คือการไม่เกิดขึ้นในชีวิต คนที่แน่นแฟ้น / ภายนอกดูดี ภายในดี
ไม่ใช่ นอก คนที่ภายนอกดูแย่ ภายในก็ดูแย่ยิ่งกว่า ไม่รู้ใคร
จริงๆ แล้วสิ่งที่เป็นสิ่งรัก หรือเรียกได้ว่าเป็นแก่นของความรักไม่ว่ารักใคร่
ขนาดไหนก็ตามดีกว่า ถ้าพร้อม ที่จะรับได้ถึงที่สุดนี้
เมื่อถูกคนที่เราชอบ รัก เก่งๆ คนที่เสียความรู้สึกๆ คนที่นั่นไป
ด้วยเหตุการณ์บางอย่าง ที่ไม่คาดฝัน ไม่จำเป็นที่จะได้

ความไม่ไว้วางใจ

- เมื่อมีคนสัญญา เราควรเชื่อความไว้วางใจที่วางไว้ที่คนนั้น
สักหน่อย สยใจไว้นั่นเอง เต็มใจ / กุศล / บุญ

เหมือน รสชาติ ตัวเอง ก็รู้ทั้งความจริง แล้วไม่ยอมไปทำมัน
จากนั้นแล้ว เสียใจ เลยรักเป็นคนมองอะไร ไม่ลบไปโดยขี้น

- คนแบบคนๆ นั้นใช้ใจ จ. ไม่ไปเปิดเผยตัวกันมากเกิน คน
และจะออกห่างไว้ก่อน ไม่คิดจะคบหากันมากโดยไม่มีคน
- แม้แต่คนใกล้ชิด ก็ไม่ไว้วางใจกัน มีคนลับลับเรื่องมาก
ที่พูดกับใจคนเดียว ไม่บอกบอกใคร / ไม่ไว้วางใจพอที่จะบอกใคร
เจอเพื่อนที่คบมากแต่ไม่ฟัง จ. เริ่มออกห่าง : คิดว่าเขาก็ดี
เขาจะไปคบกับคนอื่นที่ฟังใจคนอื่น
รู้สึกว่าการคบ / ไม่คบด้วย ของคนนั้นเอง
จน ยากที่จะสนิทกับใคร



ตัวตอนที่เปราะบางแนะนำให้ลองทำตามความ
ฝัน รู้สึกเหมือนเจอทางออกเลยคะ

ลิปสติก เปลือก

ถ้าหากว่าเธออยากให้อะไรขึ้นบนหน้าเรา

แล้ว เธอต้องทานอะไรถึงงา

อ้อ?? สว่างธาม / เอาหินหรืออาก

บางทีก็เผลอล้างปาก หรือไม่ได้พยายามทำ

หรือใช้รอย / ปวดคอหรือ / ใจเย็นแล้วค่อยๆ

เอาปากไปจูบมัน แก่แล้วอย่าเขิน

มันไม่ใช่ใครที่ได้อะไรขึ้นหน้า

หรือว่าถ้า บารมีเขื่อนหรือถ้าไปทำใจให้เขาหัว

ขึ้นหน้าของ เราสักวันหนึ่งก็จะได้ใจเขาเองไหม

หรือว่าใจเขาไม่รักกับเรา เราก็อย่าไปคิดอะไร

แล้วอย่าไปคิดอะไรกับเขา แล้วค่อยๆ

ไปให้เขาเอง เขาจะทำใจ??

The Owl

อย่าลืมว่า ถ้าเขาอยากมาให้อะไรใช้

ถ้าเธอว่าถ้าเขาทำแล้วไม่เอา

แล้วสิ่งๆ ก็อย่าไปคิดว่าเขาจะไม่

หรือว่าใจเขาไม่รักเรา ไม่รักก็ไม่ใช่

แล้วอย่าไปคิดอะไรกับเขา แล้วค่อยๆ

เอาปากไปจูบมัน แก่แล้วอย่าเขิน

ทั้งนั้น ทำใจให้เขาเองก็ไม่ได้

ทำใจให้เขาเองก็ไม่ได้

ทำใจให้เขาเองก็ไม่ได้

ทำใจให้เขาเองก็ไม่ได้

ฉันไม่

- นิสัยการดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยวเตร่ - อดทนในทุกกรณี + สอดทน

นอกจากนั้นได้ฝึกคิด และ ระเบียบวิธี มาตรฐานที่ไม่จำกัดเมื่อได้

จริงแล้ว การเป็นเด็กสมัยใหม่ ปิดประตูบ้านไม่แน่นหนาไม่ใส่ใจใครที่เข้าได้

แล้วไม่ใส่ใจออกไป คนแบบนี้น่ากลัวมากจนต้อง ไม่ารวม

ทั้งหมด บ้านกับเตียงต้องได้เป็นความผิดปกติ สำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง

ชีวิตในวัยเด็กคือการที่ทำอะไรเลย เดี๋ยวก็ทำอะไรอย่างอื่นไป

ไม่มีในวัยเด็กที่จะไม่คิด แสดงออกมาจนหมดออกมาในทุกอย่างที่รู้

ใจที่ซ่อนในใจเราทำอะไรได้ ช่วยใครสักคนจะช่วย

ซึ่งง่ายซึ่งต้องทำ อีกไม่นาน เราต้องคงได้มันด ใช้เวลาในวัยเด็ก

ไม่มีอะไร ทำในสิ่งที่ควรทำ ก่อนไปใช้ชีวิตที่

มีโอกาสรีบคว้าไว้ มีใจในคำพูด และ เพลิดเพลินออกไป

ถ้าไม่เล่น ก็ไม่ทำอะไรสักที ไปเน้นที่ของกลัวอะไร

หากทำมัน ยังก่อนได้ แค่นี้ก็กลัวแล้ว

เด็กกลัวอะไรๆ เดี๋ยวก็กลัวกันไป

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

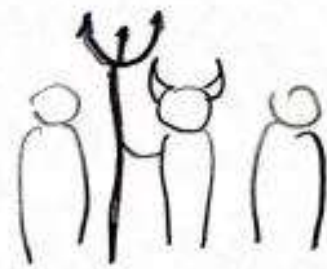
The Owl
• SOCIETY •

(29)

โธมัส 3 คนบุกเข้าบ้าน โดยขโมยเงินให้เงิน

จากนั้นเขาหนีไปไหนในคืนปี 4 เมื่อถูกตำรวจจับกุมไม่ได้ไปจากภัย
 ความผิดแรกคือ 10 มร. เจริญ ช่างทำ แต่ถูกจับโดยมีโทรศัพท์มือถือ
 เรื่องบางอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน ทำอะไรไม่ถูกเพราะไม่อยู่
 ในสถานที่ที่ควรไปอยู่ ไม่เห็นด้วยไปทำเรื่องอื่น แต่
 ความผิดครั้งที่ 2 ก็อย่างล่อๆ มาตามเส้นสายใน เพราะทำอะไรไม่ถูก
 เจริญคิดว่าเราคงไปทำอะไรไม่ได้เลย ไร้ประโยชน์หมดเลย
 อีกคนออกไปหาไปไหน เราสองคนไม่มีความรู้ ที่ออกไป ว่างๆ
 ออกไปเล่น กีฬาเล่นๆ เหมือนจะรู้ไว้แล้ว บอกว่า ไม่มีคนเล่น
 กีฬาแล้วด้วย (เหมือนเขาจะไปไหน) ทำอะไรไม่ได้เลย
 ทำอะไรไม่รู้เลย กำลังคิดว่า ใครเขาทำอะไรไม่ได้เลย
 ทำอะไรไม่ได้เลยด้วยเหมือนกัน

The Owl



ชื่อ นามสกุล นาม

คุณพ่อ

มารดา

เป็นมารดาใน?

ไม่ เป็นมารดา

มารดา

มีอะไรปัญหาบ้าง? คำสั่งที่บอกแล้ว ไม่รู้ปัญหา

มารดา

มารดา ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้

มารดา ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้

มารดา ไม่รู้?

มารดา ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้

The Owl SOCIETY

- ตอนแรกยังไม่รู้ว่าเขียนอะไร แต่พอเขียนๆไป รู้สึกสะใจอย่างบอกไม่ถูก กับความกลัวในเรื่องไม่ควรกลัว ไม่รู้มัวไปกลัวอะไรหน้าหนา พอกลัวก็ มัวแต่คิดไปต่างๆนาๆว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไปลดความมั่นใจซะ ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม เลยไม่ได้ทำอะไรซักที มัวกลัวไปก่อนจนไม่กล้าทำอะไร ถ้าทำไปแต่แรกตอนนี้อาจจะชินและเห็นเรื่องเหล่านั้นเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้วก็ได้

3.2

รู้จำชื่อเร: อยู่ภายใน นิสัยการรอคอยทำใน
ร่วมทงใช้วิธีบ่มแรงไปมาก ขอดน
ปรตทา ถอนไปทวนนี้ อบาทอ.นท
ตยาทจนนี้ อบาทไปทสิ่งท่สขายท
โดยไมม่ใครมาททท



ทำไม่ต้งมท ททท

ไม่ท่ท่ท่ ท่ท่ ท่ท่ ไม่คิดท่ท่ท่ท่ท่ท่
ท่ท่ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ท่ท่
ท่ท่ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ท่ท่ท่ท่ ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่ ท่ท่ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่

THE OWL SOCIETY

รู้จำชื่อเร: อยู่ภายใน นิสัยการรอคอยทำใน

ร่วมทงใช้วิธีบ่มแรงไปมาก ขอดน

ปรตทา

ถอนไปทวนนี้

อบาทอ.นท

ตยาทจนนี้

อบาทไปทสิ่งท่สขายท

โดยไมม่ใครมาททท

ทำไม่ต้งมท

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

THE OWL

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

ท่ท่ท่ท่ท่ท่

- ถ้าถามถึงเหตุการณ์ที่ไม่ได้รับการยอมรับในชีวิตจริง มันเกิดขึ้นประจำ ยิ่งกว่าเรื่องธรรมดาเสียอีก แม้บางที่เป็นเพียงเรื่องเล็กๆน้อยๆ แต่ถูกสะสมไปเรื่อยๆ เมื่อไม่พูดถึงมันก็เหมือนถูกกดเอาไว้ในใจลึกๆ แต่พอมีอะไรไปสะกิด ทุกอย่างก็ปะทุออกมาเหมือนระเบิดภูเขาไฟ ยิ่งเขียนเหมือนได้ระบายสิ่งที่ไม่มีใครต้องการจะฟัง เขียนไปๆน้ำตาเริ่มไหลด้วยความอัดอัด และหยุดเขียนไม่ได้จนกว่าจะได้ระบายออกไปทั้งหมด ส่วนรูปภาพก็ไม่ว่าจะวาดอะไรและอยู่ดีก็วาดรูปนั้นออกมา เหมือนเป็นการระเบิดที่รุนแรงจากภายใน ทางออกจากเรื่องนี้คงต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์อย่างที่ว่าตนนั้นบอกจริงๆ ชักรวันต้องเป็นวันของเรา

ทำใจให้มีความสุข

แล้ววิชาที่สอนมา

นี่คือสิ่งที่เราไม่เคยรู้

คือมาทำใจให้... แล้วเราจะรู้...
รู้ไว้... ถ้าใจของเราไม่สงบ...
ก็ยากที่จะทำอะไรได้...

คนที่ใจดี... ในยามทุกข์...

จิตใจดี... ของออก...
แล้วจิตใจของเรา...
ใจของเรา...
ถ้าใจของเรา...
แล้วจิตใจของเรา...
คนที่ใจดี...
คนที่ใจดี...
คนที่ใจดี...



ความรู้ที่แท้จริง...
ความรู้ที่แท้จริง...
ความรู้ที่แท้จริง...

เพื่อชีวิตคนรอบข้าง

ถ้าใจของเรา... แล้วใจของเรา...

คือถ้าใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...
แล้วใจของเรา...



คนรอบในหน้าจิต เน้นหนักคำ วนกลีบเกตุ วรรณวิภาส
อักษร ๘๐ เบ็ดเริ่มน กล้าจ: ชันนั้ง สือไว้รับชามเก่า
กล้าจ: ชันแฉ่งไม่ออก กล้าไปเขียนแฉ่งได้มั้ง กวีจ
วิภาส จวิภาสไปต่าง ๆ ๒๕๖๑ เครื่องทูนอกศตวรรษ เทยาศ
เงร่อนนาคำทอป ไปเขียนต่ออะไร ก็ ๒๕๖๔ ที่ที่ซ่อนเขียน
นรือที่ที่ รับรอง สันสน ๒๕๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖
แต่ทอนไป ๒๕๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖
ความเครียดที่ส่งใจตัวอักษร ที่เท่าไร? **The Owl**

ยี่สิบในสี่ที่ สี่ห้อย อย่างสวยงาม อย่างวิจิตรวิเศษ: อันนั้นที่
 อ. น. มีที่บอกว่า ใจกว้างขวางไป ในที่สุดก็กลายเป็น
 อย่างที่คนทั่วไป อย่างที่คนแบบเขา อย่างที่คนทั่วไป
 การงานอัน อย่างที่คนทั่วไป อย่างที่คน
 อย่างที่คน ใจกว้างขวางไป ใจกว้างขวางไป
 อย่างที่คน อย่างที่คน

- จากความรู้สึกล่า เหน็ดเหนื่อยกับชีวิตและความคิดมานาน พอกลับมาเขียน
แรกๆยังเหนื่อยเขียนลำบาก หายใจไม่ทั่วท้อง พอเขียนไปๆน้ำตาก็ไหล
ไปตามความรู้สึกเหล่านั้น แต่พอจบก็เหมือนทุกอย่างจบ ไม่ได้เศร้า
เสียใจหรือเครียดใดๆ รู้สึกปลดปล่อยดีขึ้น หายใจได้ดีขึ้น (ตอนเขียนจบ
เพลงแสงสุดท้ายของ **bodyslam** โผล่มาแบบทันทีทันใดเข้าตรง
จังหวะและฟิลลิ่งมากอย่างกับเพลงประกอบหนัง)

- ระหว่างเขียนเพลงและตลอดเวลาที่เพลงนี้เล่นอยู่รู้สึกความหวังที่รีบหรี
ค่อยเริ่มก่อตัวขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งร้องยิ่งฟังก็รู้สึกมีความสุข ปลอดภัยเบา
สบาย เหมือนเพลงนี้ไปพัดพาความหนักใจออกไปจากตัวเราจนหมด
เหลือแต่ความสุขที่ไม่ถูกห้วงอารมณ์ใดๆ มาครอบงำหรือปิดบังไว้

- หลังจากได้เข้าร่วมโครงการนี้ ทำให้เราได้ค้นพบอะไรหลายอย่างมากมายที่ฝังอยู่ในตัวเรา ทั้งรู้ตัวแต่ไม่เคยใส่ใจ และที่ไม่รู้ตัวว่าบางสิ่งบางอย่างที่เราารู้สึกว่าไม่สำคัญหรือแทบไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตเราเลย กลับกลายมาเป็นปมปัญหากับชีวิตเราไปซะได้

โครงการนี้ได้เปิดโอกาสให้เราได้ย้อนมองดูตัวเอง ให้เวลากับตัวเอง และสนใจความรู้สึกเล็กๆ ภายในมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนไม่เคยให้ความสำคัญ วันๆ เสียเวลากับการหาความสุขจากภายนอกแทบไม่เคยได้ย้อนมองภายในเลยด้วยซ้ำ

สุดท้ายนี้ก็ต้องขอขอบคุณอาจารย์ที่คอยรับฟังปัญหาต่างๆ นานามากมายที่แปรผันไปตามอารมณ์ที่แปรปรวนอย่างไม่คาดสาย ขอขอบคุณอาจารย์ที่รับฟังและให้คำแนะนำมาโดยตลอด หนูจะนำเอาเทคนิคต่างๆ มาใช้ในการบันทึกต่อๆ ไป และปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดก็ไม่มีปัญหาใดใหญ่เกินมือของเรา

บัญชีที่ 1 ลำดับการแบ่งเวลา

ลองพิจารณากับทฤษฎีความฝัน ความฝันที่ทำได้
มาตลอดชีวิต คือฝันว่า กับ รองเท้า

ความทุกข์ทรมาน คือมัน อยู่ที่ไม่สามารถ
กลับได้ และ ค่ายไม่ออกเช่น คือความทุกข์
ทรมานของการบนรองเท้า คือมันไม่มีรหัสชาติ
อะไรเลย ความไม่มีรหัสชาติ นี่จะเป็นความทุกข์
ทรมาน เพราะเราจะไม่รู้มัน ทรมานสุด ๆ ปีนี้
ก็อดทนเงินไว้ ตอนนั้นอยู่มา

ความฝัน ลักษณะ นี้เกิดจากสิ่งใดเช่น เรียบ นกขาล
ตอนนี้เป็นปากวันเย็น นกขาลดี มันแพ้ มันแข็ง
มันเหนื่อย มันเข้าลำคอเรา บอกมันไม่เข้า ค่ายไม่เข้า
อะไรไปเลย ชีวิตในระบบการเรียน การสอน
ในขณะนี้ กับ ลักษณะนิสัย เรียบ นกขาล
ความทุกข์ทรมาน ก็คล้ายกับความฝัน มันแหละ

ความฝัน ในช่วง 4 ปีแรกนี้ ทำงาน มันตรง
มันง่าย แต่ ตอนนั้นจำไม่ได้เลย ชีวิตช่วงนั้น
ทำงานไกลบ้าน นึกหน้าดี เรียบร่วมงานดี
มีรางวัลสรรค์ เซียว กับตลอด เป็นชีวิตที่เราไม่เสียใจ

- บันทึกแรกค่ะ

อย่างแรกคือ ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะสามารถเขียนหนังสือด้วยมือซ้ายได้

อย่างที่สองคือ ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะจำความฝันได้ เท่าที่บันทึกมานี้ถือว่ามากแล้วสำหรับตัวเอง

อย่างที่สามคือ สิ่งสำคัญที่ตัวเองบอกตัวเองในบันทึกนี้คือ ความฝันของตัวเองน่าจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่มีต่อตัวตนของตัวเองในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งเท่าที่บันทึกได้อาจจะยังไม่ลึกพอ

- หลังจากที่เราส่งบันทึกแรก อาจารย์ได้แนะนำให้ใคร่ครวญในประเด็นความรู้สึกต่อตัวเองในแต่ละช่วง พอลองอ่านบันทึกซ้ำไปมาก็คิดว่าประเด็นการกินรองเท้านั้นกินเส้นพลาสติก มันมีความรู้สึกที่คล้ายๆกันอยู่ ยังไม่ทันได้เริ่มบันทึกก็ฝันว่ากินน้ำซุปรี่ที่มีรองเท้าอยู่ แต่ความรู้สึกตอนนี้มันไม่เหมือนเดิม มันไม่ใช่กลิ่นไม่เข้าคายไม่ออกนะ รองเท้าในซุปรี่ก็เป็นของเรา คนอื่นเขาก็กินซุปรี่กันอย่างอร่อย ดิฉันก็ได้บันทึกความฝันและความรู้สึกนั้นไว้ก่อน เพราะยังคิดเชื่อมโยงไม่ออก

วันนี้ได้ลองนั่งนิ่งๆ กลับตา ให้ความรู้สึกขณะกินรองเท้านักเรียนเป็นตัวแทนของความรู้สึกการกลืนไม่เข้าคายไม่ออก ลองนึกถึงตอนม.6 ที่ฝันว่ากินรองเท้า ตอนนั้นมันก็หลายปีแล้ว พอเริ่มนึกถึงความรู้สึกในเรื่องหลักๆได้ เรื่องในรายละเอียดก็เริ่มตามมา เขียนด้วยมือซ้าย ความรู้สึกของการเขียนในวันนี้คือการเขียนมือซ้ายไม่เป็นภาระนะ เขียนได้เรื่อยๆ มีความรู้สึกที่ความคิดที่ออกมามัน "ประติษฐ์" น้อยกว่ามือขวา มันไม่ต้องกังวลเรื่องการรักษาหน้าเหมือนมือขวา

จบบันทึกอยู่แล้วเหมือนมันยังไม่ใช่ความรู้สึกทั้งหมด พอเขียนลงไปว่า "หรือเราเสียใจแต่ไม่กล้าเสียใจ" ตรงนี้ใช่เลย ความรู้สึกอันนี้อนุญาตให้ตัวเองจบบันทึกในวันนี้ได้

ฉันรักฤดูฝน



- บันทึกแผนผังความฝัน

ฝันที่ทำให้เช้าของวันนี้ไม่อยากตื่น พอเขียนบททวนอ่านแล้วก็คือ. เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงเนี่ยแหละ เพียงแต่อาจต่างคน ต่างรายละเอียดบางอย่างบ้าง แต่ที่คล้ายกันทุกครั้งของการฝันเรื่องราวแบบนี้คือ ความรู้สึกอ่อนล้า หดแรงแรง. หดกำลังใจ รู้สึกว่าตัวเราไม่มีใครต้องการเลย สำหรับคนที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับ ดิบบิ ในความสัมพันธ์แบบเพื่อนเนี่ย ดิบบิต้องร้องขอเอาใจเขา สิ่งที่เราเห็นว่าเราตั้งใจทำอย่างมาก บางทียอมวางตัวเอง วางงานตัวเราออกไปก่อนเพื่อจะได้ดูแลคนที่เราอยากดูแลได้และหวังให้เขาเห็นเราสำคัญอย่างที่เรา เห็นเขาบ้างค่ะ จนบางทีการทำแบบนี้ดูเป็นธรรมดาไปเลยค่ะ แล้วหลายๆครั้งเราก็รับรู้ว่าเขาไม่เห็นเราเลย...

หลัง บันทึก..... มาอ่านบททวน เห็นตัวเองว่า จิตใจเราช่างเก็บเรื่องราวต่างๆไว้มาก โชคดีที่ดิบบิเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เห็นตัวเองในครั้งนี้ ดิบบิก็ยังเป็นคนที่ต้องการการยอมรับ ต้องการความรักอยู่นั่นแหละ ยอมรับเลยนะคะ แต่สิ่งที่จะค่อยๆสร้างขึ้น คือการเท่าทัน เพื่อดูแลตัวเองต่อไปค่ะ



- ความฝันที่เป็นเรื่องเป็นราวคือ ความรู้สึกในความฝันคือการติดตาม การร้องขอความรัก การยอมรับ การมองเห็น ในขณะที่เดียวกันก็อยากเป็นตัวเองที่ถูกมองว่ามีจุดยืน เป็นตัวของตัวเอง เป็นตัวตบที่ดูได้รับการยอมรับด้วย

วาดรูปสัญลักษณ์แทนสิ่งที่ปรากฏในใจเรา ตบได้รูปดวงตา คืออยากถูกมองเห็นแบบที่ตบเป็นตบ ตบที่อาจไม่ได้ดีได้ตรงใจให้ทุกครั้ง แต่เป็นตบที่จริงใจ และยินดีเป็นเพื่อนกับทุกคน ดอกไม้ ความสวยมีสุวรรณ หัวใจ ตบต้องการความรักและการอยู่เคียงข้างค่ะ

ตบกลับมาอ่านบทพบพบว่าความฝันดูแลในเรื่องที่ตบทำในชีวิตจริงไม่ได้ ตบอยากได้แอ่งบ้างในชีวิตจริงทำน้อยมากหรือถ้ามีต้องมีเรื่องราวที่ทำให้โกรธก่อน ซึ่งการได้แอ่งเลยเหมือนตบใช้อารมณ์

ฝันบอกว่าให้ตบรักและยอมรับตัวเองแบบที่เป็น กล้ายอมรับคนที่ไม่ถูกใจบ้าง เหมือนที่ตบยังกล้ายอมรับตัวตบที่ไม่ได้ดังภาพที่ตั้งวางไว้เลย แล้วคนอื่นจะมายอมรับตบได้อย่างที่ตบต้องการไหม

- อ่านบททวนค่ะ กลายเป็นมาเขียนเรื่องตัวตบที่อยากจะยืนยันว่าตบเป็นอย่างไร อาจเพราะติดค้างกับความรู้สึก 2-3 วันก่อนมีน้องที่สนิทกัน แต่ตบจริงจังกับเขาในเรื่องหน้าที่ ตบก็ตักเตือนเขา เขาบอกว่าพี่ตบเปลี่ยนไป เขาไม่คั่น เขาชอบ ด.ญ.ณัชชามากกว่า ตบก็เลยบอกเขาว่า ไม่ว่าจะ เป็น ด.ญ.ณัชชา. พี่ตบ ป้าตบ ก็คือพี่แหละ และตบก็ไม่ได้โกหกใครนะ ตบก็เป็นแบบนี้แหละ
- เขียนจบแล้วกลับมาอ่าน รักตัวเองขึ้นอีกเยอะเลยนะโอเล่ รู้ว่าต้องการอะไร ยอมรับความต้องการของตัวเองด้วย และก็ต้องดูแลความต้องการของเรา ก่อนอย่ามัวแต่รอให้ใครมาดูแล

Title	Date	No.
-------	------	-----

[illegible]

ទំនាក់ទំនង (ទំនាក់ទំនង)

ตลาดผลไม้ ก็ทำดี แรกขึ้นหน้าวัดก็ตั้งร้านขายผลไม้

(សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការកំណត់ទីតាំង ឬទីតាំង)

ชื่อ นายนพพร ชัยกุล

[illegible]

1. หน้าที่ของระบบสารสนเทศ
 2. การบริหารงานระบบสารสนเทศ
 3. การพัฒนาระบบสารสนเทศ
 4. การประเมินผลระบบสารสนเทศ
 5. การบำรุงรักษาระบบสารสนเทศ
 6. การฝึกอบรมบุคลากร
 7. การประชาสัมพันธ์
 8. การจัดการเอกสาร
 9. การจัดการข้อมูล
 10. การจัดการทรัพยากร

[illegible]

ดูแลด้านที่อ่อนหวานเพื่อเติมรักให้ตนเอง

สัปดาห์ที่ ๖ นี้ พี่น้องและอยู่ข้างๆ คุณจ๋า ถ้าคุณจ๋า
 ไม่ทำอาหาร คุณจ๋าเอาข้าว (อาหาร) กับผลไม้

แบ่งเงินไว้กัน

1. คิวรถ คนที่เข้าเดินเบียดกัน
 2. คนเดินช้าๆ คนเดินเร็วเข้ากันและกัน
 3. รถคนขี่ช้าๆ ไล่ล่าเข้ากัน คนขี่เร็วเข้าที่รถคนขี่ช้า
 4. คนขี่รถเร็ว คนขี่รถช้า
 5. คนขี่รถเร็ว คนขี่รถช้าเข้ากัน
 6. คนขี่รถเร็ว คนขี่รถช้าเข้ากัน
 7. คนขี่รถเร็ว คนขี่รถช้าเข้ากัน
 8. คนขี่รถเร็ว คนขี่รถช้าเข้ากัน
 9. คนขี่รถเร็ว คนขี่รถช้าเข้ากัน
 10. คนขี่รถเร็ว คนขี่รถช้าเข้ากัน

น้ำตาเธอไหลฉัน ครี้งแต่ที่ได้อัน ก้อนน้ำนั้น
น้ำตาจาก 'ฉันเอง'

ตามแบ่งชีวิตในระลอกนี้

๑๖. แบ่งงานกันทำกับพี่ๆ ไม่เสียเวลา

๑๖๙๓ ก็นไว้ แล้วไปทามเป็นของมา

และกลายเป็นเจ้าของ จุกอภัย

3

ทุกสัปดาห์เป็นของ เธอกับฉัน ⁶ 

- วันนี้ดิบจะปลอมตัวเองว่า ดิบก็คือคนธรรมดาคนหนึ่งทั่วๆ ไป เป็น และเจ็บปวดได้ ดิบควรให้เวลาตัวเองอยู่กับความเจ็บปวดเงียบๆ บ้าง อาจต้องยอมรับความเชื่อเล็กๆ ว่าดิบอาจไม่ได้ตั้งความหวังการเกิดมาเพื่อภารกิจที่จะรักดูแลคนคนเดียว แต่มีภารกิจเพื่อเรียนรู้ และดูแลคนหลาย ๆ คน

และสุดท้ายทุกอย่างก็เพียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกาลเวลา

หลังจากวันนี้ด้านอ่อนหวานเขาบอกถึงความอ่อนแอของเขา ดิบเลยร้องไห้ชะนาก่อนเขียนดิบเอามีอกุมหัวใจเอาไว้ด้วย บอกความกรุณาต่อเขา และเขียนทั้งหมดค่ะ หลังเขียนดิบ เขียนจดหมายถึงพี่คนนั้น ค่ะ บอกความรู้สึกและบอกรัก แต่ดิบก็ต้องดูแลชีวิตในเส้นทางของตัวเอง

และดิบส่งข้อความหาเพื่อนที่ดิบเคยเล่าให้ฟัง บอกความรู้สึก เตรียมใจสำหรับทุกคำตอบ

Date

No.

วันนี้เขียนถึงพ่อ

พ่อครับ ตอนแรกพ่อเคยบอกกับลูกว่าลูกต้องตั้งใจเรียน
เพื่อสอบเข้าโรงเรียนให้ได้กับพ่อในชั้นมัธยม

พ่อครับ ลูกก็ตั้งใจเรียนมาตลอดแต่พอสอบเข้า
แล้วสอบไม่ได้ในวิชาความรู้ ลูกก็เลยมาเรียนที่โรงเรียน
นี้เลยอยู่ในชั้นมัธยม

ตอนแรกลูกก็รู้สึกไม่ค่อยดีใจเพราะพ่อเคยบอกกับลูกว่า
ถ้าไม่ตั้งใจเรียนแล้วสอบไม่ได้แล้วลูกก็เลยมาเรียนที่
โรงเรียนนี้เป็นเวลาครึ่งปีแล้วแต่ลูกก็ยังเรียนไม่ได้

ลูกอาจจะไม่ตั้งใจเรียนตามที่พ่อเคยบอกกับลูก
แต่ลูกก็ตั้งใจเรียนมาตลอดแล้วแต่ลูกก็ยังเรียนไม่ได้

พ่อครับ ลูกก็ตั้งใจเรียนมาตลอด

ลูกตั้งใจเรียน

ลูกตั้งใจเรียน

- บันทึกนี้ทำให้ได้ทบทวนถึงพ่อค่ะ วัยเด็กที่ได้รับความรักจากพ่อ พอเติบโตอ่านทบทวนก็รับรู้แล้วว่านี่คือแบบของคนที่ดีบอยากได้เป็นคนรักนั่นเอง
- และความเป็นจริง คือ ดีบได้ความรักแบบที่ดีบเฝ้ารออยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ใช่ในรูปแบบคนรัก แบบชาย-หญิง ความรักของพ่อที่ทบทวนดีบได้รับหลังจากความรักที่บริสุทธิ์ ไม่ต้องพยายามทำ พยายามเป็น หรือโหยหาเลย และเราควรใช้พลังจากความรักนี้เป็นกำลังใจในการก้าวเดินวันต่อๆ ไปค่ะ ขอขอบคุณค่ะ พ่อของหนูดีบ

การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิอากาศ

[illegible]

Case 10:10-cv-00001 Document 1-1 Filed 07/27/10 Page 1 of 1

Figure 1

ตั้งที่วัดบ้านท่าช้าง ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

1. การจัดการเรียนการสอน
 2. การวัดและประเมินผล
 3. การพัฒนาหลักสูตร
 4. การพัฒนาสื่อการเรียนการสอน
 5. การพัฒนาบุคลากร

[illegible]

การปรับปรุงและพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ให้มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า
มากขึ้น. การปรับปรุงและพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ให้มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า

[illegible]

Take Coe mid,

๑. ความรักกับอกหักเป็นอะไรที่คล้ายกัน
 ๒. การที่คนคนหนึ่งมีความรักที่มั่นคง
 ๓. สิ่งที่คนคนหนึ่งมีความรักที่มั่นคง
 ๔. สิ่งที่คนคนหนึ่งมีความรักที่มั่นคง

- สัมผัสได้ว่าว่าวันเวลาที่ผ่านไป เขาไว้วางใจติบมากขึ้น. และเขาคงเป็นเพื่อนที่ดีกับติบไปตลอดแหละ ตัดสินใจว่าติบต้องวางความคาดหวังลงละ มันเจ็บปวด ติบปิดบังเรื่องนี้จากใจด้วยหลากหลายวิธี. ฟังเพลงนี้ได้มาเขียนความรู้สึกตนเอง. รับรู้ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกอย่าง ติบคงต้องใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังใจมากขึ้น และทุกข์สุขก็ต้องเปิดรับที่จะอยู่และดูแลตัวเองละ
- อยากออกจากทางเดิม สร้างทางใหม่คือ ติบอยากออกจากความรักที่คาดหวังของตัวเองซักที เมื่อก่อนคาดหวัง แล้วก็มีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งกับตัวเองและตัวคนที่รัก บอกตัวเองให้ลดความหวัง เป็นเพื่อนที่ดี ไม่ใส่ใจเขาทุกครั้ง ทุกเวลา บอกว่าตัวเองทำใจได้ ยอมรับได้ ที่จะมองดูอยู่ห่าง ๆ ดีขึ้นบางเวลาเท่านั้น เหมือนก็ยังคาดหวัง แต่ความคาดหวังแบบนี้มันฉาบด้วยความสบายใจที่จริง ๆ ไม่สบายใจ แต่ติบได้เห็นตัวเองเมื่อยามที่รู้สึกเหนื่อย ท้อ มันก็อดย้อนไปที่จะเรียกร้องไม่ได้ ทำไมตอนนั้นเขาไม่เลือกเรา ไม่อยู่กับเรา และที่สำคัญ ทำไมเรายังอยู่ในทางเดิม ๆ แบบนี้ ไม่ออกมาเสียที มันเจ็บทั้งอยู่ และจากมา แฮ่เศร้า

20 W.A. 076

การให้รางวัลกับตัวเอง คือ สิ่งที่เราทำกับตัวเอง ๆ ตามสมควรกับ
สมรรถนะ เช่น การพักผ่อน การผ่อนคลาย สิ่งเหล่านี้ ๆ ต้องดูแล
ดูแลตัวเองให้ดี ไม่ให้ตัวเองเครียดเกินไป สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ
ไม่แพ้ การทำงานของเราเลย เราต้องดูแลตัวเองให้ดี แต่สิ่ง
ที่เราต้องทำคือ เราต้อง

การคำนวณหาต้นทุนต่อหน่วยของสินค้าที่ผลิตได้ ๑๐๐ หน่วย

① ข้อแตกต่างที่ ชัด ชัด ของ สิบกว่า หน่วยขึ้น ๆ ไหม
 สิบกว่า หน่วยขึ้น ๆ ไหม สิบกว่า หน่วยขึ้น ๆ ไหม
 สิบกว่า หน่วยขึ้น ๆ ไหม สิบกว่า หน่วยขึ้น ๆ ไหม

② "บันทึกการสังเกตและจดจำ" บันทึกสิ่งที่ได้พบเห็นโดยทั่วไป
ที่โรงเรียนของเรา อย่างเช่นเรื่อง การเดิน อากาศในบริเวณนี้ เป็นต้น ฯลฯ
หรือ ถ้ามองให้ละเอียด และ คลอบคลุม
พอที่จะบอกได้ว่า

ความหมายของ γ # 1 ใน $\mathbb{R}^n$ คือความยาวของเวกเตอร์ γ ใน $\mathbb{R}^n$

หนึ่งส่วนหนึ่งที่อยู่ในโลกของเรานี้ ก็คือโลกของพวกเรา 2 พวกนี้
 หรือ สำนวน 2 ประการ ก็คือ ระเบียบของบ้านเมือง
 และวิถีชีวิตของพวกเราในท้องที่ พวกเราเอง เห็นความ
 ความหมายในสิ่งที่เรากำลังจะทำ เราไม่ได้ออกไปจาก

Wiederholungsfragen und Antworten zum Thema
Wiederholungsfragen und Antworten zum Thema

* *சென்னை நகரம்* - இப்போது சென்னை நகரம், 19/10/2019

[illegible]

Das ist ein Beispiel für eine
Analogie

சென்னை, தமிழ்நாடு அரசு கல்வித் துறை / கல்விப் பிள்ளை
கல்விப் பிள்ளை அமைச்சர் அலுவலகம்,

Uth. tarkat, kastanus iminostatus Ad. 1926

the first, the second, and the third / nearly perfect
the first, the second, and the third / nearly perfect

งานสอน ทำหน้าที่สอน ตำหนิต้องทำซ้ำ
เคียวงานสอน ทำหน้าที่สอน ตำหนิต้องทำซ้ำ
งานสอน ทำหน้าที่สอน ตำหนิต้องทำซ้ำ

เคมีบางตัวให้ก๊าซไวไฟ + ติดไฟง่าย

10/20/2021 - 10/20/2021

ทางเลือกเก่า คนรักเดิม

เขียนบันทึกทางแยกที่ 1 แล้วค่ะ. ความรู้สึกก่อนเขียน ตั้งสตินานค่ะ พยายามทำให้สงบมาก ๆ ค่ะ แต่ก็ยังมีน้ำตาซึมๆ

ขณะเขียนไปเรื่อยๆ แต่ละเหตุการณ์ที่จะเจอมือพาไป ยิ่งเขียนยิ่งร้องให้ น้ำตาซึมตลอด พยายามเขียนจนจบ

เขียนจบมาทบทวนประเด็นคือสิ่งที่อยู่ในบันทึกก็คือสิ่งที่อยู่ในปัจจุบันค่ะโอเล่. มันเจ็บปวดนะ พอมาอ่านเนี่ยไม่เจอเลยนะ จุดที่เราจะมีความสุข อ้อๆๆ

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

Because I love U

- สรุปบทเรียนจากการอบรมครั้งนี้
- ช่วงที่เข้าคอร์สครั้งที่แล้ว เขียน = ปลดปล่อยชีวิตดิบได้รับประโยชน์มาก ๆ โดยเฉพาะปมในใจที่ไม่สามารถมีลูกได้ ทำให้มีผลในการที่ใจไม่เป็นกลางเมื่อต้องทำงานให้คำปรึกษาในกรณีที่ต้องไม่พร้อม หรือในแม่ที่ติดเชื้อเอดส์ ดิบจะรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้สร้างบุญคุณถ้าผู้หญิงคนนั้นตัดสินใจว่าไม่ตั้งครรภ์ต่อ ที่ผ่านมามีการใช้วิธีการส่งต่อผู้ป่วยไปในที่ที่เหมาะสม แต่ก็ไม่ได้สบายใจเลย จนเมื่อได้เข้าใจตัวเองมากพอ ให้ภัยตัวเอง และเข้าใจว่าเราคงไม่ได้ปรารถนามาที่จะมีลูกในชาติภพนี้ (หรือเปล่า???) ทำให้ดิบดีมีความสุขกับตัวเองมากขึ้น แม้ว่าในวันเวลาปัจจุบัน ก็ยังไม่สามารถคุยได้ ยังต้องส่งต่อ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ สัมพันธภาพที่ผู้รับบริการรับรู้ได้ ว่าดิบดียังเป็นเพื่อน ยังจะดูแลเขาในเรื่องอื่น ๆ ต่อไปได้ เราได้เรียนรู้กันว่า บางทีข้อจำกัดไม่ได้ทำให้ศักยภาพหรือคุณค่าเราลดลง เพียงเราต้องเข้าใจ ค่ะ
- ได้เข้าคอร์สนี้ต่อ เพราะช่วงที่เขียนแล้วปลดปล่อยบางเรื่องได้ ดิบนอนไม่หลับบ่อยมาก เหมือนมีอะไรติดค้างไม่สำเร็จในชีวิตจริง โอเล่บอกว่ามันเป็นสัญญาณบางอย่าง ให้ฝึกสังเกตความฝัน ตลอดชีวิตของเรา นานมากเลย นึกไม่ออกจนเริ่มเขียนเรียบเรียง ความฝันได้ ตั้งแต่เนื้อหาความฝันช่วยเหลือเรื่องการปลดปล่อยความรู้สึกเก็บกดตอนเด็ก ๆ ที่ไม่สามารถบอกแม่ได้ว่าถูกรังแก การไม่สามารถยืนยันทัวเอง กับคุณครู เพื่อน ๆ ความน้อยใจที่ตัวเองหน้าตาไม่สวยไม่น่ารัก เป็นเด็กตัวใหญ่กว่าเพื่อน ๆ การต้องอดทน ที่จะตั้งใจเรียน รักษาข้าวของที่พ่อแม่ลำบากซื้อมาให้ เพื่อช่วยพ่อแม่ประหยัด การตั้งใจเรียนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ และ พ่อแม่ภูมิใจ ในฝันที่ตกลงไปในหลุมบ่อยครั้ง พยายามปีนขึ้นจนได้คงเหมือนดิบดีสามารถ ฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้นั่นเองพอทบทวนความฝันนำมาเชื่อมโยงกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตจริง ความฝันช่วยเยียวยาเราได้ แท้จริงเราสามารถเลือกชีวิตเราได้ เราต้องเป็นเพื่อนที่แท้ของตัวเอง ความฝันเป็นสัญญาณเตือนเรา เพียงแต่เราต้องรู้จักที่จะนั่งฟังบ้าง เหมือนเรื่องต่าง ๆ ในชีวิต ที่บางที่เราต้องเงียบเพื่อฟังเสียงของผู้อื่น และที่สำคัญเสียงจากหัวใจเราด้วย
- คอร์สนี้ได้ทบทวนเรื่องความรักที่ดิบดีทุกข์ไม่สบายใจมาก ๆ ดิบดีอยากได้คนรักที่เข้าใจ การเขียนทำให้ดิบดีค้นพบความรักในแบบที่ดิบดีต้องการแล้ว และดิบดีก็มีมากตลอด คือความรักจาก พ่อ ผู้ชายคนแรกในชีวิต ที่จริงดิบดีกับพ่อสนิทกันมากนะ แต่ช่วงหลังดิบดีลืมพ่อไปเลย ความรักของพ่อดิบดีไม่เคยต้องร้องขอ เลย ดิบดีรักพ่อค่ะ

การมองเห็นในตัวเองมากขึ้น ทั้งรักตัวเองมากขึ้น บางครั้งกลัว ไม่ชอบตัวเองในหลายครั้ง ด้วยจนบางทีรู้สึกเกลียดที่ตัวเองไม่เป็นไปอย่างที่เราควรเป็น นึกเปรียบเทียบับคนที่ด้อยกว่า ดึกว่า ว่าเขายังทำได้ เราเนี่ยช่างแยจ้ง ทำเอาไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อเลย โดยเฉพาะในเรื่องการตัดใจ และเข้าใจในสัมพันธภาพของติดกับเพื่อนที่รัก ที่ไม่ได้คุยกันเกือบปี โดยที่ไม่ได้มีสาเหตุที่ตระหนักรู้คงเพราะความเห็นที่แตกต่างที่เพื่อนคงเก็บไว้นาน และที่สำคัญในเรื่องของความรักที่อยู่ในใจ ความรักที่ไม่มีโอกาสได้อยู่ด้วยกัน ทำให้ติดไม่กล้าอยู่กับตัวเองเลย โทษตัวเองว่าคงเป็นเพราะเราที่ไม่ดี ความทุกข์ใจในเรื่องเดิม ๆ กลับมาอีก เป็นอยู่ตลอดสัปดาห์ จนวันหนึ่ง เสียงเบา ๆ แว่วเข้ามาว่า รักตัวเอง ให้อภัย หยุดกล่าวโทษได้แล้ว ลองฟังเสียงชีวิตที่ไม่ได้ยินบ้าง ก็รู้สึกดีขึ้นบ้าง เหมือนวันนี้ค่อย ๆ เรียนรู้ชีวิต ขึ้นมาอีกครั้ง และคงจะต้องก้าวเดินต่อไป ไม่รู้ว่าจะนานเท่าไร แต่คงต้องหยุด คัดค้านกับชีวิต อาจต้องวางแผนคร่าว ๆ ในแต่ละวัน ว่าจะทำอะไรบ้าง มีความฝัน และความหวังในเวลาใกล้ ๆ ก่อนเพื่อให้ชีวิตผ่านไปได้ เบิกบานเท่าที่ทำได้

ช่วงที่เขียนเรื่องสนทนากับความตาย ในความรู้สึกที่หลุดต่อการเป็นไปของชีวิต มาก ๆ กลับพบว่าไม่ว่าจะอยู่ต่อหรือเลือกตาย ก็ยังต้องมีทางเลือกอีกนั่นแหละ ต่างกันถ้าตายไปเราก็ต้องเรียนรู้การจัดการกับชีวิตแบบใหม่ เริ่มต้นใหม่ เราต้องต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ แบบเผชิญหน้า ไม่มีประสบการณ์การเอาตัวรอดมาช่วยเหมือนในโลกใบนี้ (แต่บางที ประสบการณ์หรือการจัดการแบบเดิม ๆ มันก็ไม่ได้ช่วยให้เราผ่านไปได้ดี เหมือนการยึดติดทำให้ไม่เรียนรู้ปัญหาที่แท้จริง) ดังนั้นไม่ว่าเลือกแบบไหนไหน เราก็ต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่เคยพบเคยเจอ (ถ้าเราไม่ยึดติด) การสนทนากับความตาย ทำให้ติดอยากมาเริ่มเรื่องราวของชีวิตแบบใหม่ พิจารณาว่าเรามีทางเลือกกับปัญหาหรือเรื่องราวที่ยังขัดใจอยู่ แล้วทางเลือกที่ 1 ที่ 2 เราต้องเจออะไรบ้าง เวลาที่ทางเลือก 2 ทาง อึดอัดใจมาก เหมือนต้องเลือกอีกทาง ทั้งอีกทางเลย แล้วย้อนกลับไป ชีวิตติดก็ต้องเลือกมาตลอด ถ้าทางเลือกมัน 1 ทางดี ทางที่ 2 ไม่ดี นะ เลือกไม่ยาก แต่โจทย์ที่ติดเจอคือ ทั้ง 2 ทางตอบโจทย์ความต้องการของชีวิตได้ที่ละอย่าง เข้าใจเลย ยากมากมาก ตอนนี่ที่ที่ติดเลือกคือ ทางที่ 1,2 อยู่ด้วยกัน ไม่ได้ทำให้เรื่องราวในแต่ละวันของชีวิตเปลี่ยนแปลง แต่คือใจของติดที่ต้องตื่นรู้ให้เท่าทัน ยังรักแต่ไม่ต้องการครอบครอง ดูแลห่วงใย แต่ปล่อยวางได้ เพราะเราฝืนธรรมชาติของชีวิต และธรรมชาติไม่ได้ คือ การพบ และวันหนึ่งก็ต้องจากกัน ทางเลือกนี้วันหนึ่งต่อไป อาจไม่ใช่ทางที่เหมาะสมที่ติดจะเลือกก็ได้

แต่ ณ วันนี้ดิบเลือกปัจจุบันที่ตระหนักรู้ แต่ไม่แบกไว้ และเดิน
ต่อไปค่ะ

คงยังต้องเดินทางต่อไป ขอขอบคุณตัวเองที่ครั้งนี้ยอมกลับมา
เจ็บปวดเพื่อรู้จักตัวเอง เพื่อรู้ว่าอะไรคือทุกข์ ของเรา ไม่หนีทุกข์ แต่ยิ้มและ
ดูแลความทุกข์ แบบเข้าใจ ขอขอบคุณความกล้าที่ยอมออกมาว่าเหนื่อย แม้ว่าจะ
จะยังสับสนบ้าง

กระต๊อบ

No. Date 4/11/54

ตอนที่ 11 หัวใจของหัวใจ



No. Date 11/11/54

หน้าที่ 11 หัวใจของหัวใจ

ความรู้เกี่ยวกับหัวใจ : หัวใจเป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ส่วนประกอบของหัวใจ : หัวใจประกอบด้วยกล้ามเนื้อหัวใจ ลิ้นหัวใจ และหลอดเลือด

หน้าที่ของหัวใจ : หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

สรุป : หัวใจเป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ภาพแรก บอกอิสระในทุกอย่างที่ออกจากจุดศูนย์กลาง ความเป็นตัวตน

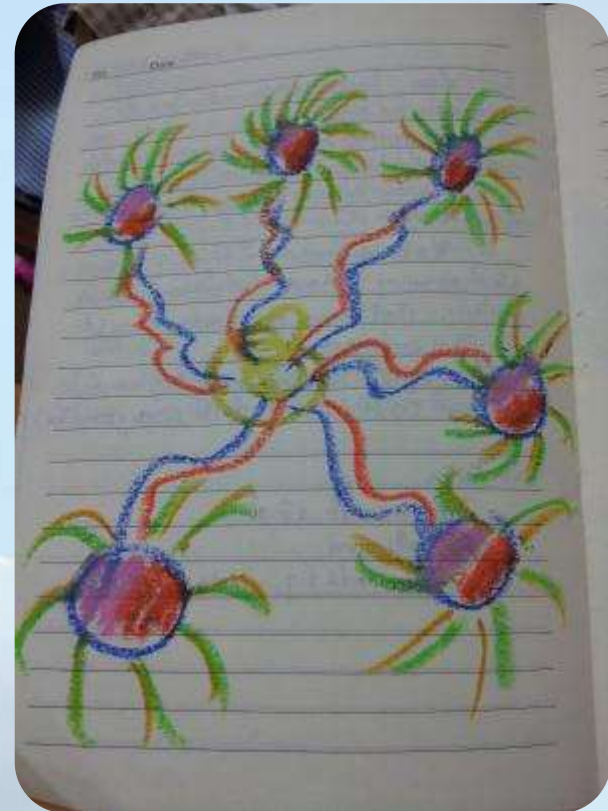
ภาพที่2 แจกันที่มีความสมดุล แต่ต้องการการลื่นไหลและอิสระจากภายใน

ภาพสุดท้าย รูปทรงหลายมิติ และสีเส้นที่ตรงกันข้ามกัน...แต่มีจุดเชื่อมจาก 4 มุมมองของกล่องสี่เหลี่ยมสีเหลือง

ทั้ง 3 ภาพนี้ระบายสี ภายใน 5 นาทีคิดว่าตนเองน่าจะใช้สีในการเข้าใจตนเอง

และเริ่มเขียนจากการมองภาพ.....

ขอบคุณ อ. โอเล่ ที่สร้างแรงจูงใจให้ใช้รูปแบบต่างๆในการเรียนรู้ตนเอง



ทอเลียว จิตดี (เต็ม)

สรุปทอเลียว - จิตดี มีารบมณั ทอเลียว ที่ที่ ไร่ไร่สวน ไร่ไร่สวน

เริ่มกันทอเลียวด้วย ทอเลียวมาดความฝัน เพื่อรู้ลึกกว่า เรามีความฝัน

มากเลย ในช่วงวัยเด็ก แต่ พอโตขึ้น จนทำงาน ตามฝันตลอดมา

เมื่อ ๑๐๐ ปีที่แล้ว - สักวัน ถ้าเป็นข้อ พยายาม สดจำความฝัน ๑

แต่รู้ไว้ ต่อมา ความฝันลึก สักวัน ไร่ไร่สวน สักวัน ทอเลียว

แต่ ไร่ไร่สวนสวน สักวัน ทอเลียว เพราะ ทอเลียวไร่ไร่สวน / ไร่ไร่สวน

เมื่อเริ่มกันไร่ไร่สวน สักวัน สักวัน ทอเลียว สักวัน

สักวัน สักวัน ไร่ไร่สวน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน สักวัน

- หัวข้อ ที่ 1.5 กระจกเงาหน้าครับ ทบทวนบันทึก

ก่อนทำ: รู้สึกว่าเราจะเขียนได้มัยเนี่ย ทั้งที่ก็เพิ่งจะผ่านไปเมื่อคืน แล้วก็กลัวถึงขนาดที่ตกใจตื่น (ก็ไม่แน่ใจนะว่าตกใจตื่นหรือตื่นเพราะอย่างอื่น) เอาเป็นว่าตกใจตื่นก็แล้วใจ ใจเต้นเลย น่ากลัว แต่ก็ดันเป็นคนที่ไม่จำความฝันไม่ค่อยได้ พอผ่านมาแป๊บ ก็ลืมซะเกือบหมด ดีที่เรื่องนี้มันแรง ก็คิดว่าจะจำได้มากหน่อย

ระหว่างทำ: นึกอะไรไม่ค่อยออกเท่าไร อย่างที่คิดเลยว่าจำไม่ค่อยได้ แต่ก็กลัวจริงๆ คือเหมือนหนังผี ไปเจอคนที่เขาเอาแขนแกว่งมาโดนเรา แต่เขากลับไม่รู้ตัวตัวเองทำ แล้วก็เห็นว่ามีใครคนหนึ่งอยู่เบื้องหลังเขา ขนาดเอามาเขียนใหม่ ยังรู้สึกใจเต้น รู้สึกตระหนก ไปจนถึงกลัว ขนาดเป็นแค่ความฝันนะเนี่ย มิน่าเมื่อคืนกว่าจะหลับได้อีกครั้งก็ตั่งหลายชั่วโมง แต่ก็น่าตลกตรงที่คนที่อยู่ในความฝัน รู้จักอยู่คนเดียว นอกนั้นไม่รู้จักเลย แต่ก็จำหน้าไม่ได้นะ สำหรับคนที่รู้จักอยู่คนเดียวที่ว่า ก็ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเป็นคนนี้ ทั้งที่จริงๆ ก็ไม่ได้สนิทอะไรเลย ไม่เคยคุยกันตัวต่อตัวด้วยซ้ำ เจอแต่ละครึ่งก็อยู่ในการประชุมตลอด

หลังทำ: รู้สึกเป็นฝันที่น่ากลัวจริงๆ มาเขียนก่อนจะนอน แล้วจะนอนหลับมัยเนี่ย ให้เขียนเรื่องพลังงาน เขียนไม่ถูกครับ ยิ่งวาดรูป ยิ่งไปไม่เป็นเลย สำหรับเรื่องตัวละครคนสะท้อนตัวเรา ตัวละครสำคัญก็มี 2 คน คือ คนที่จำเขาได้ ซึ่งอาจจะคิดคล้ายกับบางเรื่องมั้ง เพราะมักจะเห็นไปในทางเดียวกันเวลาประชุม แต่คนที่ทำเรื่องน่ากลัวกับเราเนี่ย เนื่องจากจำไม่ได้ (เหมือนกับว่าไม่รู้จักรมาก่อน) เลยไม่รู้จะวิเคราะห์ยังไง หรือจะแปลว่าเรากลัวใครบางคนอยู่ หรือแปลว่าตอนนี้มีคนมาคุกคามเรา

- ระหว่างทำ : การให้เขียนเฉพาะหายใจออกนี้ยากเหมือนกัน เพราะต้องมีสมาธิจดจ่อกับทั้งเรื่องลมหายใจ และ เรื่องการเขียน บางครั้งก็หายใจครึ่งหนึ่งเขียนได้คำเดียวเท่านั้นเอง แต่ก็ทำให้ได้ใคร่ครวญ สิ่งที่จะเขียนได้มากขึ้น แล้วจิตใจก็สงบขึ้น

หลังทำ : รู้สึกว่าได้สรุปตัวเองในช่วงนี้ และจะต้องตั้งใจเปลี่ยนแปลง และทำสิ่งที่ดีๆ ต่อตัวเอง ไปหาหมอ จัดระเบียบชีวิต และส่วนรวมต่อไป สำหรับที่บอกมาให้หลับตาแล้วนึกถึงภาพ นึกไม่ออกเลยครับ นึกถึงแต่เส้นด้ายยุ่งๆ พันกัน

... ชีวิตช่วงนี้ในอีกด้านซึ่งเป็นงานใหม่ที่กำลังจะให้ทำ และน่าจะเป็นงานที่ท้าทายมากๆ อีกเรื่องในชีวิต ก็ยังไม่ค่อยคืบหน้าไปไหน แต่สิ่งต่างๆ ก็อยู่เหนือการควบคุม ก็คงได้แต่รอให้เกิด จะได้เริ่มทำงานเสียที ก็รู้สึกหงุดหงิดเล็กน้อย ว่ามัวทำอะไรกันอยู่ก็ไม่รู้...

ในด้านส่วนตัวชีวิตช่วงนี้ เรียกว่า ไม่ได้รับการจัดระเบียบเอาซะเลย ใช้เวลาไปกับการเล่นเน็ต **Facebook** เยอะมากเกินไป หลายๆ อย่างที่ควรทำก็ไม่ได้ทำ อาจจะเพราะความเบื่อ หรือเปล่าก็ไม่แน่ใจ แต่ยังไงคงต้องจัดระเบียบชีวิตให้ดีกว่าเก่าได้แล้ว เกลียดตัวเองที่เป็นแบบนี้ ... ชีวิตช่วงนี้ถึงจุด ที่น่าอึดอัด เพราะต้องรอหลายอย่าง ดิๆ ชัดๆ แต่ยังไงก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

- ก่อนทำ : ไม่ค่อยรู้สึกอะไรมาก เพียงแต่นึกว่าเขียนด้วยมือซ้ายต้องยากแน่เลย

ระหว่างทำ : การเขียนด้วยมือซ้าย มันยากมากๆ เสียเวลาด้วย แล้วลายมือก็น่าเกลียดมาก

แต่ก็ช่วยให้ยืดระยะ คิดให้ถี่ถ้วนขึ้นระหว่างที่เขียน รู้สึกถึงความกังวล ไปจนถึงความกลัวได้อย่างชัดเจน

แสดงให้เห็นว่าที่ผ่านมานี้ เรากลัวมาโดยตลอด 3 ปี แต่เพิ่งจะมากังวลมาก เพราะเหมือนรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น

แต่ก็ไม่แน่ใจ เพราะเป็นหลายโรค ความเหนื่อยอาจเกิดจากโรคอื่นก็ได้

หลังทำ : เห็นได้ชัดว่าเรารักชีวิตมากแค่ไหน ที่ผ่านมามักจะคิดว่าไม่กลัวตาย แต่จริงๆ เรากลัวตายมากเหมือนกัน

- ระหว่างทำ : ตอนแรกก็เขียนบทบาทหน้าที่ ในหน้าที่ต่างๆ ตั้งแต่ที่ทำงาน เป็นอาจารย์ เป็นผู้บริหาร เป็นเพื่อนร่วมงาน ที่บ้าน ก็เป็นแฟน เป็นลูก ก็ยังนึกไม่ออกว่าตัวตนของเราจะมีกี่ตัวตน ก็นึกว่ามีตัวตนเดียวก็คือ ตัวเรา ที่เล่นไปแต่ละบทบาท แต่พอเขียน ๆ ไป ก็เริ่มมองเห็นว่าเรามี 2 ตัวตนที่ผกผันกันขึ้นมาทำหน้าที่ ก็เลยเปลี่ยนจากเล่าบทบาทมาเป็นการตั้งคำถามทั้ง 2 ตัวตน

ผู้ให้ เขามีหน้าที่ทำในส่วนที่ดีของเรา เขาแสดงออกโดยการช่วยเหลือคนอื่น ๆ เป็นคนใจดี เขามีคติ คือ อยากให้คนอื่นมีความสุข พยายามเข้าใจคนอื่น อยากให้ทุกคนเป็นคนที่ดีขึ้น อยากทำความดีมากๆ ถามว่าเขาต้องการอะไร เขาอยาก让别人เห็นว่าเป็นคนดี

อึดตา เขามีหน้าที่ทำในส่วนที่เห็นแก่ตัวของเรา เขาแสดงออกโดยการเอาแต่ใจตัวเอง ชอบความสบาย ไม่ชอบลำบาก ไม่ชอบเหนื่อย เขาเห็นว่าตัวเองถูกเสมอ เห็นว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น เขามีมุมมองว่า ชีวิตเกิดมาต้องมีความสุข เขาต้องการความสบาย ทำงานให้น้อย แต่ได้เงินเยอะๆ

แต่ถ้าถามว่ากับแต่ละบทบาทที่เจอกับคนต่างๆ ทั้ง 2 ตัวตนก็แสดงบทบาทต่างกัน เวลาที่เราผ่อนคลาย หรือมีความสุข ก็มีแนวโน้มจะแสดงอึดตาเยอะ แต่เวลาอยู่กับคนอื่น ๆ ก็มีแนวโน้มที่ตัวตนผู้ให้จะแสดงออกมามากขึ้น ถ้าเป็นคนที่เราเห็นว่าสำคัญ ตัวตนนี้จะแสดงออกมามากขึ้น

หลังทำ : ก็มองเห็นชัดขึ้นว่าเรามี 2 ตัวตนที่ผกผันกันขึ้นมาแสดงบทบาท ต่อสู้กัน ขึ้นกับว่าอารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างไร แต่ใช้เวลากับบันทึกนี้นานมาก ถึง 40 นาที เขียนเมื่อยเลยครับ

- เรื่องคนกวนใจครับ (ถอดจากบันทึกมาคีย์ใหม่)

ก่อนทำ : ตอนแรกที่ให้ทำบันทึกนี้ ไม่ได้คิดว่าคนๆ นี้เป็นคนกวนใจเราเลย เพราะเป็นคนที่สนิทแต่นั่งนึกไปนึกไป ก็รู้สึกได้ว่า เธอคนนี้ กวนใจเรามาตลอด ทำให้ใจเราขุ่นมาตลอด อาจจะมากกว่าคนที่เราไม่ชอบที่สุดด้วยซ้ำ คิดไปจนมั่นใจว่า เธอคนนี้แหละ เป็นคนที่กวนใจเรามากที่สุดคนหนึ่ง ยังแปลกใจว่าทำไมก่อนหน้านี้ ไม่ได้คิดถึงแง่นี้ละ

ระหว่างทำ : ได้ระลึกถึงบางแง่มุมของเธอคนนี้ ที่เรามองเห็น และลืมเลือนไป อันเนื่องมาจากระยะห่างที่มากขึ้นในช่วงหลัง เมื่อเราระลึกขึ้นมาได้ใหม่ ทำให้เรารู้สึกดีกับคนกวนใจคนนี้ และรู้สึกยินดีที่จะกวนใจกันต่อไป

และอนาคตก็คงจะกวนใจกันไปเรื่อยๆ

หลังทำ : รู้สึกดีขึ้น เหมือนกับได้ถอดปมอะไรบางอย่าง หรือ ถอนม่านบางๆ ที่กั้นระหว่างเรากับเธอ-คนกวนใจคนนั้น

ทำให้กลับมารู้สึกว่าแม้เธอคนนี้จะกวนใจเรา แต่ก็เป็นคนกวนใจที่น่ารัก น่าคบหา
ทำเสร็จแล้ว เห็นความโง่ของตัวเองเลยครับ

- ต่อยอดจากบันทึก :
- ผมและเธอ มีมุมมองที่อาจจะต่างกัน เพราะมีที่มาคนละสาย ผมเป็นวิศวกร แต่เธอมาสายมนุษยศาสตร์ แต่เราสองคนมีจุดแข็งที่เสริมซึ่งกันและกันได้อย่างดี เธออาจคิดวางแผนไม่เก่งเท่าผม แต่เธอก็ถนัดทางต่อสายคุยกับคนอื่น ๆ ซึ่งงานของเราต้องใช้ทักษะการประสานงาน ซึ่งเธอทำได้ดี และเป็นการปิดจุดอ่อนของผมที่ไม่ถนัดในการติดต่อสื่อสาร เธออาจกลัวรับงานไปซะหมด แต่ถ้าเธอไม่กล้า งานนี้ก็ไม่เกิด แล้วเธอก็ทำจนเสร็จไปได้ทุกงาน ผมอาจคิดรอบคอบเกินไป กลัวสิ่งต่างๆ มากไป แต่ผมก็คิดเก่ง ทำเอกสารเก่ง ซึ่งก็ชัดเจนจุดที่ขาดของเธอได้ และเราก็ต้องเรียนรู้ที่จะพัฒนาในจุดที่ยังขาดของแต่ละคนต่อไป

เต๋อ

အချက်

အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်

အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်

အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်





บางทีในคนที่มีหัวใจดีนั้น
เพราะมันไม่ได้มาจากความกลัว
มันเกิดด้วยสัญชาตญาณที่แท้
บางทีหัวใจที่มันที่มันเชื่อในสิ่งที่
เกิดขึ้น และมันกลัวสิ่งที่มัน
เผชิญมันไม่กลัว เพราะมันกลัว
แต่ในบางมันไม่
ไม่ว่าอะไรมันจะเกิด มันคือตัวเรา
ขอแค่สติ ควบคุมมันให้ดีมันจะไม่เสีย

- การบ้านชิ้นที่ ๒ รู้สึกว่าจะวางความคิดในงานในตรรกะลงได้เยอะกว่าชิ้นแรก เพราะเมื่ออ่านหัวข้อและคำแนะนำในการเขียน ก็สามารถเขียนไม่หยุดปากกาได้ถึงสอง หน้ากระดาษสมุดบันทึกเต็มๆ ถ้าไม่หยุดก็ยังสามารถเขียนได้อีก แต่เนื้อหาจะเริ่มวนไปวนมาแล้ว จะเริ่มออกไปทางมุ้งมิ้ง ฟุ้งฟิง ไปแล้ว เยอะไป เลยหยุดดีกว่า แล้วมาสนใจสักนิดดูว่าเห็นภาพอะไร เกิดขึ้นในหัว มีภาพตาผุดขึ้นมา น่าจะเป็นภาพสื่อเชิงสัญลักษณ์มากกว่า แทนเรื่องราวที่เขียน มาทั้งหมด แล้วจึงเขียนด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด แต่ครั้งนี้รู้สึกว่ามีมือข้างที่ไม่ถนัดเขียนได้เร็วขึ้นกว่า เมื่อสองหลักสูตรที่ผ่านมา อาจคุ้นเคยกันมากขึ้น แต่ขณะเดียวกัน ก็รู้สึกว่าเขียนได้เกือบทัน ความรู้สึก ความคิดที่ผุดออกมาขณะที่เขียนได้ดีขึ้น จริงๆ ก็เห็นนะว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งก็ตรงกับ เหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมานะ เพียงแต่อาจต้องใช้เวลาอีกนิด ทุกอย่างคงจะดีขึ้นไม่ว่าทางใดก็ทาง หนึ่ง

ป.ล. ทุกครั้งที่โจทย์การเขียนบอกให้เขียนด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด จะรู้สึกชอบมากเลย แต่เมื่อ กลับมาอยู่ในภาวะปกติ ไม่เคยนำวิธีการนี้มาใช้กับตัวเองสักที

- ส่งการบ้านชิ้นที่ ๓ ฟังสิ่งในธรรมชาติค่ะ

โชคดีมากที่เมื่อเข้าไปเดินดูต้นไม้ในบ้าน หลังจากไม่อยู่บ้านหลายวัน และหลายวันก่อนก็เดินไม่ได้ เพราะฝนตกเกือบทุกวัน ทำให้ดินแฉะและลื่น ทุกครั้งที่เดินไปดูต้นไม้ จำได้ว่ามีความรู้สึกหนึ่งเกิดขึ้นเกือบทุกครั้ง คือเหมือนเขาดีใจที่เราออกมาทักทายกับเขา เขาความรู้สึกชื่นบาน เราเองก็พลอยสดชื่นไปกับเขาด้วย เพราะต้นไม้เกือบทุกต้น เราเป็นคนเอาเขาเข้ามาในบ้าน และลงมือปลูกบ้าง เอาลงกระถางบ้าง แล้วแต่สะดวก และเมื่อเราละเลยการดูแลเขาไป

เอาตัวเองไปใส่ใจกับเรื่องอื่นนอกตัวมากเกินไป ทำให้หลงลืมที่จะกลับมามองเขา บ่อยครั้งที่เดินเข้า-เดินออกจากบ้าน ก็แค่หันมามองนิดหนึ่ง ไม่รู้ว่าที่หันมามองนั้น เพราะเขาต้องการจะบอกว่า โชคดีนะ หรือดีใจที่กลับเข้าบ้านหรือป่าว แต่ช่วงหลังๆ จะค่อนข้างรู้สึกดีมาก ๆ ที่ได้แวะไปหาเขาบ่อยขึ้น มีเวลาให้เขามากขึ้น ไปทักทายกันมากขึ้น

ยังไม่รวมถึงนกทั้งหลายที่อยู่ในบ้าน ที่เกาะกิ่งต้นไม้เหล่านี้ละ

โดยเฉพาะเจ้านกกาเหมาที่ส่งเสียงหวานวันละหลายรอบ

เมื่อเข้าก็มายืนเตะท่ารอที่ศาลพระภูมิ ทุกครั้งที่นกกาเหมาส่งเสียงร้อง เป็นอันรู้กันว่า เขามาเรียกให้หันมามอง หันมาทักทายกันบ้าง พอเขาเห็นว่าเรารับรู้การมาของเขา เขาก็จะบินไปเล่นต่อ แต่ต้องมาทักทายกันวันละหลายรอบ ถ้าวันไหนได้ยินเสียงแล้ว แก้วไม่ทักหรือลืมทัก ก็จจะร้องจนหันมาทักจึงจะไปบินต่อ ก็นะ ชีวิตในบ้าน ก็มีความสุขดีกับธรรมชาติรอบๆ ตัว ไม่ต้องวิ่งออกไปหาไกลที่ไหน

บุรุษภาพวาดหน้า



สวัสดี ฉันชื่อไอ้คนดี

ฉันรู้สึกสบายดีนะ รอยยิ้มที่สดใสอยู่กับเพื่อนๆ

ฉันรู้สึกมีความสุขที่สุดในชีวิตฉันที่ได้เจอ

ฉัน รู้สึกดีมากๆ มาเวลาออกมายืนนอกบ้าน มาที่โรงเรียน

ฉันรู้สึกดีมากๆ มาเวลาออกมายืนนอกบ้าน มาที่โรงเรียน

แต่ฉันไม่ชอบทะเลาะ ฉันอยากไปไกลๆ ไม่ท้อถอยได้
ชีวิตดี

โอ้ๆ ฉันรู้สึกดีมากๆ รอยยิ้มที่สดใสอยู่กับเพื่อนๆ
รอยยิ้มที่สดใสอยู่กับเพื่อนๆ รอยยิ้มที่สดใสอยู่กับเพื่อนๆ

แต่ฉันไม่ชอบทะเลาะ ฉันอยากไปไกลๆ ไม่ท้อถอยได้

ฉันรู้สึกดีมากๆ มาเวลาออกมายืนนอกบ้าน มาที่โรงเรียน

- คำสะท้อนของโธเล่ในการบ้านแต่ละชิ้นค่อนข้างตรงกับเหตุการณ์จริงค่ะ ซึ่งไม่สามารถพูดออกมาได้ แต่เมื่อเขียนออกมา จึงได้แค่นั้น เพราะยังมีความกลัวบางอย่างอยู่ เมื่อเห็นคำสะท้อนแล้ว ใจหนึ่งอยากเขียนให้สุด อีกใจก็ยังคงกลัวความจริงบางอย่างที่ซ่อนตัวอยู่ อาจยังไม่พร้อมที่จะเผชิญก็ได้ค่ะ

ส่งการบ้าน "หน้ากากและหัวใจ" อีกรอบค่ะ

ครั้งนี้ลองนึกถึงสภาพตัวเองในภาวะต่างๆ ตามที่แนะนำมาค่ะ พอเขียนรูปจบหนึ่งรูป ก็รีบบันทึกเรียงไปที่ละรูปที่วาด ยังรู้สึกของตัวเองมีบางอย่างติดอยู่ที่หัวอยู่ รูปหลังๆ จึงลองเริ่มต้นวาดจากด้านล่าง เพื่อให้ลดการขึ้นไปหัว ตอนที่จรดปากกาวาดแต่ละรูป รู้สึกว่าตัวเองนิ่งขึ้นกว่าที่วาดในครั้งแรก แต่ก็รู้สึกอีกแหละว่า แต่ละรูป มีการแสดงความรู้สึกน้อยมาก จะยิ้มก็ทำเหมือนจะยิ้มอยู่ในหน้า ไม่มีหน้ายิ้มแฉ่งเลย

เงินอุดหนุน

ในข้อ สอนสัจ มารู้จัก ได้ดีอีกทีนึง
ข้อ ๓๖ ข้างใน ตอนจบในข้อ ๓๖ ตอนจบ

ใบทองปิ่นดำ 2 ปี ต้น ที่ฝนทองแดงดำ
 ราชวัง บ้านท่าใหม่ ที่ตำบลท่าใหม่ อ.เมือง จ.ตราด
 ทางแม่น้ำโขง เมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๐๖

ที่บันทึกงานที่ไปสอน 10 ชม. แล้วจากนั้นก็ไปวัด มีสิ่งที่น่าสนใจ
ตามทางคือ วัดโบราณ/วัดเก่าแก่

11. การตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูล
ทั้งที่เป็นบุคคลและที่เป็นเอกสาร

[illegible]

- การบ้าน "อ่านลาง"

อันนี้ก็ตอนแรกนึกไม่ออกว่าจะเขียนเหตุการณ์ไหนดีที่ลางชัด แต่สิ่งที่ผุดมาในหัว มีแต่เหตุการณ์นี้เหตุการณ์เดียวเท่านั้น พยายามหาเหตุการณ์ใหม่ที่ลางชัดกว่านี้ก็นึกไม่ออก นึกไม่ได้ จึงตัดสินใจเขียน

แต่ในขณะที่กำลังจะจรดปากกาเขียนนั่นเอง ที่คำตอบของลางนี้เพิ่งเฉลย

เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมาหลังจากเกิดเหตุการณ์นั้น เราเข้าใจว่าเป็นเรื่องของอนาคตที่จะเกิดในไม่อีกกี่วันมาตลอด

จนตอนนี้เอง ที่คำตอบผุดขึ้นมาว่า ไม่ใช่ แต่เป็นผลต่อเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหน้านั้นสองสามวัน



ช่วงเวลาที่ย่านนาข้าวสีน้ำตาลของโชคชัย
ได้สัมผัสกับสุขและทุกข์ เมื่อความทุกข์ที่พ
มาไม่มีที่สิ้นสุด ก็คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วน
มีที่ไปไม่มีที่สิ้นสุด แต่สิ่งที่เรารู้สึกว่า
ธรรมดาที่ทุกคนมองเป็น 1 แต่มี 100 คน
มีสติทุกอย่างที่ OK.



ชีวิตที่ผ่านไปมา ก็มีอะไรที่ดูดีอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ใช่ทั้งหมด
ความสุขที่ฉัน มีอยู่ในตัว คือ ความสุข
ความกลัวที่เกิดจากการถูกดำเนิน จากครอบครัว จาก
ตาไปออกมาไปตรง ความกลัวว่า 100 คนอื่น แล้ว จาก
ดำเนินไปทางเรา ฉันรู้สึกอายมากจากสิ่งที่ถูก
ดำเนิน ไปในทางที่ฉันไม่ได้ด้วย เสียใจในตัวที่คน
มากมาย แล้วฉันรู้สึกสับสน เพราะ ฉันเอง ฉันเอง
ฉันไม่จริง ฉันกลัว

ความสุขที่ฉันไม่กล้าทำใคร เพราะกลัวไปกลัว
กลัวไป สิ่งอื่น แล้วจากดำเนิน ไปทางย ตกลง
จากต่อไป พูดซ้ำแล้ว ซ้ำไป อย่างไป ไปลง กัน
ไม่มีอะไรแน่นอน ที่อยากทำใคร ไม่ชอบ ไม่ดี นิ่ง
ไม่ดีเรื่อง แต่ทุกอย่างมันก็มีได้ใจเรา แต่ใจที่
เคยมา เพราะไม่กล้าที่จะบอกคนอื่นในใจ มี
ทั้งที่ที่ดีที่สุดใน แต่ถ้าไม่กล้าบอก 100 คน มัน
ก็ออกมาไม่ถูก คนทั่วไป ที่เขาบอก ว่า ฉันทำดีแล้ว ทำ
ทำดีไว้เพื่อคน ที่ทำมันดี ฉันมันทำดีที่โลก +
ทำดีอย่างมาก ความดีทุกอย่างที่เราทำแล้วมัน

- บล็อกที่คอยปิดกั้นตัวเองจากสิ่งต่างๆ ด้วย "ความกลัว" จนทำให้กว่าที่จะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างหนึ่ง จะต้องใช้เวลาพอสมควรจนกว่าจะมั่นใจว่าทำได้จึงลงมือกระทำ

สิ่งที่มาบล็อกลคือ "เสียงที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงดู" เสียงนั้นจะคอยบอก คอยเตือน คอยเล่าถึงอันตรายหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของคนในสังคม เสียงนั้นจะบอกถึงคำตำหนิต่างๆ ทำอะไรผิดก็ไม่ดี ไม่สวย ไม่ได้เรื่อง อะไรที่ทำออกมา ไม่เคยมีอะไรดีเลย แต่เมื่อถามเสียงนั้นก็กลับว่า แล้วอะไรคือสิ่งที่ดี สิ่งที่ถูกล่ะ เสียงนั้นก็ตอบอะไรไม่ได้ หลายครั้งที่ทำตัวเป็น "กบฏ" แบบไม่ให้รู้ไม่เห็น ได้ลองทำในสิ่งที่คนทั่วๆ ไปเขาทำกัน ก็พบว่า มันไม่ได้น่ากลัวหรือเป็นอันตรายอะไรอย่างที่เสียงนั้นพยายามกรอกใส่หูเราตลอดเวลา เสียงนั้นจริงๆ แล้ว ไม่ได้มีอะไรมาก เสียงนั้นแค่เป็นห่วงเรา กลัวเราจะพบกับอันตรายต่างๆ อย่างที่คนอื่นเขาเจอกัน โดยเฉพาะเรื่องของความสัมพันธ์ อาจเนื่องจากประสบการณ์ของเสียงนั้นด้วยก็ได้ ที่ตลอดชีวิตไม่เคยพบประสบการณ์ที่ดีในเรื่องของความสัมพันธ์เลย เสียงนั้นจึงส่งต่อความระแวง ความกลัวมา เพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีเพื่อน การจะหนีเสียงนั้นก็ทำไม่ได้หรือทำได้ยากเสียด้วย เพราะเสียงนั้นถูกกรอกเข้ามาตั้งแต่เด็ก จนถึงทุกวันนี้ก็ยังกรอกอยู่ เพราะหลายครั้งเวลาที่คิดจะเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต

- เสียงจะคอยเตือนไม่เฉพาะเรา กับน้องด้วย จะคอยพูดแต่สิ่งที่เป็นอุปสรรค สิ่งที่เป็นอันตราย

จนเดี๋ยวนี้น้องจะไม่เล่าอะไรให้ฟังก่อนแล้ว จะเล่าให้ฟังเมื่อลงมือทำไปแล้ว
เพราะไม่งั้น จะเสียกำลังใจกันไปหมด จนลงมือทำอะไรไม่ได้เลยสักอย่าง
ทุกวันนี้ ก็วัตรประจำวันหลายอย่างยังทำให้เห็นไม่ได้เลย

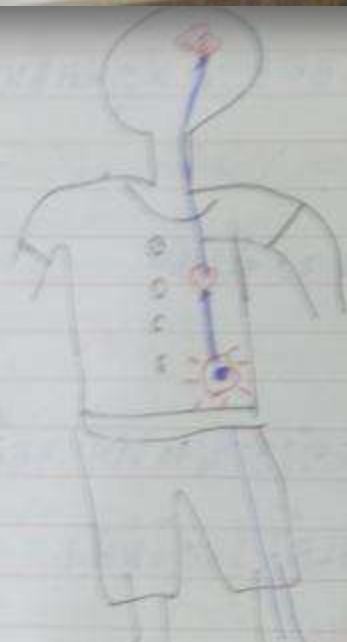
จะมีทั้งเสียงดู เสียงว่า เสียงตำหนิ เสียงวิพากษ์วิจารณ์ เสียงพูดถึงความกลัว ความ
อันตรายต่างๆ

ทุกครั้งที่พูด จะพูดด้วยเสียงอันดัง เสียงอันเกรี้ยวกราด

สิ่งเหล่านี้มันดังสะท้อนไปมาในหัว ในความทรงจำ จนทำให้ยากที่จะลบเลือนออกไป
นอกจากจะทำโดยไม่บอกเล่าอะไรให้ฟังเลย

เมื่อทำใกล้สำเร็จแล้วค่อยบอก นั่นแหละดีที่สุดแล้ว

การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑
การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑
การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑
การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑
การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑

[illegible]

~~๒๕๖~~ ๒๕๖๑ ปี พายุแล้งน้ำ
เมื่อมีน้ำไหลในบ่อ ทำให้น้ำขึ้นสูงใกล้กับต้นกล้วย

જોઈએ તેમજ

แล้วทำไม กลับมาเจอฉันอีกละ

เพราะเธอทำงาขมพริกจนลืมตัว

[illegible]

๖๖ คณิตศาสตร์

مجلس

१. संविधान का अर्थ है -
 २. संविधान का अर्थ है -
 ३. संविधान का अर्थ है -
 ४. संविधान का अर्थ है -
 ५. संविधान का अर्थ है -

พจนานุกรมศัพท์บัญญัติฉบับนี้ ได้จัดทำขึ้น
โดยกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อเป็น
ประโยชน์แก่ผู้สนใจในพระพุทธศาสนา และ
เพื่อเป็นเครื่องมือในการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับ
พระพุทธศาสนา

ชื่อของร้านที่ขายของดีมีชื่อ มีคนไปซื้อ
เยอะมาก เพราะของดีมีชื่อ มีคนไปซื้อ
เยอะมาก เพราะของดีมีชื่อ มีคนไปซื้อ

- ทำการบ้าน "สัญญาณทางกาย" อีกครั้งหนึ่ง ครั้งนี้คำตอบที่ได้ชัดเจนมาก จนปฏิเสธไม่ได้เลยทีเดียว อาการปวดหัวไมเกรนกลับมาอีกครั้ง ก่อนหน้านี้นี้เมื่อเดือนก่อนเขาก็เตือนแล้วหนึ่งหน แต่ไม่ระวัง จนครั้งนี้ ออกอาการชัดเจนและเป็นอยู่หลายวันมาก

หลังจากที่ดูแลตัวเองจนไม่มีอาการนี้มา ๓-๔ ปีแล้ว หลังจากเป็นครั้งแรกในช่วงที่ทำงานหนักสุดๆ เมื่อราว ๗ ปีก่อนมั้ง ถ้าจำไม่ผิด

ครั้งนั้นทำงานหนักมาก ทำไม่รู้วันรู้คืน ไม่มีวันพักผ่อน ละเลยร่างกายและการพักผ่อนมาก มุ่งทำงานให้กัลยาณมิตรร่วมทาง ทำทุกอย่างเพื่อให้งานเดินไปได้ ทำทุกอย่างเพื่อให้งานเข้มแข็ง ได้รับความเชื่อถือจากผู้คน กัลยาณมิตรเราก็จะได้รับความเชื่อถือด้วย

และช่วงนี้ในอนาคตอันใกล้ งานสำหรับกัลยาณมิตรกำลังจะกลับมาอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ทำแบบถนอมร่างกายและจิตใจตัวเองมากขึ้นเยอะแล้วนะ เพราะได้รับบทเรียนจากครั้งที่แล้วมามากเกินไปแล้ว

สัญญาณเตือนครั้งนี้ บอกให้ดูแลตัวเองให้มากขึ้น ใส่ใจกับเสียงเตือนของร่างกายมากขึ้น ดูแลร่างกายและจิตใจให้มากขึ้น อย่าละเลยตัวเอง อย่ามัวแต่ให้ความสำคัญกับคนอื่นจนหลงลืมตัวเอง เข้าใจนะ

- ทำการบ้าน "ฟังชีวิต" อีกครั้ง ตามโจทย์ที่โอเล่ให้มาก็เริ่มเห็นสิ่งที่ติดค้างในหัวในใจมากขึ้น ชัดขึ้นนะ ว่าเราคาดหวังอะไร เรากลัวอะไร บางครั้งเราคิดว่าเราไม่ได้คาดหวังนะ แต่จริงๆ แล้วลึกๆ โดยอัตโนมัติ มันก็มีความคาดหวังแฝงอยู่นะแหละ แต่เราไม่ยอมรับ เพราะเราพยายามบอกตัวเองว่า เราไม่คาดหวังอะไร

- ส่งการบ้าน "ฟังชีวิต" อีกครั้งตามคำแนะนำค่ะ พบว่า จริงๆ แล้ว เรามีเรื่องที่เรากลัว หลบหลีกหรือหลีกเลี่ยงอยู่พอสมควร และเราก็หลีกเลี่ยงทุกครั้ง หรืออาจจะเกือบทลอดเวลาด้วยซ้ำ หลายครั้งที่เลี่ยงไม่ทันหรือเลี่ยงไม่ได้ ก็จะทำตัวมึนๆ เบลอๆ หรือทำไม่รู้ไม่ชี้ หลบไปซะ ไม่อยากรับรู้เรื่องราวตรงหน้า เพราะรู้สึกว่ามันสะท้อนใจเรามาก

ถ้าเรายอมเผชิญหน้ากับมันตรงๆ เราคงสะดุด ไม่สามารถทำอะไรรที่อยู่ตรงหน้าต่อไปได้

เราคงต้องเสียเวลาส่วนหนึ่งในการจมอยู่กับความรู้สึกสะท้อนใจ และการฟื้นฟูความรู้สึกให้กลับมาได้

มันทำให้เราต้องหลบเลี่ยงทุกครั้ง แม้บางครั้งมันอาจจะไม่ใช่ แต่ถ้าเราดูบรรยากาศแล้วใกล้เคียงแค่นี้ก็หลบแล้ว

ดูเหมือนซ้ำลาคณะ แต่ก็ไม่ไหนนะ ถ้าจะต้องสะดุดบ่อยๆ มันทำอะไรไม่ได้เลย

มันจะทำให้หลายๆ สิ่งหลายๆ อย่างในชีวิตต้องพลอยสะดุดตามไปด้วย

ทิวทัศน์ ± บดบังความมืด



ฉันไม่ชอบบนถนน ที่ต้องไปยืนคนนี้อยู่ตลอดเวลา มันรู้สึก

กลัวทำ ไฉน ไฉน ออกมาเลย

ก็เจอ^{เล็ก}ตัวแล้วจากนั้นได้เห็น เล็กตัว เล็กตัว เล็กตัว

เล็กตัว เล็กตัว เล็กตัว เล็กตัว เล็กตัว เล็กตัว เล็กตัว

ทำไหมล่ะ ก็เจอไหมทำ จะไรสักอย่าง อยู่หนึ่งวัน

ก็เพราะเธอพูดมาก คิดอย่างมาก จนฉันวิเศษ สักวันไป

ก็ขอ เวียน นี

- มันรู้สึกเป็นแสงสว่างมากๆ ที่ส่งมากระทบตาเรา จนมองอะไรไม่เห็น และมีเสียงดังๆ ออกมาด้วย เสียงจะดังออกมาเป็นระยะ รวมทั้งเสียงบ่นด้วย มีหลายเรื่องปนกันเต็มไปหมดหมดจากเรื่องทีหนึ่ง เดียวก็มีเรื่องที่สองตามมา และเรื่องอื่นๆ เต็มไปหมด ไม่มีหมดสต็อคสักที บางครั้งก็ไม่ได้รู้สึกกลัวนะ แต่ออกแนวรำคาญ หงุดหงิด เบื่อ อะไรก็ไม่รู้ ส่งมาอยู่ได้ทั้งแสง ทั้งเสียง ไม่เห็นจะมีอะไรเลย ไม่รู้จักหยุดจักหย่อน ไม่เหนื่อยบ้างหรือไง

มันจะประมาณนี้นะคะ คาคว่า จากแรกๆ น่าจะกลัวก่อน จนหลังๆ เริ่มชิน เพราะโดนบ่อย โดนประจำ เลยกลายเป็นความรำคาญ ความหงุดหงิด ความเบื่อ

อยากวาดรูปตามคำแนะนำเหมือนกัน แต่ไม่รู้จะวาดยังไง หยิบสีมาก็นี้ก็ไม่ออกว่า จะใส่สีอะไรดี มันไม่ใช่สักสี แต่มันสาดเข้ามาจนเรามองไม่เห็น มีแต่ความหงุดหงิด รำคาญ หลายครั้งอยากหนีไปไกลๆ ไปให้พ้นเหมือนกัน แต่ก็รู้สึกว่าจะหนีไปไหน ทนมาได้จนปานนี้แล้ว ก็อยู่ด้วยกันต่อไปละกัน หงุดหงิดนัก ก็หนีไปเที่ยวเล่นอย่างอื่นเอา ไม่ก็โวยวายกลับไปบ้าง

- เมื่อลืมตาขึ้น

ถ้าแต่น้อยใจเย็นสักนิด ค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ แล้วค่อยๆ ทำความคุ้นเคยกับแสงจ้าที่สาดเข้ามาจนเริ่มชิน

จะรู้สึกว่ามีอะไรเลย

เสียงที่ได้ยิน เป็นเสียงของความปรารถนาดี หวังดี อยากเห็นเราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง

เพียงแต่เขาแสดงออกด้วยความอ่อนโยนไม่เป็น เขาคุ่นเคยกับความแข็งแกร่งต่าง

ซึ่งสำหรับเขาแล้ว ความอ่อนโยนคือความอ่อนแอ ที่เขาจะไม่ยอมแสดงให้ใครเห็นได้ง่ายๆ

เขาจึงต้องใช้ความแข็งแกร่ง ความหุนหันพลันแล่น ออกมาเพื่อเป็นเกราะป้องกันตัวเอง จากความอ่อนแอ จากความหวั่นไหว ความไม่มั่นใจที่มีอยู่ในตัวของเขา

ต้องคิดว่าเขาต้องเข้มแข็ง เขาจึงจะสร้างความมั่นใจให้กับเราได้ เพื่อที่เขาจะได้ปกป้องเราจากภยันตรายต่างๆ ได้ โดยที่เขาจะไม่หวั่นกลัวหรือหวั่นไหวไปกับมันด้วย

จงเข้าใจเขาเถิด ไม่มีอะไรมากไปกว่าความหวังดี ความปรารถนาดีหรอก

รวบรวมบทเรียน

- คำสองคำที่ไม่เขียนต่อ “ความไว้วางใจ” “ความเชื่อใจ” ในตอนที่เขียนครั้งแรก มีหลายคำแทรกปนเข้ามาในหัว มีตั้งแต่ความเชื่อมโยง ความเป็นหนึ่งเดียวภายใต้ตัวตนหรือความเป็นตัวเองของแต่ละฝ่าย รวมถึงรูปแบบความสัมพันธ์ที่มีความเฉพาะค่อนข้างมากสำหรับเราสองคน
- รู้สึกได้ถึงคำเตือนของโอเล่ถึงสิ่งที่เราพยายามหลบเลี่ยงในความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น อาจเนื่องจากเกิดการกระทบกระทั่งบางอย่างเกิดขึ้น จนต่างฝ่ายต่างรู้สึกว่าอาจต้องขอทบทวนตัวเองก่อนที่จะสามารถไปต่อกับความสัมพันธ์นี้หรือไม่ แต่ในช่วงหลังๆ ความรู้สึกดังกล่าวเริ่มคลี่คลายลง ไม่รู้เป็นเพราะอะไร
- เริ่มจากบันทึกถึงสิ่งที่เราสัมผัสได้จริงในธรรมชาติของแต่ละวัน แต่เมื่อให้ลองเขียนใหม่ จึงลองเขียนถึงการสัมผัสถึงความรู้สึกของคนที่เราผูกพันด้วย ใช้ความรู้สึกส่งต่อความรู้สึก
- การใช้หน้ากากแต่ละครั้ง ดูเหมือนจะมีหน้าเดียวอย่างสม่ำเสมอ แต่ในการเขียนครั้งที่สอง โอเล่บอกแต่ละหน้าดูเหมือนมีการอมยิ้มแฝงอยู่ อาจเกิดเนื่องจากภาวะในวันนั้นที่รู้สึกดีๆ กับบางสิ่งบางอย่าง แม้จะไม่รู้ว่าเป็นอะไรก็ตาม
- เป็นความรู้สึกปลอดโปร่ง มั่นคง สงบ เมื่อได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างไม่เสแสร้ง นำมาซึ่งในวันถัดมา ที่สัมผัสถึงความรู้สึกดีๆ บางอย่าง จนสามารถวาดรูปที่รู้สึกว่ามันเฉยชามากๆ จนกลายเป็นมีรอยยิ้มเล็กๆ ซ่อนอยู่ภายในได้ ดีใจจริงๆ

- เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่๒ ผื่นเยอะขึ้น ความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนนอนด้วย
- ความรู้สึกในผื่นแฉะๆ แต่ก็มีความรู้สึกอึดอัด รู้สึกดีใจอยู่เล็กๆ แฝงอยู่ด้วย
- ความรู้สึกตลอดสัปดาห์ที่เขียนนี้ รู้สึกดี รู้สึกมั่นคง รู้สึกมั่นใจทั้งในความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่มี รู้สึกว่าความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่มีเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง มีความมั่นคงทั้งสองฝ่าย ดีจังเลย ชอบ ส่งผลให้มีความรู้สึกดีๆ ตลอดทั้งสัปดาห์ ดีจัง ขอขอบคุณโอเล่ที่คิดหลักสูตรนี้มาให้เขียนกัน ทำให้มีกำลังใจและมีความมั่นใจขึ้นโขเลย แม้ในใจจะมีความหวั่นไหวแทรกอยู่เล็กๆ ก็ตาม

- เป็นครั้งแรกที่จับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกกับสัญญาทางกายได้อย่างเป็นรูปธรรมที่สุด เพราะที่ผ่านมามีจะยอมรับฟังเสียงจากร่างกายบ้าง แต่ก็มักหลงลืมที่จะฟังสัญญาที่ส่งมาจากความรู้สึก ที่เป็นจุดเริ่มต้นก่อนที่จะมาสู่สัญญาทางกาย รู้สึกดีใจที่ได้ทำได้
- จากเรื่องราวของความฝันที่ได้เขียนทั้งสองครั้ง ส่วนหนึ่งนอกจากจะทำให้รู้สึกถึงความมั่นคงภายในบางอย่างที่มีอยู่จริง อีกส่วนหนึ่งดูเหมือนว่า นอกจากความระลึกพี่สาวที่เป็นเหมือนครูคนนั้น ยังมีสัญญาบางอย่างที่มีต่อพี่สาวคนนั้นกับตัวเราบางอย่างซ่อนอยู่ ซึ่งยังเดาไม่ออกว่าคืออะไรกันแน่ แต่คิดว่าน่าจะมีคำเฉลยออกมาในอนาคตอีกไม่นานนี้
- ขณะเดียวกัน เส้นทางเสียงภายในก็ช่วยลดความกลัวบางอย่างภายในใจลงได้ค่อนข้างหมดสินอย่างไม่น่าเชื่อ ขอขอบคุณมากค่ะ
- ช่วงนี้แทบจะไม่มีความฝันเกิดขึ้นแล้ว (โดยเฉพาะหลังอาการป่วย) ทำให้เขียนตามสถานการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงที่ปราศจากความฝัน มาเกี่ยวข้อง

- ตอนจะเริ่มเขียน “มองชีวิตและทางเลื้อย” มีความกลัวอยู่ภายในเล็กน้อย กลัวว่าความสะเทือนใจต่อเหตุการณ์ในครั้งนั้นจะกลับเข้ามาทำร้ายเราอีก แต่ในระหว่างที่เขียนกลับพบว่า ตัวเองมีความมั่นคงภายในมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่มองประสบการณ์ที่เคยทำความเจ็บปวดให้เราเป็นบทเรียนสำคัญที่ต้องจดจำสำหรับตัวเอง ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เราเองก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เหตุการณ์นั้นมีความรุนแรงมากถึงเพียงนี้ ขอเพียงแค่เรารู้จักที่จะปรับตัวเองให้อ่อนโยนลง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเองมากเกินไป ชีวิตเราก็จะมีความสุขมากขึ้น
- ขณะเดียวกัน เมื่อมีบทเรียนสำคัญในชีวิตเกิดขึ้นแล้ว กลับกลายเป็นจุดพลิกผันสำคัญที่ทำให้เรามามุ่งมั่นในการใส่ใจกับการเรียนรู้เพื่อทำความรู้จักตัวเองผ่านศาสตร์ “นพลักษณ์” อย่างเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ จนถึงทุกวันนี้ และได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้นมาอีกหลายอย่าง ทำให้อดไม่ได้ที่จะรู้สึกขอบคุณเหตุการณ์นั้นของชีวิต

ภาพของคลื่นนิ่ง มี 2 แบบ



ความถี่ในคลื่นนิ่ง จะมากกว่าครึ่งหนึ่งของความถี่ของคลื่นเคลื่อนที่

หมายเหตุ ในคลื่นนิ่งจะไม่มีการถ่ายโอนพลังงาน และมีความถี่ที่ต่ำที่สุด

→ ความยาวของคลื่นนิ่ง จะสั้นกว่าครึ่งหนึ่งของความถี่ของคลื่นเคลื่อนที่

ในคลื่นนิ่งที่มีความยาวของคลื่นนิ่ง จะสั้นกว่าครึ่งหนึ่งของความถี่ของคลื่นเคลื่อนที่

→ ความยาวของคลื่นนิ่ง คือ ความถี่ในใจในคลื่นนิ่งของคลื่นเคลื่อนที่

จะสั้นกว่าครึ่งหนึ่งของความถี่ของคลื่นเคลื่อนที่

ในความเป็นจริงคลื่นนิ่งจะเกิดขึ้นในคลื่นนิ่งที่มีความยาวของคลื่นนิ่ง และถูกคลื่นเคลื่อนที่

- เนื่องจากปกติไม่ค่อยฝัน ดังนั้นความทรงจำเกี่ยวกับความฝันที่ชัดเจนในเนื้อหา อารมณ์มันมีน้อยมาก การนึกคำ/วลีให้ครบทั้ง 21 คำ มันยากกว่าที่คิดไว้ และมันมาจากเศษเสี้ยวความทรงจำที่ไม่ชัด ...

แต่เมื่อได้คำ/วลีครบ แล้วเริ่มเรียงร้อยคำเป็นเรื่องมันกลับไหลลื่นเพราะเมื่อเริ่มเขียนประโยคแรก มันเห็นความคิดหนึ่งที่อยากบันทึก คือความรู้สึกขณะฝันและความรู้สึกเมื่อตื่นจากฝัน เมื่อเห็นจุดนี้ มันคล้ายเห็นคำตอบบางอย่างที่ใจชอบ/ต้องการ เมื่อใจชอบจึงรู้สึกง่าย ไหลลื่น และภูมิใจในตัวเอง

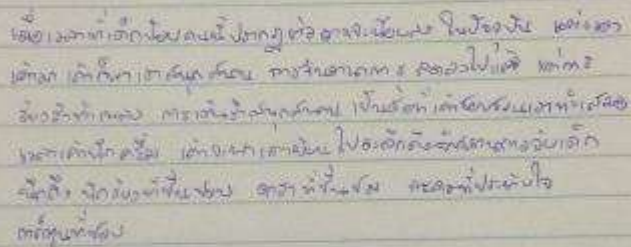
... เมื่อมาทบทวน ยิ่งรู้สึกดีมากขึ้นเมื่อสรุปเป็นคำบางคำที่กระชับ และถูกใจตัวเอง "ในร้ายมีดี ในดีมีร้าย" จากจุดนี้เมื่อมาเล่าเรื่องอยู่ ณ ขณะนี้มันเห็นได้เลยว่า ความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง เป็นแรงขับเคลื่อนความอยาก ใ้มันเขียนเรื่องเล่า

... สำหรับส่วนที่กล่าวว่าเห็นสัญลักษณ์หรือตัวตนที่คาดไม่ถึงนั้น อย่างแรกเกี่ยวกับฝันที่เกิดซ้ำเรื่องไปไม่เวลาจะ ฝันนี้เมื่อมาทบทวนมันชี้ถึงนิสัยส่วนตัวที่เป็นคนที่กังวลเรื่องการไปไม่ทันนัดหมาย เป็นแบบนี้มาแต่เด็ก มักเป็นคนแรกที่ไปถึงที่นัดก่อนเสมอ นัดไหนสำคัญคืบหน้าหน้ามักจะตองวางแผนให้ชัด เมื่อมาเขียนถึงความฝันจึงเห็นนิสัยนี้ในฝันชัดเจนว่าเรามีความกังวลเรื่องนี้มาก

ส่วนสัญลักษณ์หนึ่งที่เราเห็นแล้วรู้สึกเชื่อมโยงไปหาความคิดว่าตนเป็นที่พึงแห่งตน คือ การที่ฝันแล้วหนีอะไรสักอย่าง มักจะรอดด้วยการหนีเอง หรือตกใจตื่น มากกว่าจะมีคนมาช่วยค่ะ (แต่ความคิดส่วนนี้ไม่มั่นใจนัก เพราะจำเนื้อหาความฝันได้เลือนราง และอาจเป็นความคิดที่ยังอิงกับการทบทวนบันทึกก่อนหน้านี้)

- ... อีกหนึ่งส่วนที่ค้นพบเกี่ยวกับความคาดหวังให้ตัวเองทำให้ดีที่สุด มาเห็นจากการใคร่ครวญถึงนิสัยที่ชอบแข่งขันกับตนเอง (ไม่ชอบแข่งกับคนอื่น) ... มักสร้างเจตย์ทำลายตนเองเสมอ เช่นรับสอนวิชาใหม่ ที่ต้องเตรียมสอนใหม่เรื่อยๆ เพื่อผลักดันให้ตัวเองเรียนรู้ หรือรับทำงานใหม่ๆ ที่แตกต่าง

...ยิ่งเขียน ยิ่งทิ้ง ถึงสิ่งทิ้งออกเเยจากการเชื่อมโยงอิสระค่ะ



- หน่วยข้อมูลเป็นหน่วยย่อยกับ จินตนาการ คือจินตนาการอันเล็ก
แต่สูงยิ่งจะเป็นหน่วยของจินตนาการ ไม่สามารถนำขึ้น
สู่หน่วยข้อมูลกับสิ่งอื่น และจินตนาการ ฐานหลัก
ในหน่วยเล็ก เป็นจินตนาการ ซึ่งหมายถึง จินตนาการที่ไม่
จินตนาการ หากมีประสบการณ์สัมพันธ์กับ ประสบการณ์ในอดีต
- จินตนาการ เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ และสร้างสรรค์
ประสบการณ์

ก่อน :- สัตว์ขนาดใหญ่ เช่น ช้าง ควาย จะใช้เท้าหน้าเหยียบไล่แมลงที่เกาะตามตัว
และตามขาไว้ แต่ก็มีสัตว์ขนาดเล็ก เช่น แมลง ที่ใช้ขาค้นหาอาหาร
ความถี่ในการหายใจของสัตว์แต่ละชนิดขึ้นอยู่กับชนิดของสัตว์
- กิ้งก่า ใช้การหายใจทางผิวหนังและปอด
- สัตว์เลื้อยคลาน ใช้การหายใจทางปอด

- ความหมายของ ไดโนเสาร์ หมายถึง สัตว์เลื้อยคลานที่มีขนาดใหญ่โต
ซึ่งอาศัยอยู่ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ มีขา 4 ขา มีกระดูกสันหลัง
ยาวเหยียด
- การสูญพันธุ์ หมายถึง สัตว์ชนิดหนึ่งสูญหายไปจากโลก
อย่างถาวร สาเหตุของการสูญพันธุ์มีหลายประการ เช่น การ
เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม การล่ามากเกินไป

[illegible]

- หลังจากทำบันทึกนี้เสร็จ นอกจากจะได้เห็นเด็กน้อยที่ร่าเริงแล้ว

อีกสิ่งหนึ่งที่เห็นนิสัยของเด็กน้อยในตัวอีกนิสัยหนึ่งคือ เด็กน้อยที่เมื่อได้เจอของถูกใจ ก็จะเพลิดเพลิด เล่นไม่พัก ไม่เลิก จนนึกถึงเรื่องเล่าของแม่เรื่องหนึ่งว่า ตอนเล็กๆไม่ยอมเดิน ไม่ตั่งไข่ แต่พอแม่ซื้อรองเท้าที่เดินแล้วมีเสียง คงถูกใจใส่ปั๊บลุกเดินไม่หยุด (^O^) 555

... ก็เลยเกิดความคิดว่า จากที่ชอบส่งบันทึกเลยเมื่อเขียนเสร็จ แล้วรอคอย
คำแนะนำ ข้อแลกเปลี่ยน

จะลองเก็บบันทึกที่เสร็จแล้วไว้อีกสักพัก รอดูว่าวันรุ่งขึ้นเรานึกทบทวนอะไรได้อีกไหม
เราอยากเขียนอะไรอีกไหม

ลองผ่อกตัวเองให้ช้าลง ...

สิ่งที่พบหลังจากวันหนึ่งผ่านไป ... ใจที่รู้สึกตื่นเต้น (บรรยายความรู้สึกไม่ถูกค่ะ
ประมาณกระตือรือร้น) มันคลายลงเรื่อย ๆ เมื่อมีกิจกรรมอื่นๆเข้ามา บางทีก็ลืมไปเลย ใจเบาขึ้น
ค่ะ ... จะเก็บบทเรียนนี้ไปใช้กับสิ่งอื่นๆในชีวิตประจำวันค่ะ ... เพราะชอบล้นแบบนี้เสมอ ...
\\(^.^)/

- มองผ่านม่านฝุ่นเก่า
มองผ่านม่านเงาความหลัง
มองผ่านดวงตาเด็กน้อยอีกครั้ง
มองลึกไปยังกันบึงใจ

บทที่ 1

บท - สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร

บท - สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร

บท - สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร

- สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร

42 สอนนักเรียน # 1

43 สอนนักเรียน # 1

- สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร

- สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร

- สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร



- สอนนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "จิต" และ "วิญญาณ" และให้เขาเข้าใจว่าจิตคืออะไร และวิญญาณคืออะไร

- หลังจากบันทึกนี้ ทำให้เกิดมุมมองใหม่บางอย่างเกี่ยวกับการทำงานในฐานะหัวหน้างานแบบนี้ คิดว่าจะเอาไปแชร์กับพี่ผอ. คือส่วนหนึ่งทั้งตนเองและพี่ผอ. ถือว่าเป็นผู้บริหารมือใหม่ และเป็นผู้หญิงทั้งคู่ มันเหมือนในการมาทำงานตำแหน่งนี้มันถูกท้าทายทั้งต่อหน้าและรับหลังว่าเรามีความสามารถพอหรือไม่ มันจึงกดดันว่าเราต้องสร้างสิ่งที่ดีขึ้น สร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อพิสูจน์ตนเอง แต่สิ่งที่เราอาจจะมองข้ามคือ ลูกน้องของเราไม่ได้พร้อมที่จะกระโดด เค้าน่าจะแค่อยากเดินช้าๆสบายๆ เราควรระวังความท้าทายของตัวเอง แล้วกลับมาประคองลูกน้องให้ทำสิ่งปัจจุบันให้ดี ให้ข้อผิดพลาดลดลง ให้ฐานมันคงก็น่าจะเพียงพอกับการเริ่มต้นเดิน

- การเห็นตัวเราในเขาที่เป็นด้านบวก ก็คงจะเป็นด้านที่เราชื่นชมเขาว่าเขามีจุดดีอย่างไร โดยเฉพาะจุดดีหรือลักษณะนิสัยที่เหมือนกับตัวเรา เช่นความจริงจังและรับผิดชอบในงานอย่างเต็มที่ ซึ่งจุดนี้เองเป็นจุดเริ่มต้นให้เราเข้าไปพยายามสั่งงานที่เราคิดว่าจะพัฒนาเขาให้ดีขึ้น

และจากจุดนี้ก็สะท้อนให้เห็นด้านลบของเรา คือความคาดหวังในการตอบรับ ด้วยความต้องการการยอมรับและความต้องการให้เขาเป็นหนึ่งในฟันเฟืองที่จะขับเคลื่อนเราไปสู่ความสำเร็จ ความไม่พร้อมที่จะถูกปฏิเสธจึงเป็นที่มาของความหงุดหงิดไม่พอใจ

ในขณะเดียวกันเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่ได้อย่างที่ใจ เราก็ได้เห็นด้านลบอีกด้านของตัวเรา คือการยอมรับ การพยายามมองหาแง่ดีของเรื่องที่เกิด การเปิดใจที่จะเข้าใจกรอบของคนอื่น มันจึงเปลี่ยนความผิดหวังให้เป็นพลังในการก้าวต่อไป

แต่ขณะเดียวกัน เราก็เห็นด้านลบ เห็นเด็กน้อยซึ่กั้ว ซึ่แยที่เคยเป็นกลับมา เด็กน้อยที่ยืนลังเลว่าจะก้าวเข้าหาปัญหา หรือวิ่งหนีกลับไปเป็นเด็กน้อยที่ไม่ต้องจริงจังกับความสำเร็จใดๆ

สรุป - สิ่งที่ได้จากการตรวจวัดค่า pH ในห้องปฏิบัติการ
แสดงให้เห็นว่า น้ำในบ่อน้ำดิบ มีค่า pH อยู่ระหว่าง 6.5-7.5
ซึ่งค่า pH ดังกล่าวนี้ จะทำให้การบำบัดน้ำเสียด้วยวิธี
การเติมปูนขาว หรือปูนซีเมนต์ จะเกิดปฏิกิริยาเคมี
ตามสมการเคมีต่อไปนี้ / น้ำในบ่อน้ำดิบมีค่า pH อยู่
ระหว่าง 6.5-7.5 จะเกิดปฏิกิริยาเคมีต่อไปนี้
เมื่อเติมปูนขาว หรือปูนซีเมนต์ ลงไปใน
น้ำในบ่อน้ำดิบ ดังนี้
1. ปูนขาว (Ca(OH)₂)
2. ปูนซีเมนต์ (C₃S, C₂S, C₄A, C₄F)
3. ปูนเม็ด (Ca(OH)₂)
4. ปูนผง (Ca(OH)₂)
5. ปูนเม็ด (Ca(OH)₂)
6. ปูนผง (Ca(OH)₂)
7. ปูนเม็ด (Ca(OH)₂)
8. ปูนผง (Ca(OH)₂)
9. ปูนเม็ด (Ca(OH)₂)
10. ปูนผง (Ca(OH)₂)

ข้อ :- การนำสินค้าเข้าหรือส่งออกของชาติ ในอัตราที่กำหนด
โดย ภาครัฐบาลหรือทางศุลกากร เรียกว่า ภาษีศุลกากร หรือ ภาษีนำเข้า
ส่งออก

- การตลาดจากข้อมูลจุดประสงค์ เพื่อบริการใหม่ หรือบริการใหม่ ในส่วนการ
เลือกผลิตภัณฑ์และการจัดจำหน่าย บริการใหม่แก่กลุ่มลูกค้าใหม่
- บริการใหม่จากเทคโนโลยีใหม่หรือรูปแบบใหม่ของการบริการใหม่
- บริการใหม่จากผลิตภัณฑ์ใหม่หรือรูปแบบใหม่ของการบริการใหม่
- บริการใหม่จากกระบวนการใหม่ / "นวัตกรรมใหม่" "สิ่งใหม่"

- ... บางครั้งการรับฟังบางสิ่ง มันอาจไม่ใช่คำวิจารณ์ แต่หากเราฟังด้วยใจและความคิดที่ปกป้องตนเอง เราจะได้ยินมันเป็นคำวิจารณ์ แล้วนำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดด้านลบได้ หากไม่มีสติรู้เท่าทัน และมันอาจลุกลามไปเป็นการตอบโต้ทางลบ ที่อาจทำให้เรื่องบานปลาย (น่ากลัวค่ะ)

- "ลมเย็น" คลายใจ คลายทุกข์ ... แต่"ลมเย็นมาก" หนาวเหน็บ หงอยเหงา
"ลมร้อน" ทรมาน หงุดหงิด ... แต่"ลมร้อน" อบอุนคลายหนาว
"ลมเย็น" ผ่อนคลาย สบายใจ ยามนั่งเล่นริมน้ำ ... แต่"ลมเย็น" พัดเยือก
หวาดกลัว ยามดึกคืน
ลม"เปลี่ยนแปลง หรือ"ใจ"เปลี่ยนแปลง
สายลมบอกว่า ... "ทุกสิ่งมีบวกมีลบ มีสมดุลจึงพอดี"

(เมื่อพิมพ์ รับรู้ถึงสายลมเย็นจากพัดลม ที่โอบล้อม สัมผัสจน คลอ
เคลีย ผ่อนคลาย แล้วเบา)

- นึกอยู่นาน ฮีโร่ของฉันคือใคร นึกมาหลายคน แต่ไม่โดนใจซะที ออกเดินไม่สำเร็จสักที เปลี่ยนไปหัวข้ออื่น จนในที่สุดเค้าก็โผล่มาในความคิด ... ใช่เลย! เค้าไม่ใช่คน เป็นหุ่นยนต์ตัวสีฟ้า แถมเขียนไปเขียนมาพาเพื่อนเจ้าหุ่นตัวสีแดงมาด้วย ... เจ้าสองหุ่น วันนี้สอนบทเรียนใหม่ที่ไม่เหมือนตอนเด็ก เจ้าสองตัวเผยให้เห็นความพยายาม การลงมือทำเป็นก้าวอย่างสู่ความสำเร็จที่สำคัญ หาใช้บรรดาของวิเศษหรืออุปกรณ์กลไกอันใด

... มาวันนี้ ในวันที่ผ่านประสบการณ์มากมายในชีวิต เมื่อมองย้อนกลับไปเจ้าหุ่นโรบอคอนฉันกลับมองเห็นแง่มุมที่มีมิติหลากหลายมากขึ้นและแตกต่างไปเดิม

การทำความดีของเจ้าหุ่น แม้จะทำด้วยจิตใจที่ดีอยากช่วยเหลือ แต่ก็แฝงไว้ด้วยความอยากที่จะได้คะแนนเต็ม คำถามสำคัญจึงเกิดขึ้นในใจว่า แล้วตัวฉันล่ะ ทำความดีเพื่ออะไรบ้าง

... เพื่อสร้างความสุขให้คนอื่น นี่คงเป็นเพียงเหตุผลเปลือกนอกประการแรกในการทำความดีของฉัน แต่โดยลึกๆแล้ว มันเพื่อความสุขที่เกิดขึ้นภายในใจฉันเองต่างหาก

ซึ่งความสุขภายในนี้เองที่คอยหล่อเลี้ยงเติมเต็มให้ฉันไม่ย่อท้อ เช่นเดียวกับเจ้าหุ่น

... เพื่อสั่งสมความดีตามหลักศาสนา เช่นเดียวกับการสะสมคะแนนของเจ้าหุ่น

โดยหวังว่าในบั้นปลายชีวิตจะได้คะแนนเต็มสักครั้งหนึ่ง

... เพื่อหัวใจทองคำ!! แล้วหัวใจทองคำคืออะไร ...

ในวันนี้ฉันมองว่าหัวใจทองคำที่เจ้าหุ่นตามหา ก็คือ คำชื่นชมยอมรับจากท่านอาจารย์และผองเพื่อนหุ่นยนต์ ซึ่งมันก็ไม่ต่างจากตัวฉัน ซึ่งทำความดีและทำสิ่งต่างๆมากมาย โดยมุ่งหวังว่าจะได้รับคำชื่นชมยอมรับจากผู้คนรอบตัวฉันและเจ้าหุ่นมัววิ่งวุ่นตามหาและรอคอยให้มีใครสักคนภายนอกมาหยิบยื่นหัวใจทองคำให้เป็นรางวัล และผิดหวังเสียใจเสมอเมื่อยังไม่ได้มา

- หากมองย้อนกลับไปถึงเรื่องราวของเจ้าแมวโดราเอมอน และใคร่ครวญให้ดี ก็ akan เห็น บทเรียนสำคัญที่ถูกซ่อนไว้

ของวิเศษมากมายไม่เคยช่วยให้โนบิตะชนะปัญหาใดๆ ได้

แต่ความพยายามของโนบิตะเองต่างหากที่ช่วยให้โนบิตะมีอนาคตที่สดใสกับชิซูกะ แล้วเจ้าความพยายามและความมุ่งมั่นนี้เองก็เป็นของวิเศษที่จะพาให้ฉันก้าวไปสู่ เป้าหมายที่หวังได้

ไม่ต่างกับประตูไปไหนก็ได้และคอปเตอร์ไม้ไผ่ ที่ฉันเคยชื่นชอบ

ยิ่งค้นหา ฉันก็ยิ่งเจอว่ายังมีของวิเศษอีกมากมายที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเรา เช่นเดียวกับ กระเป๋ามิติที่4 ของเจ้าแมวอ้วน

... ความมีสติ ความอดทน ความใจดีมีเมตตา ความคิดบวก ความรู้ ความสามารถ

...

ของวิเศษเหล่านี้คอยให้ฉันหยิบมันออกมาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ

๕๗
ดาวศุกร์

NO.

DATE

23/11

57

ก่อน :- ความที่ได้ดู และ ฟังมาบ้าง ย่อม คอยรออยู่ในใจ แม้จะมี ความรู้สึกอีกด้าน
ที่รู้สึกว่า เวลาเหลืออีกน้อย จะมาเจอกัน แบบนี้ ได้หรือไม่ ในที่สุดก็ถูก
ขึ้น เป็นเป็นพัก ตาแดง น้ำองุ่น - ความรักคือแบบที่รอคอยเอง จนความ
เก็บใจรัก และ เปิดหน้าได้

- ความคือความรอคอย ใจได้ในมือ ๒ เรื่อง ดาวศุกร์ และ ที่หนึ่ง
ทองแดง ทำให้ได้มาด้วย ไปดูที่งานต่างๆ แต่ที่งานดาวศุกร์ก็รออยู่ใน
ใจมาหลายวัน จึงคิดว่า เรื่องนี้แหละ

เรื่อง :- ไม่มีความจำเป็น ได้มี นื่องมาอย่าง จากดาวศุกร์ ตาม คำแนะนำ ตาม
ใจที่จับที่ใจ แล้ว ไม่ เป็น แต่ก่อน เป็นที่ ความคิด และ คิดตาม
มาอย่างชัดเจนในใจ จึงเขียน ครั้นพักในทาง นื่อง คำตาม
ทำให้เกิดขึ้น

จบ :- ได้แล้วคือความอย่าง ที่เข้ามา ซึ่งความ เป็นตาม และ ความรู้สึก
กับ ประโยชน์จากการ ขึ้นใจใหม่ ความเก็บใจรักอีกด้าน

- ตามบทที่ ๑๕ นั้น มีบทบัญญัติในการกำหนด บทบัญญัติว่าให้
เป็นอันว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๑๖ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๑๗ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๑๘ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๑๙ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๐ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๑ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๒ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๓ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๔ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๕ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๖ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๗ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๘ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๒๙ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๐ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๑ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๒ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๓ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๔ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๕ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๖ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๗ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๘ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๓๙ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๐ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๑ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๒ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๓ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๔ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๕ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๖ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๗ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๘ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๔๙ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)
- ตามบทที่ ๕๐ นั้น มีบทบัญญัติว่า... (text continues with legal provisions)

- การกระทำความผิดอาญาของลูกได้ ตามตำแหน่งอาชญากรรม เพราะเหตุว่า
กตัญญู แต่ในอีกส่วน เราพบว่า จากลูกได้มีสิทธิ และสมควรรับทราบข้อ
กล่าวหาข้อหาว่าผิดไปเพื่อทราบแทนพระคุณ และถือว่าปละโชนในทางเป็น
อาชญากรรม แต่พระคุณได้ จากลูกได้เป็นผู้กระทำ และ สิ่งที่น่าที่ อาชญากรรม
จึงมีที่ผิด ก็คือส่วนที่ผิดพระคุณ และสิ่งซึ่งสมควรรับทราบข้อหา
แล้วจึงถือว่าผิดไป อาชญากรรมก็ผิดอีกถึง ๗ ข้อ ลูกได้ทำทั้งนั้น
ตอบแทนพระคุณว่าอาชญากรรมได้มากว่า การกระทำความผิดอาญา

→ การกล่าวหาอาชญากรรม อาชญากรรมไม่ได้กับทอสุญญะแล้ว จึงถือว่า อาชญากรรมแล้ว
สิ่งใดซึ่งสมควร จากอาชญากรรม

→ การใช้สิทธิ การสมควรรับทราบข้อหา และ การส่งข้อหาที่จะกล่าวหาไปแล้ว
การพินิจพิจารณา สรุปลงแล้ว จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพิจารณาว่า และ เสร็จแล้ว
พร้อม เพราะมีสิทธิปละโชนในอาชญากรรม

→ ความผิดอาชญากรรมผิดไป จากอาชญากรรม เพราะเหตุว่า จากที่นั้น
อาชญากรรม

→ การผิดอาชญากรรม และ ไม่สมควรรับทราบข้อหา สิ่งที่สำคัญไป หรือ การพินิจพิจารณา
จากอาชญากรรมที่ผิด ทำจึงเป็นอาชญากรรมสิ่งที่ไม่ได้เกิดปละโชน เพราะเหตุว่า
ไม่อยู่ กับความจริง แต่ไม่สำคัญ อาชญากรรมกับอาชญากรรม ที่ผิดไป หรือ
และ ไม่สมควรรับทราบการพินิจพิจารณาแล้ว จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพิจารณาว่า
อาชญากรรมกับอาชญากรรม

ความขี้ลึก

ก่อน:- ชีวิตตามสันใจ ในสิ่งที่คนอื่นทำก็ ทำแล้วแต่จะสันทนกับใจดี

แต่เมื่อจะขอซื้อ เงิน เขาก็มาปรากฏในความคิดต่างอันใด

ก็ใจดี คิดหาเงินได้ แล้วเมื่อแล้วเสร็จให้ทางเขาส่งมาให้เงินอยู่สิ่งนี้

เขาก็เป็นใจในความสำคัญกับเราเงินอยู่ ทำแล้วสันทนเป็นอันหนึ่ง

จะอย่างไร:- ขนเงินหัก เงินทอง ขนเงินสันทนแล้วใจดี อบาทถ้ำหนอง นอน

เงิน ไม่ค่อยมากเสียแล้ว แล้วไปนอนมาก

ขนเงินหัก เงินทอง เงินหักแล้วสันทนขึ้นเงิน ไปนอนแล้ว

ขนเงินหักแล้ว เงินทอง เงินหักแล้วสันทนขึ้นเงิน ไปนอนแล้ว

กับคนในวังแล้ว เงินหักแล้วสันทนขึ้นเงิน ไปนอนแล้ว

จิตใจที่คิดเป็นเขตนอน และไปนอนในความคิดของอย่างนี้

เงินหักแล้วสันทนขึ้นเงิน ไปนอนแล้ว

แล้ว:- ขนเงินหัก เงินทอง เงินหักแล้วสันทนขึ้นเงิน ไปนอนแล้ว

ขนเงินหักแล้ว เงินทอง เงินหักแล้วสันทนขึ้นเงิน ไปนอนแล้ว

บทสรุปการเรียนรู้ / นก

จังหวัดกาญจนบุรี สถานีรถไฟนครสวรรค์

DATE 28 11 57

- [illegible]



...ชีวิตช่วงนี้คือชีวิต...

ตอนนั้นมันอยู่ในนาของชีวิต ? ไม่ใช่ว่ามันเกิดจากการที่เราไป
ชีวิตคือการจะได้อยู่กับมันอย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่ใช่คำตอบหรอก มันถามชีวิตใน
แต่ถ้ามันถามกับคนๆ ก็มันรู้ว่าเราโตขึ้นแล้วทำงานๆ มาจนมากพอ
ทั่วสูงและทุกๆ พอที่จะไม่พอที่จะเห็นอะไรๆ มากจน

หากคนนั้นมองมาจากรากของชีวิต มันจะเห็นว่านี่เป็นชีวิตที่
ถึงจุดอุปสรรคความสำเร็จพอสมควร แล้วชีวิตมันมาจากสิ่งที่เราทำมา
ในอดีต เช่น นึกถึงเวลาที่ทำงานแล้วมันเหนื่อย ทำงานมันเหนื่อย
ชีวิตที่เราจะถึง ความไปอยู่ของคนคนนั้น คือชีวิตที่เราจะ
ทำอะไรก็ได้ มันคือชีวิตที่มันคือการมองมันในสิ่งที่
ดูมันมาในสิ่งที่เรา จากความที่มันอาจจะทำให้มันยาก ก็ทำให้
เราคิดมันเป็นชีวิตที่มันน่าพอใจ.

น้อง

น้ำอุ่น)

นั่นตนะนี้ แต่ไม่มีงานทำ ว่างวัน ๆ ทำอะไรมาเลย ที่ไหนเลย สึก
กอส? ดูเหมือน ๘๗ ต่อมาไปหมด ดูแล้วมากไปมั้ง เพื่อนนิทาน
hollywood

อะไรก็เสียๆ ฝากสั้ๆ ใครบ้างบอกว่าเป็นหน้าเจ้า แสดงว่าหน้ารักแล้ว
ไม่ได้ได้แสงนะ มีบนเขาที่ในหน้าวิเศษ หัวแต่เด็ก ๆ ของนี้เจ้ารรใส่
กัปานัวเจ้าโสมมาแล้ว ทำมาลาไปบนพระพรหม ก็น่าจะแล้ว แล้วนี่
ฉันก็ชอบทุกวันนี้ ... ในชื่อ ... แต่จำไม่ได้เลยได้เฮ้

บางทีฉันแล้วอยากฝันต่อ ก็สงสัยมากใจ

บางทีก็ ☺

ลืมไปเยอะ ว่าเป็นอนิร ที่จริงที่ฝันอยู่ก็คล้ายฝัน?

น้ำอุ่นทำเช่นอยู่ 555

น้ำอุ่น

- เป็นภาพที่วาดบ่อยๆ ค่อยๆกลับมามองพบว่ามีแต่ตัวเองอยู่ลำพังในภาพเหมือนจะโดดเดี่ยวแต่ไม่
เดียวดายแต่มีความเศร้าเล็กน้อยตอนสะท้อนบทเรียน ตอนวาดเรามักใช้สีช่วยให้เกิดสีสันและความสดชื่น
เราเชื่อว่าสีและธรรมชาติคือความหวังพลังชีวิตเราเองนี่ชอบคุณธรรมชาติที่ดูแลเรามาตลอดแม้อยู่
กลางเมืองแต่ต้นไม้ดอกหญ้าข้างทางพวงมาลัยข้างทางและการได้จับจ่ายซื้อไปบูชาพระเป็นความสุข
เล็กๆที่เก็บเกี่ยวได้ว่าเรายังมีใครบางคนที่เข้าใจและหนุนเราในเส้นทางที่โดดเดี่ยวนี้

ภาพวาดวันนี้ไม่มีเส้นทาง...ไม่รู้ทำไม คงอยากอยู่นิ่งๆอยากซึมซับบางอย่างได้เรียนรู้คำใหม่ว่า
ลองอยู่กับความรู้สึกและซึมซับกับมันดู มองเห็นความไม่สมบูรณ์แห่งชีวิต ความเปราะบางและอ่อนไหว แค
พลังงานของคนรอบข้าง

ที่เปลี่ยนไป เราก็ตั้งคำถามแล้วว่าเราทำผิดอะไรหรือ แล้วก็เริ่มกล่าวโทษ หันห่างจาก
ความสัมพันธ์ลึกซึ้ง บรรยากาศในช่วงนี้เป็นอย่า

งี้แหละ เต็มที่ตรงนั้น ไม่อยากอยู่กับความสัมพันธ์ เหมือนกลัวอะไรบางอย่างกลัวไม่ดีพอ กลัวไม่
สามารถดูแลความรู้สึกใครได้ต่อเนื่อง

เพิ่งรู้สึกได้ว่าสิ่งหนึ่งที่ทำให้มันคงคือการกลับไปสู่ดิน หรือการเห็นสายน้ำไหล.

- บทละครเจกเงาที่สอง มีตัวละครคือน้องที่รักใคร่คนหนึ่งกับเรา ก่อนนอนเราแบ่งปันว่ามันทายสำหรับเราที่จะทำให้คนอื่นเข้าใจความตั้งใจและอุดมการณ์ แต่เธอใช้จังหวะนี้ในการวิพากษ์การทำงานของเรา เก็บไปฝันเห็นถึงพลังหงุดหงิดของเธอ เราเจ็บปวดจากการไม่สามารถโต้ตอบได้ เราเชื่อว่าเราทำในสิ่งที่มีคุณค่าและก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลกที่คนอื่นจะไม่เข้าใจ และความจริงก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลกถ้าจะมีคนวิจารณ์เราเจ็บปวดเกินไปมั๊ยกับคำวิจารณ์ เราคงอยากได้ตอบ เรากำลังซึมซับกับความรู้สึกเจ็บ

แต่สมองก็สั่งสอนตัวเราให้ใช้เรื่องนี้เป็นบทเรียน กับการระวังคำพูด การวิพากษ์ด้วยความรับผิดชอบ

ลองซึมซับความเป็นน้องคนนี้เขารักเราอยู่นะ เขากำลังเติบโตในเส้นทางวิชาการ ความเป็นเราก็ไม่ได้สมบูรณ์?แบบ เขาอยากสื่อสารแบบตรงไปตรงมา เป็นสิ่งที่จริงใจเป็นคนทั่วไปสื่อสาร เราต้องการอะไร ไม่ให้เขาพูดหรือ เราห้ามคนทั้งโลกวิจารณ์ได้หรือ ชีวิตอีกยาวไกลจะอยู่อย่างไร ไม่มีความมั่นใจในเส้นทางหรือสิ่งที่ทำอยู่หรือ

น้องคนนี้จะทอนคนที่ชัดเจนในตนเองพูดตรงไปตรงมา ถ้าเขาไม่ใช่รุ่นน้อง เราก็กลัวคนแบบนี้เขาชัดเจนจนไม่เหลือช่องว่างแห่งความหวั่นไหวให้เรา เขามั่นคงจนเราไม่เหลือความกรุณาในความเป็นเพื่อนร่วมทุกข์

นิพนธ์
เรื่องมากมายที่ยังมีเหลือใน หัวใจนี้เอง ตลอดทั้งชีวิต
ที่ข้าพเจ้าได้ทำมาทั้งหมดนี้ในใจข้าพเจ้า
จะยกคำนี้ขึ้นแต่เพียงคำเดียว คำนี้คือคำว่า ข้าพเจ้า
ที่สงวนไว้สำหรับตัวเอง คำนี้ข้าพเจ้าจะขอใช้สำหรับ
นางสาวเพ็ญ เธอคือใจของข้าพเจ้า ผู้ที่ข้าพเจ้ารัก
เป็นความรักที่จริงแท้ เธอเป็นคนที่ข้าพเจ้า
รักยิ่งกว่าชีวิตของตัวเอง ข้าพเจ้ารักเธอตั้งแต่
ครั้งแรกที่ข้าพเจ้าได้พบเธอในใจของข้าพเจ้า
ตั้งแต่บัดนั้นข้าพเจ้าก็รักเธอมาตลอดชีวิต
ข้าพเจ้ารักเธอมากจนข้าพเจ้าไม่กล้าบอกใคร
เกี่ยวกับความรักนี้ เพราะข้าพเจ้ากลัวว่าคนอื่น
จะล้อเลียนข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงเก็บความรักนี้ไว้
คนเดียวคนเดียว ข้าพเจ้ารักเธอมากจนข้าพเจ้า
ไม่กล้าบอกใครเกี่ยวกับความรักนี้ เพราะข้าพเจ้า
กลัวว่าคนอื่นจะล้อเลียนข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงเก็บ
ความรักนี้ไว้คนเดียวคนเดียว ข้าพเจ้ารักเธอมากจน
ข้าพเจ้าไม่กล้าบอกใครเกี่ยวกับความรักนี้ เพราะ
ข้าพเจ้ากลัวว่าคนอื่นจะล้อเลียนข้าพเจ้า

นิพนธ์ บัณฑิตมหาวิทยาลัย

- นิติย์ผู้ค้นพบภารกิจแห่งชีวิตเขาคุยกับนิติย์พี่กลัว ช่วยให้เห็นภาพบางอย่างเช่นความอาลัย
อาวรณ์กับเด็กน้อย แล้เตือนให้เธอซ้่าสำนึกแล้วซ้่าซึ่บกับชีวิตให้เต็มทีความรู้สึ่กอีกมากมาย
ที่เธอต้องเผชิญแล้วต้องเติบโตจากมัน เขียนแล้วก็รู้สึ่กมีพลัง มีหลักอยู่ในตัวเองไปแบกของ
หนักทำแขนข้างซ้ายเจ็บแขนนี้มันย่ำเตือนเข้ามาในฝันเลยบอกสัญญะ ของการอยู่ในความ
พอดีการรับรู้ภายใน

ส่วนภาพสองที่เป็นภาพวาดตัวเองทำให้นึกถึงความกล้าบ้าบิ่นสมัยออกค่ายที่ใครๆ
หวาดกลัวแต่เราก็บุกบันฝ่าไปค้าๆมีดๆ แล้วเราก็ลุยมากช่วงอยู่ในไร่ นา ความกลัวไม่เคยเกิดเลย
เรากลัวคนต่างหากกลัวทำไม่ได้ดีกลัวอายขายหน้า เอามันก็ไม่มีอะไรให้กลัวนิ ตอนนีู้สึ่กตื่นเต้น
นิดหน่อยกับข้อค้นพบเรากล้าหาญกว่าที่เราคิดไว้มากนี่นา

อยากบอกอ.อีกอย่างคือที่แรกบอกตนเองว่าไม่ค่อยฝันพอเริ่มเลือกหัวข้อปุ่บฝันเก่ง
ขึ้นอย่าฉับพลันเลยมีสต็อกการบ้านมาส่งเร็ว รีบตรงนะค๊ะพรุ่งนี้จะส่งเรื่องใหม่คะ

๓๕
๓๖
๓๗
๓๘
๓๙
๔๐
๔๑
๔๒
๔๓
๔๔
๔๕
๔๖
๔๗
๔๘
๔๙
๕๐
๕๑
๕๒
๕๓
๕๔
๕๕
๕๖
๕๗
๕๘
๕๙
๖๐
๖๑
๖๒
๖๓
๖๔
๖๕
๖๖
๖๗
๖๘
๖๙
๗๐
๗๑
๗๒
๗๓
๗๔
๗๕
๗๖
๗๗
๗๘
๗๙
๘๐
๘๑
๘๒
๘๓
๘๔
๘๕
๘๖
๘๗
๘๘
๘๙
๙๐
๙๑
๙๒
๙๓
๙๔
๙๕
๙๖
๙๗
๙๘
๙๙
๑๐๐

- ระหว่างทำ ถูกคั่นงานเขียนด้วยผู้คนและภารกิจเรื่องอื่นแต่กลับมาเขียนต่อจนสำเร็จรู้สึกสนุกที่ได้เขียนมือซ้ายเราว่าเขาคือศักยภาพภายในของเราเราเห็นความกล้าหาญขอเด็กน้อยความคึกแปลกๆซึ่งแท้จริงคือคามสร้างสรรค์ที่เด็กน้อยมีอยู่ แต่ก็ถูกเรียกว่าแปลกประหลาดไม่เคยมองจริงจังมาก่อนโดยเฉพาะศักยภาพในการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

เสร็จสิ้นรู้สึกดีที่ได้เขียน. ภูมิใจถึงที่มาของตนและเห็นที่มาดีใจที่เห็นเขาเด็กน้อย ภายในเขาไม่ได้กวนอะไรเราเด็กน่ารัก

- เป็นเรื่องราวที่อยู่ในใจมาสะกิด. เก็บไปฝันด้วยอะ ไม่มีการเรียนรู้ใหม่แต่ถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในใจออกมา

ระหว่างเขียน เห็นประเด็นข้ามขอบ ปรับวิถีชีวิตของตนเองเห็น **unfinished business** ที่เกี่ยวกับแม่ เห็นเค้านมากขึ้น ระหว่างเขียนแล้วรู้สึกเห็นใจเขามากขึ้น. อยากเอาใจใส่กันมากขึ้นอยากรักในความเป็นเขาให้มาว่านี่เขาแก่แล้วต้องการความรักความเอาใจใส่

และการดูแล

หลังเขียนรู้สึกโล่งที่ได้ตระหนักถึงความจำเป็นของชีวิต..คืนสุขสมดุคคืนสู่ความสัมพันธ์ ย่าแปลกใจพออีกวันหลังเขียน มือซ้ายดีขึ้นยังมีแรงนวดดูแลผู้คนได้ทั้งวัน

- ทบทวนสรุปการฝึกอบรม ช่วงการฝึกอบรมเป็นช่วงที่ยุ่งยาก งานเยอะ และอุปสรรคสารพัด ทั้งจากผู้คน และอุปบัติต่างๆที่เกิดขึ้น ครูบอกให้ เราลองดูสิว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกำลังบอกอะไรเรา...นี่คงเป็นคำตอบสำคัญของบทสรุปนี้ เราพบเด็กน้อยที่อยู่ตามลำพังท่ามกลางธรรมชาติภาพแรก เราเข้าไปเรียนรู้จักเด็กน้อยของเรามากขึ้น เราพบด้านขี้กลัว ด้านอ่อนไหว และในบางมุมเธอก็ช่างกล้าหาญ และเข้มแข็งจนเกือบจะแข็งแกร่ง ฉันทะเลศนัยภาพใหม่ของเด็กน้อย และกลายมาเป็นฉัน ซึ่งดูเหมือนจะสุดซึ้งในวันนี้ บางครั้งก็ใจดี ร่าเริง แต่บางครั้งก็นิ่งเย็นชา ตรงไปตรงมา บางครั้งเป็นเหตุเป็นผล แต่บางครั้งก็ไหลเรื่อยแก่น/หลักไม่ชัดเจน
- สิ่งที่น่าสนใจ “ความโดดเดี่ยว” กับมีน้อยที่ซับซ้อนขึ้น เมื่อเกิดภาพสุดท้ายที่ฉันวาดในเรื่องฟังชีวิต แม้ยังไม่ได้เขียนเรื่องราว แต่ฉันเห็น **cosmic** ที่มีดวงดาวมากมาย ดวงเก่า ดวงใหม่ที่กำลังเชื่อมด้วยพลัง หมุนเวียน แต่ละดวงดาว มีเจ้าชายน้อย /เจ้าหญิงน้อย ที่ดูแลปกป้อง เรียนรู้ ความจริงเขาอาจรู้สึกโดด เดี่ยว แต่ก็กำลังทำหน้าที่ พวกเขาล้วนมีภารกิจอย่าง ในภาพนั้นฉันคือใคร? ฉันคือเจ้าชายน้อย/เจ้าหญิง น้อยที่มีความรับผิดชอบต่อดาวโลก หรือฉันเป็นอะไรที่มากกว่านั้น คือฉันสามารถเหาะไปเยี่ยมเยียนดวงดาวและเจ้าหญิง/เจ้าชายที่อยู่ในแต่ละดวงดาว ฉันมีเรื่องราวจากดาวดวงหนึ่งมาสู่ดาวอีกดวงหนึ่ง
- ฉันเริ่มไขกุญแจบางอย่างแห่งภารกิจชีวิตได้บ้างแล้วละ ขอขอบคุณ อิมใจ ฉันพบความอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์ ความขัดแย้ง ฉันตั้งคำถามต่อตัวเอง ฉันทำงานที่มันเป็นหรือ หรือ อุดมการณ์ฉันมันดูไม่หนักแน่นเย็นหยัดพอหรือ ฯลฯ มันไม่ได้คำตอบโดยการพยายามเข้าใจคนอื่น แต่กลับมายอมรับความโกรธ พุ่มพ่ายกับมันบ้าง “พี่สาวคน หนึ่งแนะนำ” กลับมาสัมผัสอารมณ์เหล่านี้ให้มันนุ่มนวลบ้างเป็นไรไป น้อมรับคำวิพากษ์มองให้ เห็นสาระของมัน และสุดท้ายที่ฉันได้เรียนรู้ คือมองเห็นคนพูดด้วยความสามารถเข้าไปในใจเขา ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาทั้งการให้การเรียนรู้ที่สำคัญกับชีวิตกับคนหนุ่มสาว และการได้รับความเจ็บปวด จากคนหนุ่มสาวที่เราใกล้ชิด อาจตั้งคำถามกับการทำงานที่มึนของตนเอง แต่สุดท้ายวันนี้ไม่เหลือทีม ไม่เหลือคนอื่น มีแต่ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน มีศรัทธากับพลังที่มาจากภายในของเราเอง เชื่อว่ามันจะทำให้ เราอาจหาญในการทำสื่อสารสิ่งที่เป็นสัจจะ

- กลับมาหาครอบครัว ภาพความเหินห่าง โกรธ น้อยใจที่มีอยู่ในวันเริ่มต้น แม่ทำงานภายในกับเรื่องเหล่านี้ มาสักพักแล้ว วันนั้นมองเงาของเขามากขึ้น ทำให้มั่นใจว่า ความรักที่อยู่ในหัวใจนี้รับรู้ ได้ ทักหลานสาว ด้วยความรักอีกครั้ง พุดคุยหยอกล้อกับหลานชาย อ้อมกอดที่ให้กับพ่อแม่ และการเกื้อกูลกันอยู่เสมอของพี่น้อง...ที่เกือบหลงลืมไป
- แม่ตอนเริ่มต้นบทเรียนจะเห็นความแข็งแกร่ง สู้ของตัวเอง แต่ก็ค้นพบความละเอียดอ่อนกับชีวิตและธรรมชาติ เป็นช่วงที่เลือกที่จะกลับไปงานป้อนดิน เรา รู้ ว่ามันมีความหมายกับเราแค่ไหน แม้ในสายตาคนทั่วไป เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เราจะใช้ เวลากับธรรมชาติมากขึ้น เยียวยาตัวเราเอง ใส่ความมุ่งมั่นลงไป
- ผืนดินและพืชพันธุ์ กำลังเดินทางไปสู่ความสมดุล ความเจ็บปวดข้อมือซ้ายบอกเรา ว่าเราทำได้แค่ไหน อะไรที่เป็นภารกิจแห่ง

ชีวิต หรืออะไรที่อาจต้องค้นหาวีธีรับมือ ปรับตัว มือซ้ายเขาต้องการความช่วยเหลือจากมือขวา หรือให้คนอื่นเขาใช้มือ เท้าของเขา เราไม่สามารถเดินแทนใครได้ เราไม่สามารถแบก สร้างทำแทนใครได้ ปล่อยไป เราแข็งแรงไม่ได้มากไปกว่านี้แล้ว ความเจ็บปวดนี้ยังเตือนเราต่อความสัมพันธ์...เรากับแม่ และโยงไม่สู้การกลัวความสัมพันธ์ กลัวที่จะ

..... เราถูกทำลาย

- ด้วยคำถาม “ยังรักเขาได้ไหม ไม่ว่าสิ่งที่เขาทำจะเป็นอะไร” รักไม่มีประมาณสิ มันเป็นคำถาม และเสียงแห่งการเดินทางด้านในอีกครั้ง “ไปมากกว่านี้สิ” “งานน้อยกว่านี้นะ” เรามาถึงจุดสำคัญ เรามาถึงทางแยกด้วยหรือเปล่า ต้องเลือกสิ่งหนึ่งเพื่อที่ทิ้งอีกสิ่งหนึ่ง วันนี้คำตอบ คือ “ยังไม่ทิ้ง สิ่งใด” แต่จะทำอย่างไรต่างหาก
- หยั่งรากบทผืนดินที่มั่นคง แสวงหาแก่นกลางที่แท้จริง ตระหนักรู้สิ่งที่เชื่อ/ที่ยึด

นิตย

เกิดเพื่อเกิดในใจ หรือบุคคลต่าง ๆ ที่เราพบในธรรมผ่านเป็นสื่อ บุคคลที่ส่วนลึก
ในจิตใจของเรา หรือธรรมชาติ เพราะติดตัวติดมาจนอยู่ใกล้ แต่ชีวิตจริงมันหลายสิ่งอย่าง
ที่ทำให้นึกถึงธรรมติดตัวที่เราสัมผัสกับบุคคลนั้น ๆ ไปโดยปริยาย ทั้งที่ใจลึก ๆ ยังนึกมาแปลกตา
อยู่ เพราะเคยฝันถึงคนที่มีเชื้อชาติไป แล้วเมื่อมาเจอกับคน บุคคลนั้น ๆ แต่เมื่อตื่นจาก
ธรรมผ่าน กับในธรรมรู้สึกต่างกับที่ตัวเราจะฝันถึง บุคคลด้วยจิตใจ ทางจิตที่นั้นแล้ว
ตาใจลือที่ฝันถึงคนนั้น แต่บางตัวเมื่อตื่นก็พบความจริงใจที่ใจพบ แล้วพูดด้วย
กับคนนั้นในฝัน จำนำแปลกใจจริง ๆ แต่สิ่งที่แปลกที่สุดเลยเป็นจิตใจของธรรมารวมทั้ง
สิ่งของน้อย ๆ ของเราด้วย ที่เมื่อมาพบแล้วสามารถสร้างโลกจิตตาภาวนาธรรมผ่านได้
นอกจากนี้เรื่องราว นอกจากนั้นอีก บุคคลนั้น ๆ



- ขอส่งบันทึกที่ 1 หัวข้อสายธารแห่งความฝันค่ะ

ก่อนบันทึก

รู้สึกสับสนมากๆเลยคะ ไม่รู้จะบันทึกอะไร อย่างไร กังวลเล็กๆว่าจะเอาอะไรมาเขียนบันทึก เพราะห่างหายจากการเขียนบันทึกมานานหลายสิบปี แต่เมื่อทบทวนความคิด ความกังวล ความสับสนมากมาย ในหัวของตัวเองแล้ว ก็พยายามเขียนออกมา โดยเขียนทุกอย่างที่อยู่ในหัวขณะนั้น

ขณะบันทึก

รู้สึกสงบและว่างเปล่าเพื่อให้ตัวเองได้รับฟังเสียงและความคิดที่อยู่ในหัวอย่างเต็มที่ และปล่อยให้มือเขียนถ่ายทอดออกมาอย่างเดียว ความกังวลหายไปแล้ว

หลังบันทึก

เมื่อเห็นชิ้นงานที่ออกมาเสร็จแล้ว รู้สึกมีความสุขและภูมิใจในตัวเองมาก เหมือนตัวเองได้ทำงานอะไรสักอย่างที่ยิ่งใหญ่สำเร็จลงด้วยดี

- นุ่นขอส่งบันทึกแบบที่ 2 ในหัวข้อกระจกเงาค่ะ

ก่อนบันทึก

นุ่นยังมีความสับสน กัดดัน และกังวลเกี่ยวกับผลงานอยู่เล็กน้อย แต่ความกังวลใจเกี่ยวกับการที่ต้องเขียนบันทึกแทบไม่มีเหลืออยู่แล้ว เพราะหลังจากที่เขียนบันทึกแรกได้แล้วรู้สึกว่าการที่ความกังวลที่จะต้องเขียนลดน้อยลงไปเยอะเลย และรู้สึกมีสมาธิมากมายที่ได้ค่อยๆ ทบทวนตัวเองเพื่อคัดเลือกความฝันมาเขียนบันทึกครั้งนี้

ขณะบันทึก

รู้สึกสนุกที่ได้เขียน ได้เล่าถ่ายทอดเรื่องความฝันของตัวเองผ่านการเขียน อีกทั้งยังมีเนื้อหาความคิดมากมายหลากหลายที่ผุดขึ้นในหัวความคิด และสนุกที่จะจับความคิดหลากหลายเหล่านั้นมาเขียนเล่าออกมา

หลังบันทึก

เมื่อเขียนเสร็จและได้อ่านทบทวนเนื้อหาที่ตัวเองเขียน บทวิเคราะห์ต่างๆ ที่เขียน รู้สึกดีที่ได้ใช้เวลาเงียบๆ คิดถึงตัวเองแบบนี้

- ก่อนบันทึก

เห็นหัวข้อแล้วเครียดค่ะ ไม่แน่ใจว่าจะต้องบันทึกยังไง คุยกับความฝันคุณยังงัย
??? คุณอะไร คุณแบบไหน สับสนค่ะ

ขณะบันทึก สนุกมากค่ะ ที่ได้คุยแล้วบันทึกถ่ายทอดคำถาม-คำตอบ
ระหว่างการพูดคุยของเรา ในบางคำตอบที่ได้บันทึกรู้สึกดีมากเลยค่ะเหมือนมี
ใครคนหนึ่งคอยสอน คอยเตือนอย่างห่วงใยเรา

หลังบันทึก

รู้สึกโล่งโปร่งสบายบอกไม่ถูกค่ะ เหมือนได้ระบายอะไรบางอย่างที่เก็บ
กดไว้ในใจออกไป และได้เห็นทางออกของปัญหาบางอย่างที่ตัวเองไม่เคยนึกถึง
ว่าถ้าเลือกทางแก้ปัญหานี้แล้วจะสบายใจกันทุกฝ่าย ทำไมตัวเองไม่เคยเลือกไม่
เคยนึกมาก่อนนะ

1000

(Faint handwritten notes at the bottom of the page)



- นุ่นรู้สึกกังวลกับหัวข้อที่ต้องบันทึกนี้ นิดหน่อยเพราะจะจำเรื่องราวความฝัน
แนวนี้นี้ไม่ค่อยได้ ใช้เวลานึกและทบทวนอยู่พอสมควรว่านุ่นเคยฝันอะไร
ทำนองนี้หรือเปล่า เรียกว่าเค้นความจำในสมองกันสุดๆเลย สุดท้ายก็ได้
เรื่องราวอย่างที่เห็นในบันทึก

ขณะบันทึก

สนุกกับการเขียนบันทึกมากขึ้นเรื่อยๆค่ะ ยิ่งสนุกมากขึ้นตอนที่เขียน
บันทึกในลักษณะถาม-ตอบ เหมือนมีใครสักคนที่รู้จักตัวเราดีมานั่งคุยเป็นเพื่อน
รวมถึงสอนด้วย

หลังบันทึก

สมองโล่งและใจโล่ง เหมือนได้เอาสิ่งที่กังวลที่อยู่ลึกๆในใจออกไป และ
รู้สึกขอบคุณบันทึกที่ 4 นี้จริงๆค่ะ



- นุ่นขอส่งบันทึกที่ 4 ของขวัญจากศัตรูที่เพิ่มเติมตามคำแนะนำของอาจารย์ค่ะ

ก่อนบันทึก

สนุกค่ะ ไม่เคยทำมาก่อนเลยการฝันในขณะที่ยังรู้สึกตัวอยู่ แค่คิดที่จะทำก็
สนุกแล้ว

ขณะบันทึก

มีสมาธิมากมากับการอยู่กับตัวเอง กับการทบทวน ร้อยเรียงเรื่องราวเพื่อเอา
มาบันทึก

หลังบันทึก

อิ่มเอมใจกับผลงาน และรู้สึกสบายใจ เหมือนเพิ่งได้คุยกับเพื่อนที่รู้ใจสักคนมา

ว่าจริง ๆ แล้วสาเหตุ แล้วปัญหา แล้วทำไมทุกวันนี้มาอยู่ในแบบนี้นะ แล้วต้องแก้ไขมันที่
สาเหตุ แล้วปัญหาหนึ่ง ๆ ของสิ่งต่างๆ ที่เรารู้ว่า ปัญหาหนึ่งก็มันจะจบอยู่ ไม่ได้จบกันไป ผลกระทบ
ทำสิ่งนั้นซึ่งมันไม่ได้จบไม่ได้เกิดผลอะไร ๆ เลย สำหรับตัวเราตัวผมว่าบางเรื่องสิ่งที่มันเกิด
มากกว่าการแก้ปัญหา กับปัญหา แล้วทำไมทุกวันนี้เป็นแบบนี้ สาเหตุ แล้วทำไมทุกวันนี้
นี่แล้วมันจบลงไป แล้วก็ต้องพบกับความจริงว่า สาเหตุ แล้วทุกวันนี้ก็ป่วนตัวคนมา
จากสาเหตุ มาจากจิตใจที่อ่อนแอ เวลาโกรธ เวลาเศร้า แล้วต้องมารีบมา
จนมันทำในตัวเอง เกิดเป็นความทุกข์ ความวิตกกังวล การไม่รู้จักสุข มาปล่อย
อารมณ์ตัวเอง เป็นสาเหตุ แล้วทุกวันนี้ ตัวเราบางคนก็ปล่อยตัวเอง ก็คือคนที่เขา
ว่าคนเขาแล้วปัญหาหนึ่งคือใจมันใจ ของเขาเอง ซึ่งแล้วมันหาความสุขมันก็หาเจอแต่
ในทุกวันนี้ที่ผ่าน ๆ มา มันมันได้เป็นอย่างไรว่า สาเหตุ แล้วปัญหา มาจากตัวเอง
จริงๆ ซึ่งเราชอบดูคนที่เขาได้แก้ปัญหานี้ที่มันแก้แล้วมาบอกว่า มาบอกที่ถ้าในใจมันพบเจอ
ตัวเองมันได้ ความจริงมันก็คือมันเป็นอย่างมากมาย ซึ่งแล้วมันมีคนเคยบอกว่า ตัวเขาเป็นแบบ
แบบนั้นของเขาจริงๆ ที่เขาชอบ แล้วเขาก็พบว่ามันไปว่า เราไม่รู้จัก มันคืออย่างมากมายเลย แต่
จริงๆ ของมันอย่างมากมาย แล้วมันจบลงไปสัก ๆ จากความรู้สึกตัวเอง แล้วพบว่า ตัวเขาเป็นแบบ
จริงๆ อย่างที่คนอื่นพูดบอก แล้วจริงๆ แล้วเขาก็รู้สึกว่า มันไม่ใช่เขาเลย เพราะคนที่
บอกนั้นไม่ได้เห็นใจเลย เป็นคนที่รู้จักตัวเขาของเขา แต่ว่า ใครที่รู้ตัวในใจ มันคือตัว
เขาเอง นี่คือการจริงที่บอกกับทุกคนว่า ไม่ใช่ว่า ใครที่มันตัวเขาเอง
เขาเองได้ เพราะฉะนั้นจริงที่ตัวเขาเองได้มากกว่าผู้อื่น จงทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยใจ
จริงในใจมากกว่าคนอื่น ๆ บางคนยังไม่ตรงไปไม่กับตัวเอง ใครเล่าในโลกจะรักเขาจริงๆ
จริงๆ จงมองดูคนที่เขาจริงที่มันทำในใจมันพบตัวเอง จงดูคนที่เขาทำจากใจจริง
ที่มันไม่ยอมในทุกอย่าง และเขาพบคนที่ที่ตัวเอง จงดูคนที่

- ก่อนจะเริ่มเขียนบทสรุปได้ฟังเพลงโปรดชื่อเพลง ซ่อนหา เวลาฟังเพลงนี้ที่ไรต้องเปิดวนไปวนมาอยู่หลายรอบ เนื้อหามันช่างชวนให้เรามีความสุขปนกับความทุกข์ได้อย่างลงตัว " เด็กๆ มีเกมหนึ่งเกมที่ทุกคนไม่ว่าใคร เราต่างมีความสุขใจได้ซ่อนหากันไปกันมา เราปิดตายันนับถอยหลังจนครบค่อยลืมหาค้นมา ต่างก็มีมุมลับที่แอบซ่อนไว้ให้เราตามหา ไปหลบอยู่ตรงที่ใดใจฉันนั้นอยากจะรู้"

จากการได้บันทึกในหัวข้อต่างๆ ได้พบเพื่อนใหม่มากมายเริ่มจากเด็กน้อยภายในซึ่งเห็นที่แรกเราคิดว่าเด็กน้อยเป็นคนขี้กลัว แต่ที่จริงแล้วเขาเข้มแข็งกว่าที่เราคิด เขาพูดจาฉะฉาน เขาขอร้องให้เราเข้มแข็ง ไม่อยากให้เรากลัวอะไร อยากให้เราเก่ง ให้เรากล้าหาญ เพราะเขาก็อยากเติบโตและเป็นคนเก่งและกล้าหาญเหมือนเรา

เรามีคุณตาเป็นฮีโร่ ฮีโร่ที่เก่ง ทันสมัย ใจดี ท่านมองเราให้กำลังใจเรา ให้เรากล้าที่จะบอกความต้องการของเรากับคนอื่น

เรามีผู้ปกป้องที่ทั้งที่อ่อนโยนและเข้มแข็ง ผู้ปกป้องก็ต่างมีจุดดีของแต่ละคนให้เราน้อมนำมาใช้

คุณโอเล่ได้เขียนข้อความประโยคหนึ่งให้กับท่านที่เข้าร่วมการอบรมท่านหนึ่ง ว่า "ตอนนี้ไม่ได้เดินทางลำพังแล้ว เขาจับมือเราอยู่นั่นเอง" หลังจากเขียนบันทึกหลายหัวข้อ ได้คุยและใกล้ชิดกับหลายตัวตน เราก็คพบว่า เป็นเช่นคุณโอเล่บอกจริงๆ เรารู้สึกไม่โดดเดี่ยว เรารู้สึกมีเพื่อนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเด็กน้อย ฮีโร่และผู้ปกป้อง ทุกคนล้วนแต่มีความเข้มแข็ง มีความกล้าหาญ และคอยจับมือเรา ประคองเราให้เราเข้มแข็งขึ้น กล้าหาญขึ้น คอยพูดและวิจารณ์เราอย่างตรงไปตรงมา ที่สำคัญเรากียอมรับมันได้ ว่าเป็นแบบนี้จริงๆ และเราก็อพร้อมที่จะแก้ไขให้เป็นอย่างที่เราทุกคนเตือนและขอร้อง

นอกจากนี้การอบรมในครั้งนี้ยังทำให้เรามีเวลาพอที่จะกลับมาอยู่กับตัวเองและทบทวนตัวเองอีกครั้ง เจอในสิ่งที่ตัวเองมีและเจอในสิ่งที่ตัวเองละเลยได้ดูแลจิตใจ และความรู้สึกตัวเองมากขึ้น จากวันที่เขียนแล้วร้องไห้ เป็นวันที่เข้าใจตัวเองมากขึ้นถึงแม้ว่าอาจจะไม่ทั้งหมด แต่ก็พยายามเรียนรู้เพิ่มขึ้นค่ะ

ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เปียร์ได้อ่านบันทึกของหลายๆท่าน ทำให้ได้ข้อคิดต่างๆมากมาย บางครั้งเนื้อหาใกล้เคียงกัน ทำให้นึกได้ว่า ไม่ได้มีเราคนเดียวที่เจอเหตุการณ์แบบนี้ แต่ยังมีท่านอื่นที่เป็นแบบเรา

สุดท้ายต้องขอขอบคุณคุณโอเล่ค่ะ ที่ให้คำแนะนำ ชี้แนะด้วยดีมาตลอด คำบางคำที่คุณโอเล่บอกกล่าวมันให้คุณค่าทางใจ ฟังแล้วทำให้เราอ่อนโยนกับชีวิตเรามากขึ้น ต้องขอขอบคุณอีกครั้งค่ะ

สำนักวิทยบริการฯ มจร. ภูเก็ต ; ภูเก็ต มจร. ภูเก็ต

[illegible]

จากบทเรียน เรื่องการวัดและประเมินผล ซึ่ง ท้าเล่าให้ผม ฟังจนผมได้พบว่า ๕ ส่วนตัวแรก กับสอง
ที่ ใกล้เคียงกัน เมื่อผมได้ กับตามทฤษฎีที่เกิดขึ้นในจิตใจนี้ ซึ่งได้สิ่งอื่นอันกลับเป็นท้าว
ที่ก่อปัญหา และเมื่อผมได้กับตามทฤษฎีนี้ ได้พบว่า ตัวผมมีลักษณะอย่างนี้ เมื่อผมได้กับตัว
ตามทฤษฎีแล้วต่างกับ ท้าแล้วแต่ท้าวได้ตัวแรก ซึ่งได้ส่วนแรกแล้ว แล้วจึงได้ส่วนที่
ผมได้ส่วนที่ ๕ แล้วได้ส่วนที่ ๕ แล้วได้ส่วนที่ ๕ แล้วได้ส่วนที่ ๕ แล้วได้ส่วนที่ ๕ แล้วได้ส่วนที่ ๕

[illegible]

นุ่น

DATE _____

1. Definition: A function $f: X \rightarrow Y$ is called a linear map if it satisfies the following properties:



www.elsevier.com/locate/jmb



- วันทั้งวันนั่งคิดว่าเราเคยฝันอะไรบ้าง จำไม่ค่อยได้ เท่าที่จำได้จะเป็นความฝันที่ชอบฝันซ้ำและสะเทือนใจ กลับบ้านไปก่อนจะลงมือเขียนนอนหลับตาคิดถึงความฝัน สุดท้ายน้ำตาก็ไหลออกมาเมื่อนึกถึงความฝันที่คิดว่าคุณแม่เสีย ความรู้สึกนี้มันไม่ค่อยต่างจากคืนที่ฝันใหม่ๆ ทั้งที่ก็น่าจะผ่านมาแล้วเป็นเดือน ในขณะที่เขียนก็พบว่าก็ยังรู้สึกเศร้า เสียใจ และร้องไห้ กับความฝันเรื่องนั้นอยู่ดี แต่อยู่กับมันสักพักความรู้สึกนั้นก็หายไป



- ก่อนเขียนได้จินตภาพ เห็นว่าตัวเองเข้าไปในห้องมืดๆ เห็นเด็กผู้หญิงคนนั้น แล้วก็ร้องให้ออกมา น้ำตาไม่ได้ไหลเฉยๆ แต่มันเหมือนอัดอั้นตันใจอย่างไรบอกไม่ถูก มีความสงสัยเหมือนกันว่าตอนร้องให้ ร้องเพราะสงสัยารเด็กคนนั้น หรือร้องเพราะตัวเองมีความรู้สึกเป็นเด็กคนนั้นกันแน่

ไม่ได้ยินเสียงตอบจากเด็กคนนั้นเลย แต่รับรู้ได้ว่าเด็กคนนั้นมีความกลัวอยู่ อยากคุยกับเขา แต่เขาเหมือนยังไม่อยากตอบ

- ได้ลองทบทวนช่วงเวลาสุข ทุกข์ในวัยเด็กตามที่คุณโอเล่แนะนำ ตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตขึ้นมาเป็นวัยรุ่น ดูเหมือนจะเจอการแยกจากอยู่หลายครั้ง หลายหนทั้งถาวรและชั่วคราว ทั้งจากแม่ จากเพื่อนสนิท จากคนรัก ฟังดูเหมือนจะโทษคนอื่นที่เราไม่เคยไปจากเขาเลย แต่พวกเขากลับเดินจากเราไป เข้าใจว่าแม่จำเป็นต้องไปต่างประเทศ แต่เมื่อแม่ไม่อยู่มันก็รู้สึกถึงความเหงาและเคืองแค้นได้ ไม่มีใครปกป้องเวลาที่เรารู้สึกเจ็บปวด แต่อีก 2 หนเหมือนถูกทิ้งโดยไม่เหลือเยื่อใย มันเจ็บปวดตรงที่เห็นคนอื่นดีกว่าเรากลับการถูกปฏิเสธ ชีวิตต้องการคนยอมรับ ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และก็เกิดความลังเล ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง มีข้อดีอยู่อย่างที่เห็นคือความพยายาม ที่จะตั้งใจทำ (อีกสักพักจะกลับไปคุยกับเด็กน้อยคนนั้นอีกครั้ง)

คุยกับเธอคนเดียว

ขอใจ เธอคนรักผมนะ เพราะนี่ต้องทำอะไรอีกเยอะ

จะพยายาม

เธอทำได้ ขอให้เป็นเรื่องสนุก

ขอให้หายปวดหัว ขอให้รู้สึกสบายปอดไปนะ มีหนังสือจะต่อสู้กับมันวันนี้ แะต่อไป

- เมื่อวานปวดหัวมาก ไม่แน่ใจว่าเกิดจากความเครียดที่ได้รับบทบาทหน้าที่ใหม่ในที่ทำงานหรือเปล่า นึกถึงหัวข้อนี้ขึ้นมาได้เลยอยากที่จะลองทำดู

หลังจากได้บันทึกเสร็จ มันมีความรู้สึกบางอย่าง เหมือนเป็นสิ่งมหัศจรรย์แบบหนึ่ง รู้สึกสนุก เหมือนได้โต้ตอบกับใครสักคน ซึ่งดูเขาเป็นคนซื่อๆ ปราศจากมารยา และเกิดหลงรักลายมือข้างซ้าย จนอยากที่จะเขียนและพูดคุยกับเขาอีกยาวๆ แต่ร่างกายไม่ไหวแล้ว คงต้องพักผ่อนตามที่เขабอก

- ลองทำตามคำแนะนำแล้วนะคะ เข้าไปคุยกับเด็กน้อยภายในมา คราวนี้เด็กน้อยไม่ร้องไห้ มีบางช่วงเท่านั้นที่เหมือนน้ำตาคลอๆ เมื่อได้คุยกัน มีข้อสรุปอยู่ 3 ข้อที่เปรียบกับเด็กน้อยได้คุยกัน 1. เรื่องแฟนเก่ากับความเจ็บปวดที่ยังคงค้างอยู่ในใจบางส่วน แล้วยังไม่ได้สะสาง 2. เป็นความกังวลใจเรื่องอาการเจ็บป่วยของคุณแม่ที่เป็นเรื้อรัง และ 3. เรื่องความสงสัยในความสามารถของตนเอง ซึ่งน่าจะเกิดจากความไม่มั่นใจนั่นเอง หนทางที่จะทำให้เกิดความมั่นใจ คือต้องขยัน ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์เหมือนทุกวันนี้ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ที่ต้องได้รับการแก้ไขโดยเร็วที่สุด

หลังจากการคุยกับเด็กน้อยในครั้งนี้อย่างมีความสุขขึ้น ดูเด็กน้อยช่างเป็นคนมีเหตุมีผล แถมยังสอนเราซะอีก

๓. เสาร์น้องภณีนะ ๕

สวัสดี เสาร์น้อง วันนี้อากาศเย็นดีจัง หรือว่าหนูหนาวจากชุดนักเรียนละ

ค่ะ

ก็มีกลิ่นหอมจากชุดนักเรียน

หนูพูด

ไม่มีอะไรพูดกับหนูเลย

มีคนมาถามว่า แล้วหนูกับน้องภณีนะ

ทำอะไร

ไปโรงเรียน

มีอะไรมาพูดกับน้องภณีนะ แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

หนูพูดกับน้องภณีนะ แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า

แล้วทำไมถึงถามว่า แล้วทำไมถึงถามว่า



๕ ๗ ๘ ๘

- การเขียนบันทึกนี้ ทำให้มีน้ำตาอีกจนได้ มีเสียงสะอึกสะอื้นเหมือนเด็กๆ ดังออกมา เคยคิดถึงคุณตาอยู่บ่อยๆ ยามมีปัญหา วันนี้ขณะเขียนมันมีความรู้สึกว่าคุณตาอยู่ใกล้เรามาก ใกล้จนความอ่อนแอที่ซ่อนอยู่มันเก็บไม่มิด ไม่คิดว่าน้ำตาจะหยดเหมะๆ ไม่คิดว่าเสียงร้องให้จะดังขนาดนั้น แต่พอมีสติรู้ว่าร้องให้เยอะไปแล้วนะ เสียงดังเกินไปแล้ว คิดแล้วนึกถึงเด็กๆ ที่วิ่งล้ม ไม่มีที่ท่าว่าจะร้องให้ แต่พอมีคนมาทักหรือเข้าไปโอบ กลับร้องได้เสียงดัง

สิ่งที่เขียนมาเหมือนจะบอกเราว่า เขาอยากให้เรากล้าหาญ กล้าตัดสินใจ กล้าบอกความต้องการ และอยากให้เราเข้มแข็ง

ជំនាញជំនាញ គឺជាការងារដែលមនុស្សម្នាក់ៗ ធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ កម្លាំង ចិត្ត ឬ ទាំងពីរ ដើម្បី ទទួលបានលទ្ធផល ដែល គេចង់បាន។ ជំនាញ គឺជាការងារដែលមនុស្សម្នាក់ៗ ធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ កម្លាំង ចិត្ត ឬ ទាំងពីរ ដើម្បី ទទួលបានលទ្ធផល ដែល គេចង់បាន។



ជំនាញជំនាញ គឺជាការងារដែលមនុស្សម្នាក់ៗ ធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ កម្លាំង ចិត្ត ឬ ទាំងពីរ ដើម្បី ទទួលបានលទ្ធផល ដែល គេចង់បាន។ ជំនាញ គឺជាការងារដែលមនុស្សម្នាក់ៗ ធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ កម្លាំង ចិត្ត ឬ ទាំងពីរ ដើម្បី ទទួលបានលទ្ធផល ដែល គេចង់បាន។

ជំនាញជំនាញ គឺជាការងារដែលមនុស្សម្នាក់ៗ ធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ កម្លាំង ចិត្ត ឬ ទាំងពីរ ដើម្បី ទទួលបានលទ្ធផល ដែល គេចង់បាន។ ជំនាញ គឺជាការងារដែលមនុស្សម្នាក់ៗ ធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ កម្លាំង ចិត្ត ឬ ទាំងពីរ ដើម្បី ទទួលបានលទ្ធផល ដែល គេចង់បាន។



- เกิดความฝันหลังเขียนบันทึกที่คุยกับเด็กน้อยเมื่อตอนก่อนนอน ภาพความฝันชัดเจน ในฝันรู้สึกได้ถึงความเป็นของแอร์ในร้านขายของ รู้สึกได้ถึงความกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัย เกียงงอนที่จะไต่ลงมาก่อน ตอนขณะที่ไต่ลงบันได มีมือแม่มาคอยจับบันไดไว้ให้แต่ความหวาดหวั่นก็ยังมีอยู่ สุดท้ายกลับใจไต่ลงไป รู้ว่าทำตัวเกร็ง ทำให้ตัวเบาที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค่อยๆเอาเท้าแตะลงไป บันไดจะได้ไม่เลื่อน พอเท้าก้าวแตะพื้น มันรู้สึกสงสัยว่าทำไมถึงเร็วจัง แต่เราก็ทำได้นี่หน้า

ผู้ปกครอง

แบบแรก - พยายามเรียกร้องบางอย่าง

แบบ 2 - มีทักษะวิชาเฉพาะ

พัฒนาของการเรียนรู้ของมนุษย์ มีทั้งด้านสติปัญญา
แต่ส่วนที่โดดเด่นคือหัวใจ สมองของคนเหล่านี้มักจะไม่ค่อย
พัฒนาต่ออย่างรุนแรงจนเท่าที่จำเป็น คือพวกเขามีหัวใจที่
บางทีก็อ่อนแอเกินไป ถ้าหากมองด้านลบ คือไม่ปฏิเสธ
แต่ใจกว้าง เพราะเขาเหล่านั้นอาจจะคิด ขาดทักษะบางอย่างใน
ชีวิตของเขา

เด็กที่อ่อนแอหรือเด็กที่ไม่สนใจการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ถึงแม้
จะรู้สึกไม่สบาย

รู้สึกอึดอัดกับตัวเองหรือไม่ใช่ได้ บางครั้งก็แสดงความรู้สึกว่า
ไม่ชอบหรือไม่พอใจกับตัวเอง ไม่เห็นใจตัวเองเลย ขาดทักษะ
บางอย่างในแง่ลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

พัฒนาการที่ช้าลงเรื่อยๆ เพราะเด็กเหล่านี้มีความกลัว
เวลาเรียนหรือทำ เพราะเด็กเหล่านี้กลัวความยาก

จิตวิทยาของคุณคืออะไร

จิตวิทยาไม่ได้ ใจมือไม่ตายตัว

ใจไม่ตาย: ความตายไม่ใช่สิ่งตาย

ทำไมต้องใจกว้าง

สบายใจ ใจกว้างใจได้ ถ้าทำผิด คนเราแก้ไขได้

คนอื่นจะใจกว้าง มีคนทำผิด ไม่รู้ใครตาย

ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับจิตวิทยา

จิตวิทยาไม่ใช่ ใจกว้าง ใจกว้างคือความช่วยเหลือ บางทีมันยากเกินไป
ความเครียด ใจกว้างใจได้

แนววิธีการแบบจิตวิทยา

การเรียนรู้ และเรียนรู้

จิตวิทยาแบบกว้าง ทำความเข้าใจ

แนวโพส:

จิตวิทยาแบบกว้าง ทำความเข้าใจ ใจกว้างใจได้ ใจกว้างใจได้
ถ้าใจกว้างใจได้ ใจกว้างใจได้ ใจกว้างใจได้

เกิดจากความเครียด ทุกอย่างต้องเป็นอย่างนี้ ดี พอเวลาทำใจไม่ได้อีก ทำใจ
ใจกว้างใจได้ ใจกว้างใจได้ ใจกว้างใจได้

- ครั้งนี้ได้เขียนและทบทวนในหัวข้อ ผู้ปกป้อง ก่อนเขียน ก็นั่งอ่านกระบวนการซ้ำหลายหน มีความไม่แน่ใจว่าจะเขียนได้หรือเปล่า ถูกหรือผิด ตอนหลังตัดสินใจว่าลองทำดูก่อน ปล่อยให้มันลื่นไหลไปตามธรรมชาติ

สิ่งที่ได้จากการทบทวน พบว่า

ผู้ปกป้องคนแรก - เป็นคนอ่อนโยน อ่อนน้อมถ่อมตน ใช้ชีวิตเรียบง่าย สบายๆ ไม่กล้าปฏิเสธใครๆ เพียงเพราะเขาต้องการให้คนอื่นยอมรับ และดูดีในสายตาคนอื่น

ผู้ปกป้องอีกคน - เข้มแข็งกว่า กระด้างกว่า ไม่ชอบการผิดพลาด ชอบความสำเร็จและยุติธรรม

ผู้ปกป้องคนแรกมักมีบทบาทเสมอๆ ในชีวิตประจำวัน สุดท้ายผู้ปกป้องคนที่ 2 ก็จะออกมาวิพากษ์วิจารณ์ แต่ก็ปล่อยให้ผู้ปกป้องคนแรกทำตามใจไปก่อนเสมอ ทำให้บางครั้งเขาก็หงุดหงิดกับท่าทีของผู้ปกป้องคนแรก

สิ่งที่ทั้งสองมีเหมือนกันคือ ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น แต่วิธีการต่างกัน ผู้ปกป้องคนแรกจะทำทุกวิถีทางโดยเฉพาะใช้ความอ่อนโยน น่ารักน่าคบหา การยอมตามซึ่งเป็นรูปแบบนามธรรมมาเป็นเครื่องให้คนอื่นชื่นชม แต่ผู้ปกป้องคนที่ 2 มักจะทำอะไรก็ได้ให้เป็นรูปธรรมและสิ่งนั้นต้องดีที่สุดออกมาเพื่อให้คนอื่นชื่นชม ทั้งสองเหมือนกันคือมุ่งมั่นหมายเดียวกัน แต่ใช้วิธีต่างกันโดยสิ้นเชิง

เบียร์

บทสรุปเบื้องต้น

เวลาที่ผ่านไปเร็วเหลือเชื่อ เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในการวิ่งไล่ล่าเพื่อ
ความก้าวหน้าของเรา

ทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา รู้สึกว่า ดีใจที่ได้เจอ
ทำใจได้ เราไม่ได้เห็นคนอื่นวิ่ง เร็วใจเขาเท่าไร เราวิ่งเร็ว
โดยไม่รู้ตัว เราหาคนที่ทำใจได้จริงๆ

แต่สิ่งที่คนเราอยากได้คือความสุข

ความสุขนั้น คือความสุขที่เรามีความสุขที่เราทำใจได้ ทำใจ
ได้โดยไม่ต้องทำอะไรก็ได้ เราวิ่งเร็วมากแล้ว

เราวิ่งเร็วมากแล้ว เราวิ่งเร็วมากแล้ว เราวิ่งเร็วมากแล้ว

เราวิ่งเร็วมากแล้ว

เราวิ่งเร็วมากแล้ว เราวิ่งเร็วมากแล้ว เราวิ่งเร็วมากแล้ว

เราวิ่งเร็วมากแล้ว เราวิ่งเร็วมากแล้ว เราวิ่งเร็วมากแล้ว

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ
กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ
กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ
กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ กับเราเองกับ

NO.

DATE:



สัปดาห์ที่ 1

หมวดความฝัน ระดับ 1

รหัส 1.1 หัวข้อ สาขารความฝัน

บทบทวนบทกวี

เนื้อหา - ความรู้สึก คือ มีด ยี่สิบเล่มที่แทงแทงในการเดินต่อไป นักวิ่งความฝันที่ถนัดไม่ยอม
 นึกได้เฉพาะ เรื่องที่เพี้ยนมาแต่ไม่นาน และ สั้นร้ายตอนเด็กๆ เท่านั้น ความรู้สึกที่หายไป
 เหลือแต่สิ่งที่ยังคงมีอยู่ มดบัง ความจำ ความนึกคิดเอาไว้ รู้สึกไม่ชอบ ความฝัน

ตัวอย่างทำ - ความรู้สึก คือ เริ่มเห็นช่องทางเดินที่ค่อยๆ ฝ่อจางๆ เว้นๆ จนสร้างได้
 ทั้งหมด เมื่อราวความฝัน เริ่มแอบบึ้งเทาๆ จำได้ว่าความรู้สึกได้ เหนือ
 สั้นที่ชัดเจน มีภาพต่างๆ ซึ่งผ่านอย่างรวดเร็ว อดคิดไม่ลืมว่าบดบังได้
 ว่าภาพนั้นคืออะไร ตอนแรกเขียนไม่ออก วาดภาพไม่ถูก แต่เมื่อได้ลงมือให้
 พยายาม ล้อก็ค่อยๆ นำพาความคิดไปเอง ไม่ลืมมองความคิดของตนเองในจิตใจ

หลังทำ - รู้สึกพอใจสิ่งที่ ได้ ความรู้สึกถดถอย หรือ สิ่งทางนั้น เริ่มคลายตัวออกไป
 ได้มองเห็น ที่ความฝันที่ผ่านๆ ก็คือสิ่งที่ซ่อนอยู่ในใจ ความคิดความปรารถนา ความรู้สึก
 ที่แท้จริงเล็กๆ ที่เราไม่ยอมรับ หรือ รับฟังมาก่อน แม้มันจะแสดงออกมาให้เห็น
 เป็นปณิธาน เราก็ยังไม่คิดว่า สิ่งนั้นคือสิ่งที่เราต้องการ

- ที่ผ่านมาให้เวลากับตัวเองน้อยมาก ด้วยอาจจะภูมิใจ กับคำสรรเสริญ ของเพื่อน ของคน รู้จัก ว่า เก่ง ดูแลครอบครัวยุติได้ดี หาเงินได้มาก เจอ หัวหน้างาน สักทีให้มั่นใจ เข้าไปอีก ว่า มอบหมายอะไรไป ไม่เคยทำให้ผิดหวัง เก่ง ทำได้ดีทั้งงานราษฎร์ งานหลวง (งาน กิจกรรมต่างๆของบริษัท ก็จะถูกมอบให้ทำเป็นระยะๆ) ยิ่งสร้างความคึกคะนอง ให้ทำงาน มากๆขึ้นไปอีก !!! และก็พบว่า มันเป็นความภาคภูมิใจ ที่ไร้สาระมากๆ ที่เราเอาเวลา เกือบครึ่งชีวิต ทำงาน หาเงิน ดูแลครอบครัว. ทำกิจกรรม บำบอบมากมาย ฯลฯ แต่ไม่เคย นั่งนิ่งๆ ทบทวน ตัวเอง!!!
- ไม่เคยสำรวจ ว่าทุกวันที่ตื่น ตื่นเช้ามีความสุข หรือเปล่า
ติดกับดัก ความรับผิดชอบ ความสำเร็จ มากไปหรือเปล่า ?
สิ่งที่เราเราคิดว่าดี อยากทำให้กับครอบครัว จริงๆ แล้วต้องการหรือเปล่า ? มีนดี
สำหรับเค้าจริงหรือ?
ไม่เคยสำรวจเลย

- ขนมหึง เกิดมาพร้อมกับ ความโชคร้าย บางอย่าง ซึ่งเธอไม่เคยรู้มาก่อน

ตอนเด็กๆ เธอมีคำถามว่า ทำไมบ้านคนอื่น. มีของเล่น มากมาย มีขนม มากกว่า มี ฯลฯ

แต่บ้านเธอ ไม่เคยมี เธอต้อง ประหยัด เก็บออม ไว้ เพื่อ วันข้างหน้า. วันข้างหน้า. ..และสักๆ เธอ ก็แอบ คิดเสมอว่า. สักวัน.. พระเจ้า คงประทาน สิ่งดีๆ ให้กับเธอบ้าง เธอโตขึ้นๆๆ พร้อมกับ ภารกิจ หลายหลาก ที่ต้องทำ ใน แต่ละช่วงของชีวิต ก็ทำให้ หลงลืม ความน้อยใจในวัยเด็ก ไปทีละน้อย ทีละน้อย ...

จนเมื่อ มีเวลามาทบทวน สิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับเธอ เธอก็ประหลาดใจว่า

ที่ผ่านมา เธอได้เจอผู้คนมากมาย หลายคนผ่านมาแล้วก็ หายไป แต่อีกหลายคน ยังอยู่กับเธอ ได้มอบสิ่งดีๆ ให้เธอ มีน้ำใจ ช่วยเหลือ จนเธอเอง เคยสงสัย ว่า เค้ายึดติดค้างอะไรเธอมากมายนักหรือ ถึงได้ ดี กับเธอ ขนาดนี้

... เมื่อเธอ อธิษฐานขอพร ให้ทำการสิ่งใดสำเร็จ ขอความมุ่งมั่น จงบังเกิด แม้ยากแค่ไหน ปาฏิหาริย์ ก็เกิดขึ้นได้ ในหลายๆครั้ง จนเธอรู้สึก ว่า พระเจ้า ไม่เคยใจร้ายกับเธอ มอบสิ่งดีๆ ให้เธอ ครั่งแล้ว ครั่งเล่า ..

หากต้องขอบคุณ เธอไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นขอบคุณ สิ่งลี้ลับเหล่านี้ได้อย่างไร

ก่อนเขียน : รู้สึก ยากเขียนให้จบๆ เพราะเป็นความรับผิดชอบ ที่ควรต้องมี

ระหว่างเขียน : เขียน โดยไม่ลงรายละเอียดมาก แต่ พยายามเขียนไปเรื่อยๆ เท่าที่นึกได้

หลังเขียน : สบายใจขึ้น และ รู้สึก ขอบคุณทุกสิ่งอย่างที่เกิดขึ้น ในชีวิต จริงๆ ขอบคุณที่ได้มีโอกาสทบทวน

- คนที่กวนใจ. มากที่สุด คือ คุณยายอายุ 94 ปี ชื่อ คุณยายทับทิม

คุณยายทับทิม เป็นผู้หญิงบ้านนอกคนหนึ่ง ที่บึ้งเถิดๆ ลูกชาย เรียนหนังสือเก่ง หน้าที่การงานดี. และลูกชายไปแต่งงาน กับ ผู้หญิงที่ดีคนหนึ่ง หลังจากวันนั้น คุณยายทับทิม ก็แอบชื่นชม ลูกสะใภ้ คู่หนึ่งข้างมาก เมื่อ มีหลานสาวคนแรก คุณยายก็ ทุ่มเท ความรัก ความเอาใจใส่ ให้หลานคนนี้อย่างเต็มที่ ทั้งๆที่หลานคนอื่น ก็มีอีกหลายคน แต่ความรักที่ให้ ก็ลดหลั่นกันลงไป แค่นึกถึงว่าหลานสาวคนแรก อยากได้อะไร ก็สละเงินซื้อให้ ทั้งๆที่ เงินที่มี เหลืออยู่น้อยนิด คุณยายมีฝีมือในการทำขนม เมื่อมาจากต่างจังหวัด เพื่อมาเยี่ยมหลานที่กรุงเทพฯ จะสรรหา ของกิน ที่พอจะทำได้ มาทำให้หลานกินไม่ได้ขาด แต่หลานตัวน้อย ญ. เวลา นั้น มิได้รู้สึกพิเศษ หรือรู้ค่าของสิ่งเหล่านั้นเลย แม้แต่น้อย

จนเวลาล่วงเลยไป จน คุณยาย สู้ วัยชรา ความทรงจำเลอะเลือนไปบ้าง แต่กับหลานสาว คนโปรด จำแม่นมาก จำได้หมด ว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ใครไปหาก็กถามถึงหลานคนนี้อยู่จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต หมอลงความเห็นว่าคุณยายจะมีชีวิต อยู่อีกไม่นาน เกิน ... วัน แก่ก็เฝ้ารอ หลานสาวจะมาเฝ้าก่อนสิ้นใจ แต่สุดท้าย หลานสาวคนนั้น มาไม่ได้ เพราะติดพันงานสำคัญ ทิ้งมาไม่ได้ บริษัทจะเสียหาย ขาดทุน มหาศาล ฯลฯ เหตุผลสารพัด ที่คุณยาย ได้ยินคนรอบข้างบอกให้ฟัง

สุดท้าย คุณยายทับทิม ก็สิ้นใจ ไป โดยไม่ได้เห็นหน้า หลานสาว

- คุณยายทับทิม ของหลายๆคน คือ คุณย่า ของตัวเอง

คุณย่า เป็นคนที่คอยกวนใจ เสมอมา กวนใจ เพราะ ตลอดเวลา หลังจากคุณย่าเสียชีวิต. รู้สึกผิดกับท่านมาก รู้สึกผิด ที่ในช่วงเวลานั้น เห็น หน้า ที่ การงาน ความรับผิดชอบ สำคัญกว่า. ความรักของคนคนหนึ่ง ที่มอบความรักให้โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ เลย. และความผิดพลาด ที่เกิดขึ้น มันเป็นเรื่องที่กลับไปแก้ไข อะไรไม่ได้เลย

หลายครั้ง... .. ทำให้ได้กลับมานั่งทบทวน ว่าที่ผ่านมา เราสำคัญผิด ในสาระสำคัญ ของชีวิต ไปหรือเปล่าว !!! ?

เราพยายามแสวงหาการยอมรับ จากคนรอบข้าง แต่ไม่เคยดูแล คนที่ใกล้ตัวแค่เอื้อม ให้สุขใจได้ เราอาจดู จิตใจงาม ในสายตาคนอยู่ไกลๆ แต่เราใจร้ายมากๆ กับคนที่อยู่ใกล้ คนที่รักเรามากที่สุด คนหนึ่ง ใช่หรือเปล่าว? คำถามพวกนี้ มันวนเวียน กลับไปกลับมาในหัวตลอดเวลา

ระหว่างเขียน : ก็ คิดถึงคุณย่า จริงๆ รู้สึกว่าเหมือนท่านนั่งมองเราอยู่ตลอด

หลังเขียน : คิดว่า เราต้องทบทวน หลายสิ่ง ที่เคยให้ความสำคัญใหม่. เรายังมีโอกาสแก้ตัวได้อยู่ เพราะพ่อแม่ เรายังอยู่ เราควรใส่ใจ. ให้ความเข้าใจ กับคนที่รักเรา บ้าง เพราะ เมื่อเวลาผ่านไป จะได้ไม่ต้องกลับมานั่งกังวลใจ เสียใจ กับสิ่งที่แก้ไขอะไรอีกแล้ว

- หลายครั้ง ก็ได้แต่ขอบคุณที่เกิดเป็นลูกพ่อ เพราะพ่อชอบสอน และเธอก็สังเกตได้บ่อยๆ ว่า เธอใช้เวลาหมด ไปกับ การ กิน เที่ยว เรื่องราวบันเทิงเริงรมย์ มากมาย เพื่อแสวงหาความสุขใจ แต่การเรียนรู้ในหลายอย่าง ยังเียงเผลออยู่มาก

เมื่อ แก่ตัว มีโอกาส เรียนรู้ เพิ่มเติม ทั้งทางโลก และทางธรรม ได้รับโอกาสดี ๆ. ได้พบเจอ กัลยาณมิตร คอยชี้แนะ มุมมองการเรียนรู้ ก็เปลี่ยนไปอีกครั้ง

คราวนี้ เธอพยายามเรียนรู้ ที่จะเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ว่าทำไมเค้าเป็นคนเช่นนั้น ทำไมเค้าคิดอย่างนั้น เบื้องหลังก่อนที่จะเป็นเค้าที่อยู่ตรงหน้า เธอ เค้าเคยผ่านอะไรมาบ้าง มันมีเหตุ อะไรซ่อนอยู่ พยายาม ฝึกฟังอย่างตระหนักรู้ มากขึ้น

(ขอหยิบเอาคำพูดของ ท่าน ดิษ นัท ธันท์ มากเล่า) " ฟังอย่างตระหนักรู้." ถึงความทุกข์ ของคนที่อยู่ตรงหน้า เพื่อฝึกที่จะเป็นผู้มีความกรุณา. มาจากจิตใจด้านใน. อย่างแท้จริง

เหมือนกันตัวเธอ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะหลายสิ่ง ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต หล่อมหล่อม ขึ้นมาเป็น เธอเช่นกัน

ตั้งใจว่าจะ พยายาม เรียนรู้ ฝึกการฟัง คนรอบข้าง ให้มากขึ้น ไม่ใช่เพื่อความรู้ที่เพิ่มขึ้น แต่อาจนำมาประมวลผล เพื่อ นำไปปรับทัศนคติ ในการมองคน ให้ตัวเองเป็นคนที่มีมองทุกอย่าง อย่างเข้าใจ และมีความสุข กับทุกสิ่งที่มีให้มากขึ้น

- ที่ผ่านมา เคยลองถามตัวเองเหมือนกัน ว่าสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ที่อยากทำคืออะไร. คำตอบที่ได้ ยังวกวน ไม่ชัดเจน เพราะเวลาที่มีให้อาจจะยังน้อยเกินไป ?

รู้สึกได้ว่า ในตัวเรา เหมือนมีคนสองคน อยู่ในร่างเดียวกัน คนหนึ่ง นิ่ม นวล สงบนิ่ง น่ารัก แต่อีกคน เกี้ยวกราด หูดหิด พร้อมที่จะก้าวร้าว ใส่ผู้ รุกราน. และโดยทั่วไป เรามักจะแอบซ่อน คนที่ชั่วร้ายไว้ภายใน ไม่ให้ใครเห็น จะอาจเพราะต้องการ. การยอมรับ. หรือ เพราะต้องการการสนองตอบด้านบวก หรือเพราะอะไรก็ตาม มันเลยถูกฝังอยู่ในหีบ ส่วนที่ลึกมากก.

สิ่งที่ถูก คือเราต้องยอมรับมัน. ว่า. เรามีสองอย่างนี้ อยู่ในตัวเรา. และ เราอาจจะต้องค้นหา ตัวตนที่แท้จริงของทั้ง สองคนนี้ ให้เจอ และสนองตอบ ความต้องการที่แท้จริง. ที่ซ่อนอยู่ ภายใน. ให้ได้

- ได้เรียนรู้ว่า ตัวเองให้เวลากับคนรอบข้างมาก. จนเหลือเวลาให้กับตัวเองน้อยนิด ทั้งๆ ที่ เป็นที่น่าจะสำคัญที่สุด กลับไม่ได้รับการดูแล. น่าเศร้าใจ

ได้เรียนรู้ว่า.. ในชีวิตเรา มีสิ่งที่กวนใจ ทั้งด้านลบ และด้านบวก ที่จะส่งเสริมเกื้อกูล ให้ เราพยายามนึกถึง และทำสิ่งนั้น เพิ่มขึ้น. เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และในที่สุด เราก็อาจจะค้นพบว่า สิ่งที่เรารัก ชอบ และมีความสุขที่จะได้ทำสิ่งนั้น ทุกวัน คืออะไร.

คงต้องขอขอบคุณ. ผู้จัดทำโครงการเขียน เปลี่ยนชีวิต. ที่ทำให้. คนที่ไม่เคยให้เวลาตัวเองได้ทบทวน ได้มีโอกาสเขียน. เขียนเพื่อทบทวน ตัวเอง ทบทวนสิ่งที่อยู่ภายใน ให้หันกลับมาเริ่มทำสิ่งที่ต้องการแท้จริง วันละน้อยๆ แม้จะขลุกขลักไปบ้าง. แต่ก็น่าจะเป็นการเริ่มต้นที่ดี

และต้องขอบคุณมากๆ กับครูโอเล่ ซึ่งเป็นผู้ดูแลโครงการนี้. ที่ใส่ใจผู้เข้าอบรม สม่่าเสมอดี. แม้ว่าจะมีผู้อบรม. ที่ขาดเรียนบ่อย ถึงบ่อยมาก จนครูน่าจะเอือมระอา แต่ที่ให้กลับมา คือกำลังใจ เกือบทุกครั้ง

ป๊อ



- อาจจะไม่ตรงที่ไม่ใช่อาชีพที่ชอบ แต่ในเมื่อทำให้พ่อแม่สบายใจ ก็พอแล้ว เพราะต้องมีวันหนึ่ง ที่พ่อแม่จะไปสวรรค์ แน่ๆ

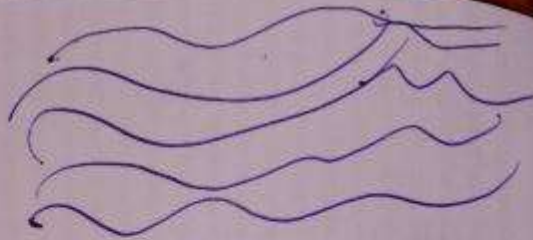
วันนั้น เราสัญญาว่าจะไม่เสียใจ เพราะเราจะได้ทำทุกอย่างที่เขาปรารถนาแล้ว
แม่บอกว่า อยากให้เราทำงานนี้ ให้เต็มความสามารถของเรา และทำมันอย่างมีความสุข เท่านั้นพอ..ผลลัพธ์เขาไม่หวัง

ส่วนพ่อ พ่อบอกว่า อย่าชี้แจงและอย่าโง่ คือฟังคนอื่นในครอบครัวเป็นที่ปรึกษา พวกเขามีไอเดียดีๆหลายอย่างที่จะช่วยเหลือเราได้ ทำให้เต็มที่ รู้ว่าอะไรต้องทำก็ทำหน้าที่ของเราทำให้ครบถ้วน ให้ดีที่สุด ให้มองตัวเองให้ออกว่าตัวนิสัยอย่างไร ตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ ซื่อสัตย์จริงใจต่อตัวเอง ทำตนให้มีศักดิ์ศรี แค่นี้ก็พอ

ขอบคุณค่ะที่ให้เขียน รู้สึกสงบและมั่นใจหลังจากเขียนเสร็จ พร้อมทำงาน
พรุ่งนี้ค่ะ ปกติเกลียดวันจันทร์ แต่คิดว่าพรุ่งนี้ไม่ค่ะ

สวัสดี...

วัน

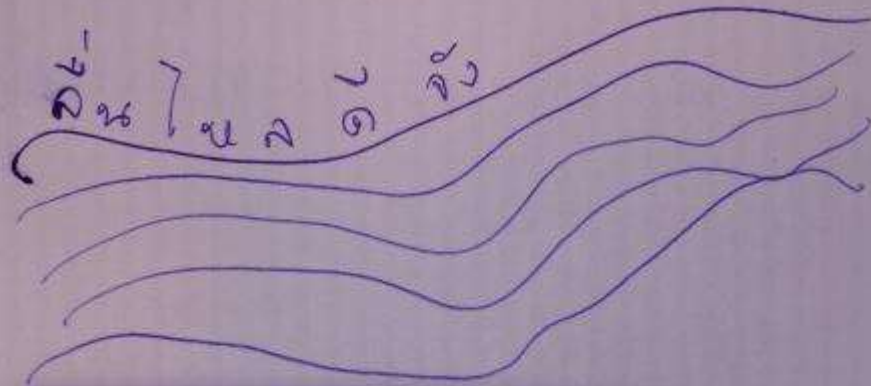


จิตใจที่คิดได้

บางทีเมื่อเขียนต่อหน้าใจในสมอง

มันก็นอนไป

วันใหม่ ล ด จั๋ว



- ย้อนดูแม่ตัวเอง.. นึกยังไม่ออกเลยว่าคุณแม่ตัวเองเคยมีสิ่งนี้โชว์ออกมาให้ไม่เห็น..มีแต่คำว่า"ถูกต้อง เหมาะสม" ผุดขึ้นในหัว เวลาคิดถึงแม่ในตอนนี้นะ

แต่แปลกมากที่ไฟไม่เคยคิดถึง2คำนี้เลยในการดำรงชีวิตที่ผ่านมา มันเหมือนสมองมันขัดตาวนไม่คิดใคร่ครวญ(อันนี้เป็น**story**)

เขียนถึงตอนนี้ก็ปึ้งแวน

เราสร้างขึ้นมาเอง 2คำนั้น เพื่อนิยามตัวแม่ แล้วเราก็จัดการต่อต้านมันซะ เพื่อยืนยันการดำรงอยู่ของแม่ แม่อาจไม่คิดอะไรเลยก็ได้ แต่ทำอะไรตามสติปัญญาจะตัดสินใจ...

- สายธารแห่งความฝัน...

เคยฝันว่าแม่ว่าเรา แล้วเราก็พูดตอบด้วยน้ำเสียงเครียดเค้น แล้วมักจะรู้สึกตัวตื่นตอนคำสุดท้ายกำลังหลุดออกไปจากปาก จำได้แต่ความรู้สึกคับข้องใจ

ล่าสุดก็ฝันว่าทะเลาะกับน้องชายทำนองนี้เหมือนกัน

ก่อนหน้านี้มักจะฝันถึงคนที่บอกเลิกเราไป หรือคนที่เราแอบชอบแต่สานสัมพันธ์ไม่ได้..คน2คนนี้มักเข้ามาในฝัน มาทำแบบไม่ให้เกียรติ

เหมือนกับเราเป็นสิ่งของ หรือไม่มีค่าอย่างหน้าตาเฉย เข้ามาสนิทชิดใกล้แบบหลบซ่อนแล้วเราก็ยอมเสียด้วย

ในฝันเราไม่ได้ชอบที่เขาทำอย่างนั้นเพราะมันไม่ถูก แต่เหมือนไม่อาจเอ่ยปากพูดได้เพราะแอบชอบเขาอยู่เหมือนกัน รู้สึกถึงความอึดอัดอึดใจเมื่อตื่นนอน



- ก่อนवाद ..นึกแป้นเดียว

ขณะวาด(รูปที่เราจมอยู่ในน้ำ) ..ถึงบางอ้อว่า ภาพในหนังที่เคยดูเขาใช้สื่อความรู้สึกแบบนี้เอง แสดงว่าเราดูหนังด้วยหัวใจ ไม่ใช่หัวใจ มันเลยไม่เข้าใจ

รู้สึกมันต้องลึกลึกลงไปอีกเลยเติมคลื่นหลายชั้น

หลังวาด..รู้สึกพอใจ ภูมิใจเพราะมันใช่..รูปลมพายุ เมฆดำ ฟ้าผ่า

แต่รู้สึกรูปน้ำยังไม่ใช่เพราะมือ+กายมันยังอิสระอยู่ ..ก็เลยวาดอีกรูปที่แนบมานี้ละค่ะ ..รู้สึกใช้กว่า

อยากพูดความรู้สึกทางกายเหมือนกันค่ะ

เจ็บคอ กระจายน้ำ ขอบปอมยาตะขาบก่อนนะค่ะ

...มาแล้ว ถ้าไม่รับฟังตัวเองก็จะไม่ลุกไปจัดการนะเนี่ย

บันทึกตามจริง - ไม่เอาหน้าปัด (มือ) ถือว่า แลตามจริง
อยู่วัน เดิมกับ จี๊ต งาม และตามสัมพันธ์

งาน

1 ข้อบ่งชี้ ไม่ ก็ต้องทำ เพราะพ่อจ้างในร้านเดิมที่ ไม่
มีอะไรติดค้างแล้ว เราต้องทำตามสิ่งที่เขา เพราะเขา
ในร้านมากกว่าที่เราทำในเขา

2 จี๊ต

1 พ่อพามาออกกำลังกับทุกคน เพื่อให้เห็นว่า ไม่ทำไร และ
ไม่เป็นภาระของลูก, สาม, พ่อแม่

2 ข้อบ่งชี้ว่า ไม่ก็ต้องทำ เพราะทำมันน้อย (รู้ตัว)
เป็นอันเป็น (ถ้าคิดตลอด)

งานอื่นนอกเหนือ
นั้นแล้ว

3 ตามสัมพันธ์ 1 มีผลอยู่ในความสัมพันธ์ flow แล้ว

2 ต้องรู้จักมองข้ามจุดเล็กๆ น้อยๆ ของตัวเอง ให้เข้าใจ

3 ข้อบ่งชี้ว่า ความสัมพันธ์เป็นสิ่งง่ายง่าย แต่ยากในใจคนที่จะคิด
ผล ที่เขาเคยเห็นทำดีกับคนอื่น แต่ไม่คิดถึงตัวเอง

4 ข้อบ่งชี้ว่า คำสอนของพ่อถึงแม่ แม่สอนให้ทำดีให้
เพราะท่านสอนมาให้กับเราอีกไม่ขาด

5 ข้อบ่งชี้ว่า ข้อบ่งชี้ว่า สัมพันธ์ที่นอกเหนือจากนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่
ไม่ (ถ้าคนอื่น)

งาน : ผลบวก - ในไหนทำสำเร็จ จะอ้อมอ้อม มีตามสัมพันธ์

ผลลบ : 1. แต่ทำในไหนที่ไม่สำเร็จ จะอ้อมอ้อม
ไม่ให้อ้อมอ้อมถึงพ่อแม่ และ ตามไปประจักษ์
ถูกกับเขาโดยบางที่ไม่รู้

2. อ้อมอ้อม เป็นอันถูกทั้งในกมลและ

3. บางทีสัมพันธ์นี้ไปมาๆ ก็มี พ่อสอนให้มาก (แล้ว)

(3)

กับตามสัมพันธ์

ผลบวก : ก็ถูกด้วย ข้อ 4 ข้อเป็นอะไร ? ข้อต้องทำอะไร ?

ฉันไม่เข้าใจ

ทำได้นะ

ผลลบ : ไม่มี

แล้วใครอีก

: แต่มีตรง ที่ตรงกัน ของสองคน

สิ่งเลข มันน่าอึดอัด แต่บางทีมันก็มีผล

แต่ถ้าเสียคือ ถ้าทำไม่ได้ก็จะทำอีกต่อไป

ถ้าอะไรสักอย่าง : ไม่ขออ้อม รู้จักปล่อยวางแล้ว

อีกสักครั้ง : ผลลบจะผิด หรือไม่ผิดเป็น

" " : ผลลบเป็นอะไรอีกเป็น... ๑๑

ไปหมดแล้ว

อีกสักครั้ง : ก็ขออ้อม... ไปเดินสายทาง

จ. ได้สักพักกับ... ทำได้ก็ทำได้ ทำไม่ได้

ก็ไม่ได้ ก็เดินนั้นแหละ

นี่มันยุ่งยากหรือเปล่า ?

Date 2/12/14

ทบทวนทำ กฏเกณฑ์ที่เรารู้อยู่บ้าง? (และสรุปบทเรียน 7 สิ่งที่ได้เรียนรู้)
(ตอบ) 1. อ้อ ไม่ทำเลย ทำบุญตลอด

2. ทำแบบเดียวกัน... มีอาหารเมื่อสิ้นเวลาทำอาหารเข้า
ไปพัก เหมือนลูกกลิ้งกลิ้ง ไม่รู้อาหารมันมาได้อะไร
จิตใจ - อ้ออ้อ

ตามสัมพันธ์ - กังวลเองก่อน - กินตลอดที่พอไปมา
เข้าไปสวดเพื่อทำบุญ, เผลอๆ, อกรรม สัมมา

ช่างกาย - ทำอย่างนี้

ทอาน - ไปดูเล่นๆ ไม่ค่อยเอาใจใส่

มันไม่ทำแบบไปติดไป

ไม่ใช่ว่ามัน มีเป็นมาเลย แล้วก็ทำมันไป

หรือเป็นมาเลย

ไปเล่นอะไรสักอย่าง ไม่มีความตั้งใจ

ไม่มีความตั้งใจสักนิด

ทำแบบเอาตัวรอดไปวันๆ มีเรื่อง/ใจเพื่ออะไรสักอย่างก็ไป
เป็นวันๆ ใจมันก็สับสนอยู่ตลอดเวลา... จนมันเบื่อ
ดูสับสนเลยไปก็ไม่ได้ไปสักวันอีก ทำต้องทำอะไรเพื่อ
ป้องกันมันบ้าง คือเป็นเพราะมัน หลงไปกับเรื่องอะไร
ที่มันเลวร้ายด้วยมัน... ไม่มีความตั้งใจ... คนที่มันจะ
เสียใจไปก็ไม่ได้ไปอยู่แล้ว ยังไม่มีความตั้งใจ

- เสียใจอื่นๆ ที่ทำงาน ก็มี เสียใจของทำ ต้องการตามใจ
ในใจ จึงอดทนนานสักพัก ต่อมๆ อกรรม สว่างของใจตามใจ
ไปก็แล้วที่ไม่ได้ทำตามกรรมนี้ - สว่างของใจตามใจ
ดูมันอ่อนแออยู่ทั้งที่ มันกลับไปในมือมันเองก็แล้ว!

มันเกิดอะไรขึ้น! มันต้องเกิดโดยทำไม่เหมือน ของที่คนอื่น
ทำมันทำไม่ได้เหมือนกัน

คุณลองทำทุกอย่างจนจบกับที่เลยทีละ

ก็เกิดอุปสรรคทบทวนและสรุปด้วยตัวเอง

คุณรู้สึก : ไม่เข้าใจ และรู้สึกท้อแท้และท้อ
ออกมาเป็นอีกแก้ว ของ 'คน'

พอรู้สึกท้อแท้ก็เลยไปหาเพื่อน
ที่ตัวเองรู้สึกว่าเป็นเพื่อน

ขอพบเพื่อน + บทเรียน + สิ่งที่ดีในพบ :

1) ... ไม่รู้ที่ 'เด็กน้อย' ก็คือใจ แล้วอีกด้านหนึ่ง
มันมีอะไรบ้าง แต่ก็มีด้านหนึ่งคือเขาถามตัวเอง
ก็อย่างนั้น เพราะรู้ทั้งในสิ่งที่มันทำมาอยู่แต่ใจมัน
ก็ต้องออกไปหาสิ่งที่ตัวเอง สักวันหนึ่ง

2) เมื่อฉันพบที่ คำถามเขาชัดเจนพอ... แล้วฉัน 'จับเวลา'
(เลือกบทเรียนที่ดี) จะไปถามเขาด้วยตัวเอง

3) ฉันน้อยใจ สิ่งที่ไม่ได้เขียน แต่ฉันจะสอนเขาจาก
สิ่งที่เขาได้มา

4) ต้องเลือกอะไรมาถามเขาในใจ

เอาใจไป... ถ้าหาก สิ่งที่เขาทำในใจได้ชัดเจนพอ มัน
จนได้ถามเขาด้วยในใจเขา

5) มันจะมีสิ่งที่มีชีวิตที่เขาสอบเขาคือใจ

6) เขาพยายามทำใจเขาอยู่แต่ใจเขาไม่ฟังมัน
มันฟัง 'เขา' เขาคือใจมัน ฟังสิ่งที่มันคิดไม่ได้ดังใจมัน
มันยอมรับ และมันได้ถามเขาในใจมันมากจะเกิดอะไร
ขึ้นในใจเขาอีก

7) ฉันไม่รู้ใจกับคนอื่น ออกมาทำตัวคนอื่น ฉันไม่รู้ใจกับ
คนอื่น ทั้ง ออกมา 'สัปดาห์' ผู้ปกครองแล้ว อยู่กับ
เขาแล้วเจอ... เป็ด

8) ผู้ปกครอง ทั้งๆที่รู้เรื่องทั้งตลอดทุกา ใช้ธรรมะกับ
เขาเขาออกมาใน - - ใจ - - รู้จักกับเขาออกมาแล้ว แล้ว
ตัวเองไม่ได้ทำอะไรเลยตัวเอง เพราะไม่ทำอะไรเลย

9) รู้จักตัวเอง นิสัย/จิตใจ ตัวเองได้ทำอะไรไม่ได้แล้ว
ตัวเองเป็นเช่นไร มันได้แต่คิดทั้งนอกกรอบที่ใจ เขาเอา
อะไรมาบอกใจให้มันสบายใจ (ส่วนในใจมันถามใจที่ใจ
มันไม่จริง) ทำในใจจาก และอีกด้านที่ใจมันตัวของตัวเอง
ที่ตัวเองเป็นใจ

10) เน้นเขาทำ (แต่ก็ไม่มีใจจากมันในใจถามใจตัวเอง)
ที่จะทำอะไรไปมันเอง (สิ่งที่เขาทำเองอย่างที่เป็น อยู่) นื่องๆ
ก็ได้อะไร... แล้ว 'ตัวเขา' หรือถามผู้สัปดาห์แล้ว 'มัน' (เขาเอา
'ใจ' ที่มันทำใจแล้ว) ในใจ เมื่อตอนเด็กๆ เน้นมันขึ้นมามาก
มันได้อะไร เน้นมันแล้วเขาก็ได้มาทำ เขา
มันมันเป็นสิ่งที่ใจแล้ว มันหนึ่งที่เขา แล้ว ทุกๆที่ใจมันทั้ง
ทางกายและใจของมันอยู่

ปล. 11) บางทีก็คิดออกแต่ใจมันไม่ได้ บางที
ออกมาเขียนแต่ใจมันไม่ได้ใจมันไม่ได้ใจมันเอง
บางทีก็คิดออก แล้วใจมันเองที่มันไม่เข้าใจ แต่ใจมันเอง
ก็ใจมันไม่ได้ใจมัน บางทีใจมันแล้วใจมันไม่ได้ใจมันเองก็ใจมัน

บันทึก 1(2) - 1.6 เชื้อมาขงจิตร:

จำนวนเงิน - ๓๑๖๐๐

1. แฟชั่น 2. Food Court 3. ดนตรี 4. ดนตรี 5. ดนตรี 6. ดนตรี 7. ดนตรี

- ทราย	- นัว	- น้ำจืด	- เผลอ	- เกือบ	- นึกตาม	- ใญ่
- ร้อน	- แลตามตา	- นึก	- ประมัต	- ทั่วตาม	- ทั่วตาม	- ทั่วตาม
- ดร้อนแตร	- ทั่ว	- เกือบ	- ทั่วตาม	- ทั่วตาม	- ทั่วตาม	- ทั่วตาม

29 ท่าเขลัด ✓

เรื่อง ทำอะไรได้ และ หาเงิน ที่ ถูก ที่ ใกล้ และ ง่าย และ ไม่ ทำ อะไร ได้ ไม่ เป็น
เรื่อง ทำ อะไร ได้ และ หา เงิน ที่ ถูก ที่ ใกล้ และ ง่าย และ ไม่ ทำ อะไร ได้ ไม่ เป็น

เมื่อเห็นคนแก่ ทำนาลงน้ำที่ ได้พร้อมๆ กัน แล้วเอา 150 บาท มาขายแผน
รู้สึกใช้ค่าของเงิน ประหยัด แล้วบอกว่า เราไม่คิดอะไร 100 บาท เราก็ได้พอดี

เวลาเราไปเก็บ ชื่อของผักกาดปลิง เช่น ขี้ และมักจะบอกว่า ขี้จ้ำ เป็น

10/1/2019 10:00 AM 10/1/2019 10:00 AM 10/1/2019 10:00 AM 10/1/2019 10:00 AM

ความรู้อย่างไรก็ได้ ที่ผมคิดว่าทำคุณประโยชน์อย่างสูงยิ่ง

ตัวตามตามตัวอักษร (บันทึกตอนจบของเล่มนี้คือ - ทำทุกอย่างนี้ให้เร็ว)

รู้ถึงในวัยเด็ก อยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ ไม่เคยรู้สักว่า ลูกบ๊วยดี ตัวตาม
เมื่อตัวตาม เพราะ ท่านก็เลี้ยงมาแบบมีความสุข มีอะไรก็บอกให้ฟัง ค่ะ (หัวเราะ)
ถ้าได้ว่า ตอนปีศาจตาม ตัวตาม... (หัวเราะ) เพราะ ตัวตาม
ก็เลยมี 2 ตัวอีก 2 ตัว ที่

เพราะ มี แม่ - แม่ - แม่ ของตัวตาม

เพราะ แม่ เป็น แม่ ของตัวตาม

ตัวตาม - ตัวตาม อ้อ... ตัวตาม

ตัวตาม ตามตามทุกอย่างที่

ตัวตาม 'ตัวตาม' เพราะ มี ตัวตาม

ตัวตาม ตัวตาม ตัวตาม ตัวตาม

ตัวตาม ตัวตาม ตัวตาม ตัวตาม

ตัวตาม ตัวตาม ตัวตาม ตัวตาม

ตามตัว

ตาม : ตามตามตามตามตาม... (หัวเราะ) 'work'

ตาม : ตามตามตามตามตาม... (หัวเราะ) 'work'

ตาม : ตามตามตามตามตาม... (หัวเราะ) 'work'

ตาม

ตามที่บันทึกไว้ตอน ก็เห็น ว่า ตัวตาม - ตัวตาม - ตัวตาม -
ตัวตาม ก็ของไปกับ ตัวตาม ที่ตามตามตัวตาม ไม่มากก็น้อย
มี "กรอบ" ที่ตามไม่ได้นะ ล้อมอยู่ ผ่านตาม ล้อม ที่ไม่มาตาม
แล้วเราก็รู้ว่า กรอบ ขึ้นมาว่า ทำหน้าที่: 'ตามตาม' อ่ะ

ซึ่ง ตามไม่ได้อีก ตามตามตามตามตาม... (หัวเราะ) 'work'

ตัวตาม อีกตัวที่ตามไม่ได้นะ ตามไม่ได้อีกสักตัวเลย เพราะ
เราเข้าใจ ตัวตาม กับ 'ตามตามตาม' นั้น ตามไม่ได้อีกแล้ว
ของตามตามตาม

1-6 104001 หัวหมาก

เธออยู่ไหน

อยู่ไหน อยู่ตลอด 7 ไม้ไปไหน

สบายดีไหม

OK ฉัน OK ฉันดีด้วย OK

ทำไม หัว OK 7 ไม้เนี่ยบ่าวเธอ

ต้อง OK 7 ไม้เนี่ย ใครจะทักงาน

ก็มีคนอื่นทัก เบอะเบอะ เทกทำเนี่ยที่ไปสิ บ่ทำไม่

ต้องบ่ ได้งานไม่ work หัวไม่สู้ เราเป็น 100 บาททำอะไร

บ่ + 111 บอกลีซู่ แลน้อง เราอยู่

ดี ๆ บ่ + 111 บอกลีซู่ สอผกาบับ

หัวเป็นเด็กดี หัวดูแล้วตัวเองได้ 7 ไม้หัวบ่ + 111

หัวโตแล้ว มีงานทำ มีชีวิตของเขาได้

หัวเขา happy กว่านี้หะ เราช่วยได้หะ

อยากทำอะไร 7 ไม้รู้ ฮ่าๆ เรื่อง ต้องทำ
มีหน้าที่ รับผิดชอบ สิ่งงานตรงหน้า
ก็ทำ 7 ไม้รู้ ทำไม่ ต้องอย่ากลัว
ต่ออนาคต ทางไปข้างหน้า เน้น ทางไปข้างหน้า (เธอไป
ไม่รู้ ไม่รู้ ฉันไม่ใช้เวลามาคิดเล่นๆ
แต่ความทรงจำ ก็ไม่ใช้เวลามาคิด
เตรียมใจให้ อยู่อย่างมั่นคงกับฉัน
พักผ่อน พักผ่อน พักผ่อน อย่างเดียว อย่างเดียว อย่างเดียว
นี่แหละแล้ว มาดูปลื้มนี้ ขัดแย้งกัน ทำการ
สิ่งนี้ ร้องเพลงประสานเสียง ด้วยเสียง
ด้วยเสียง 7 ไม้รู้ 7 ไม้รู้ 7 ไม้รู้

ອາການຮັກ

ຄວາມ : ຮູ້ສຶກ ຈັກ ເຢັນດູດູດກັບຕົນເອງ ມື່ອໄຂ້-ມື່ອໜ້າ ດື່ມນ້ຳກໍອະໄວເປັນ

ຮຸນກ່າວ : ສຸກດີ ແລ້ວດູດູດກັບເພື່ອນ

ແລ້ວ : ແຟລກໃຈ ດູດູດກັບໄດ້ໄປນີ້ ດຶດເຂງ ເຂງເຂງ ກໍໄດ້ອັນ

ກຸບກາວ

ອາການແລ້ວ ຈົ່ງຂອບໄປອອກ ວ່າ ກັບສັດກຸ ກັບໄປ ກັບໄປ ກູ່ນວາຍມາ ແລ້ວເປັນຄື
ອະໄວ ສັດກຸ ແລ້ວ ກັບສັດກຸ ? ກັບແຕ່ເລັກ ແລ້ວເປັນ ? ດູດູດ ?

ກັບໄປກັບ ສັດກຸ ໄດ້ໄດ້ ຈົ່ງໄປເປັນ ? ? ແກ່ ອາດຈະເປັນເລັກກຸດກັບ

Molly

Nov 14, 2014

1.6 10/001 คณิตศาสตร์ 2

Hello มาคุยกันหน่อยนะ เรื่องงานเป็นงาน

สบายดี มีก่อน 7 มุ่งหมายกับใคร
555 7 มุ่งมีใครอยู่ให้ยุ่ง ยังไม่เจอ
น้อง + แคลนเลยนะ

นี่ ไม่ อยู่บ้าน สบายดีอยู่ไหม

อ้อ แม่บอกว่า นึกจะไปซื้อส้ม
พอ ยกโทรศัพท์ 9 นึกแทนเสื้อ
แม่ที่ ทำนาย แล้วก็ไป shop
เสร็จแล้ว มานั่งซัก ๆ ก็ OK ห้องจัดการ
ก็ OK

เห็นไหม สบายดีแล้ว ไม่ค่อยน่า สนใจเรื่องสมัครได้

อ้อ เรื่องซื้อส้ม ก็ OK แต่เขาไม่ได้อะไร
นอกจาก: เอ็งไปโรมันให้ แม่ก็ยุ่ง
จจจ มาตามเรา พรุ่งนี้ เราดูแล้ว พอวัน
13.25 มาทักได้ ถึง 26.ค. ได้ยาก็

ถามรู้ลึก

น้อง: ที่วัดสอนทฤษฎี คณิตศาสตร์เป็นอะไร

วันทอง: ดูเรื่องๆ เหมือนไปสอนพวกประถมก็ได้ เลยไปโรงเรียน

แล้ว: ค้างๆ อยู่ เหมือนดูกับน้องโรงเรียน แต่ไม่เกี่ยวกับอะไรนะ

ถามพอ

ช่วงที่ 3 การเปลี่ยนแปลงในวัยเด็ก ตามสังคมในนี้ (เทคซ์ ตามแนวคิดการรู้เท่าทัน
กับวัยเด็กแล้ว แล้วก็ ส่วนมากเป็น ส่วนตามจิตนาการ แล้วก็มีช่วงที่เด็กเป็น 7-9 ปี
คือที่ สัก 10 ปี คือว่า ตอนที่เราเรียนแล้ว ตอนเรา

เรา ขยับมาที่เรา 10 คณิตศาสตร์ โดยทฤษฎี 7-10 ปี ว่า สัก 10 ปี ช่วงที่เด็กมีความรู้
ทางคณิตศาสตร์ และนี่ 10 ปี ที่เราทำมาที่เรา 10 ปีแล้ว แล้วก็มี Instant กับ 14
ก็แล้วกัน อย่างนี้ๆ

របាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់ប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស

- ករណីដែលបានកើតឡើងនេះ គឺជាបញ្ហាបច្ចេកទេស និង បានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស
- ដោយសារតែបញ្ហាបច្ចេកទេស បានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើង
- ការកើតឡើងនេះ បានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស
- ការកើតឡើងនេះ បានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស
- ការកើតឡើងនេះ បានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស

ក្នុងករណីនេះ បានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចេកទេស

Molly

Molly

- มีหลายสิ่งที่ได้เตรียมสำหรับเราไว้แล้วอย่างไม่รู้ตัว ดังเช่นการได้เขียนมือซ้าย ในคอร์สนี้ เป็นสิ่งที่รู้สึกประหลาดใจมากค่ะ เพราะ...

เมื่อสองเดือนก่อน เกิดนึกสนุก อยากทดลองใช้โปรแกรม 21 วัน " กิจกรรมเขียนหนังสือมือซ้าย" จึงถูกเลือกมาฝึกในช่วงสามสัปดาห์นี้ โดยใช้เวลาวันละ ไม่เกิน 15 นาที ...

จนสัปดาห์สุดท้าย วันที่เขียนเร็วขึ้น กลับพบว่า อารมณ์ตื่นเต้น ได้ถูกแทนที่ด้วยความเคยชิน ความระแວดระวังที่จะบังคับดินสอลดลง

เขียนผิดมากขึ้น ให้เวลาตัวเองลดลง และใจเริ่มไปจดจ่อกับสิ่งใหม่ที่ไม่ใช่ สิ่งตรงหน้า

ฉันคิดว่า ชีวิตเราถูกเบี่ยงเบนด้วยความเคยชินแทบทุกวันจนไม่รู้ตัว...

เพราะบ่อยครั้งที่อยากหนีจากงานตรงหน้าที่ยังไม่เสร็จ อยากจบบทสนทนาทั้งที่คุยยังไม่จบ อยากได้เสื้อผ้าใหม่ทั้งที่ของเก่าก็ดูดีอยู่แล้ว ฯลฯ

และเมื่อมีวันนี้ วันที่ต้องกลับมาเขียนมือซ้ายอีกครั้ง

ฉันก็ขอเรียนรู้ วิธีมือซ้าย อีกครั้ง

แม้ความเคยชินจะมาเยือนในสักวัน แต่เชื่อว่าจะเป็นช่วงก้าวที่สำคัญที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิต

ขอเริ่มด้วยเด็กน้อยในตัวฉัน....

16/10/57

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสได้ไป
ศึกษาและปฏิบัติหน้าที่
ในเขตภาคใต้ และได้มีโอกาสได้ไป
ศึกษาและปฏิบัติหน้าที่
ตามคำสั่งของนายพลตรี

เจ้าพระยาสุรสีห์
ข้าพเจ้าได้มีโอกาสได้ไป
ศึกษาและปฏิบัติหน้าที่
ตามคำสั่งของนายพลตรี

เจ้าพระยาสุรสีห์
ข้าพเจ้าได้มีโอกาสได้ไป
ศึกษาและปฏิบัติหน้าที่
ตามคำสั่งของนายพลตรี
เจ้าพระยาสุรสีห์
ข้าพเจ้าได้มีโอกาสได้ไป
ศึกษาและปฏิบัติหน้าที่
ตามคำสั่งของนายพลตรี
เจ้าพระยาสุรสีห์
ข้าพเจ้าได้มีโอกาสได้ไป
ศึกษาและปฏิบัติหน้าที่
ตามคำสั่งของนายพลตรี

- เวลาเขียนถึงเรื่องสิ่งแวดล้อมรอบตัว เขียนได้เยอะกว่านี้ค่ะ
พอเขียนเรื่องตัวเอง เขียนไม่ออก ช่างยากเย็น

๒๗ ธค ๕๖

คิดถึงพี่สาวเป็นเอกอุตุต...

คิดถึงพี่เป็นเอกอุตุต...

เหมือนลูกหลานมากมายใจ เหมือนน้องหลานมากมายใจ
คำขวัญได้ใจ ๕ ปีก่อน

เหมือนหลานที่พูดกับใจ เหมือนใจที่พูดกับหลาน
คิดถึงน้อง เหมือนใจที่พูดกับหลาน

เหมือนใจที่พูดกับหลาน

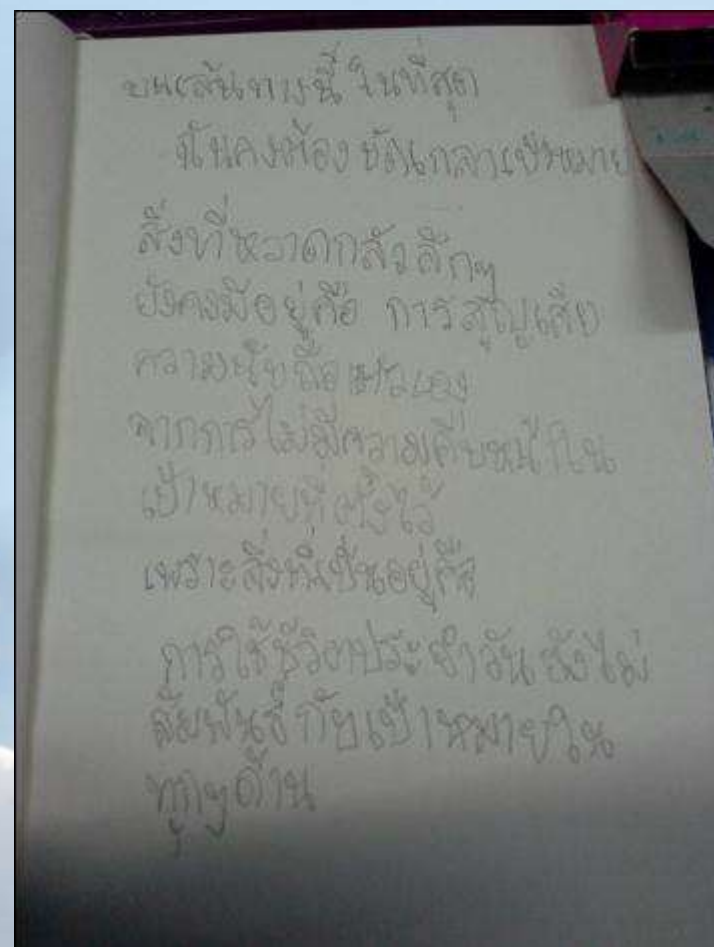
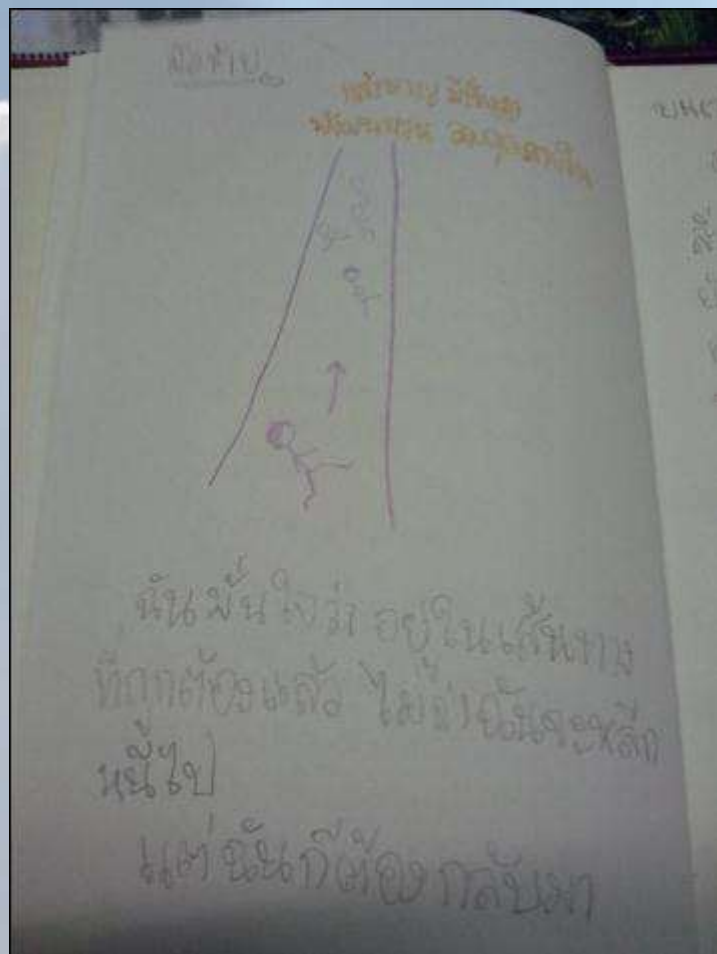
เหมือนใจที่พูดกับหลาน

เหมือนใจที่พูดกับหลาน

เหมือนใจที่พูดกับหลาน

เหมือนใจที่พูดกับหลาน

เหมือนใจที่พูดกับหลาน



3061ค 57

สัญญาอนุญาตของกรมสรรพากร

สำหรับภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา

ขอบคุณส่วนในหัวข้ออันงดงาม...

๑. ลอยให้ล่องตามทิวเขา นกหวดสีน้ำตาลเข้ม
ก็ลอยเป็นหัวข้อ ความสัมพันธ์ที่ มันมีกับนกที่ลุด
ที่นั่นแล้ว มันหัวข้อหน้ามัน มันอยากเล่นเป็นนกหัวข้อ
คือ "คน แปลกคนในหัวข้อ" เรื่องราวความคืบหน้า
ล่องลอย ทำความรู้จักกับตัวเอง ลอยสัมพันธ์กับตัวเอง
แล้วเมื่อก่อนมัน มันก็อยากเล่นเป็นหัวข้อ ...

เหตุจริงใจคือ ภาพลางทอนของกรรมคือมันเอง

มันมีกรรมในหัวข้อ จะล่องลอย กับสัมพันธ์ของกรรมลุดไป
ซึ่งก็คือ ล่องลอยของกรรมกับตัวเอง

บ่อยครั้งที่ไม่ใช่หัวข้อเกี่ยวกับกรรมลุดตัวเอง
เช่น มันมีเล็ดงานรู้ลึกเหลืออยู่ เหมือน มันไปทวนทวน
นอกเหนือ ทั้งที่อยากมาก แต่ได้รับหนักไป
เมื่อมันนั่งงานยังไม่เสร็จ หัวข้อใจทำล่อง
แต่พอมี ทัศนกรรมล่องลอยเข้ามา ก็ทำให้มันเล็ดอกคิด
ในหัว ข้อที่งานทำอย่างไรแล้ว ... แล้วอีกนัยยะแล้ว

หัวข้อหัวข้อ มัน หัวข้อมันมันกับ
กรรมลุดลึกคิดที่ มัน ไม่ลุดลุดในใจทำ

นี่ก็เป็นแม่ของหัวข้อเล็ก น้อย ที่ มันรู้ให้แล้ว
ผลคือมันอีกนัยยะแล้ว ที่ มันลุดลุดเป็นนัยยะของเก
โดยไม่รู้ตัว

ถ้าพูดกับเขาได้มันจะชินหู คือ "หัวข้อลุดลุด
ถึงหัวข้อคนอื่นได้" ดูธรรมดา แต่ช่างลุดลุด
ในหัวข้อนี้

การลุดลุดลุดได้ หัวข้อที่สัมพันธ์กับหัวข้อที่ลุด
ลุดลุดลุดลุด ...

กรรมมันเป็นเหตุเป็นผล อย่างที่มันโยกกัน
หัวข้อลุดลุดลุดมันที่ลุดลุด

หากเขาจะลุดลุดสัมพันธ์กับหัวข้อกับใครสักคน
เขาจะทำอย่างไร ?

นี่คือคำถามที่เขา เขาไม่ปฏิเสธ หัวข้อลุดลุด
อย่างเต็มที่ ไม่ได้ลุดลุดเขาหัวข้อที่ปัดโยกหัวข้อลุดลุด
ไม่ได้ลุดลุดเขาหัวข้อลุดลุดลุดลุดลุด หัวข้อลุดลุด
ลุดลุดลุด

ก่อนที่จะ มันลุดลุดลุดลุดลุดลุด
มันจึงอยาก ทวนทวนความสัมพันธ์กับ หัวข้อ
ลุดลุด เล็ด งานโต

สัมพันธ์ของกรรมลุดลุด เป็นอย่างไร

วิ่งแต่เล็ก แม่พาเขาไปวิ่งเช้า

"ลูกเป็นนักกรีฑาดี เผลอเล่นคนเดียวจะรอบวิ่งเขา
ช่วงดึก ช่วงเช้า "

" เวลาตื่นนอน พี่เขาวิ่งรอบ ฟองสบู่เล่น
เล่น แม่พาเขาออกไปวิ่งเช้าแล้ว "

ฉันวิ่งไกล นิ่งอาทิตย์ที่ส่องแสง ให้ที่ฉันนอน
เล่น

แม่เป็นคนขยัน เขาขยัน ขยันทำงาน
พ่อเป็นศิลปิน อาศัยงานเลี้ยงเล่น เล่นด้วย
หลายอย่างทั้งจากนอกบ้าน เช่น ขี่รถแข่ง
เที่ยวธรรมชาติ และเล่นกีฬามากมาย เล่นสนุก
" ถ้าลูกอยากมา มาจากไปออกให้ฉันนะ
อาทิตย์ แล้วลูกจะจาก " (จรัญลักษ์)

" ถ้าจากบ้านพี่ฉัน ให้เขาให้ลูกเล่น
ไปเล่น นอกบ้าน แม่พาเขา - พาเขา
มาเล่นไปเปลี่ยน แก้ว " (จรัญลักษ์)

" เวลาไป เล่นตามเขา สัปดาห์หนึ่งร้อย
ปีมาแล้ว ไม่ลดหย่อนเขา " (จรัญลักษ์)

- ตอนที่ พี่สาวพี่สาวไปให้
- ตอนที่ พี่สาวพี่สาวไปให้ พี่สาวพี่สาว

อีก... เวลาพี่สาวพี่สาวไปให้ พี่สาวพี่สาว
เวลาพี่สาวพี่สาวไปให้ พี่สาวพี่สาว
เวลาพี่สาวพี่สาวไปให้ พี่สาวพี่สาว
เวลาพี่สาวพี่สาวไปให้ พี่สาวพี่สาว
เวลาพี่สาวพี่สาวไปให้ พี่สาวพี่สาว

ฉันพูดกับพี่สาว พี่สาว พี่สาว

สิ่งที่พี่สาวพี่สาวไปให้ พี่สาวพี่สาว

- ฉันไปให้พี่สาวพี่สาว พี่สาวพี่สาว

ฉันไปให้พี่สาวพี่สาว พี่สาวพี่สาว
ฉันไปให้พี่สาวพี่สาว พี่สาวพี่สาว

เวลาพี่สาวพี่สาว พี่สาวพี่สาว
เวลาพี่สาวพี่สาว พี่สาวพี่สาว

โดยฉันไป พี่สาว พี่สาว พี่สาว
เวลา พี่สาว พี่สาว พี่สาว พี่สาว
เวลา พี่สาว พี่สาว พี่สาว พี่สาว

ความภาคภูมิใจ มีมาตั้งแต่
 ชาติ ปี 1 เกือบเฉลี่ย 2.00
 60% ของ ขยับขึ้น ผลสัมฤทธิ์ เป็น
 2⁺ , จนมีบทกวี 1 ตั 3.8
 ความภาคภูมิใจ ที่เคย คิดว่า 60% ของ ผล
 60% ของ ขยับไป

ฉันเสียใจ มาก
 หมดหวัง ฉัน ได้ดูแล้ว ขยับไป ฉัน รู้สึก
 หมดสิ้น กิเลสในใจ ฉันจะ ขยับไป
 ทำอะไร ฉันจะ ขยับไป ขยับไป

"ความที่ ดูแล้ว คิด ว่า จากที่ มา อยู่
 แล้ว ฉัน จะ คิด ได้ ที่ ฉัน จะ เห็น คุณ
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป

คุณ ทุกวันนี้ ฉัน จะ ขยับไป ขยับไป
 ฉัน ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 (แล้ว ขยับไป) ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป

ฉันจะ ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป

ฉันจะ ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป

ฉันจะ ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป

ฉันจะ ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป

ฉันจะ ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป

ฉันจะ ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป
 ขยับไป ขยับไป ขยับไป ขยับไป



- จากการเข้าร่วมกิจกรรม แม้จะส่งงานอาจารย์ น้อยขึ้นมาก แต่ทุกชิ้นที่อาจารย์ตอบกลับมา รู้สึกประทับใจทุกครั้ง รู้สึกสบายใจ และมีการโค้ชให้ตรงประเด็น
สำหรับการประเมินตัวเองแล้ว ตัวเองยังร่วมเรียนรู้กับอาจารย์น้อยไป เนื่องจากการทดลองนั่งฟังเสียงตัวเองบ่อยครั้งก็เขียนไม่ออก ไม่สามารถกำจัดสิ่งเร้าได้ และไม่ค่อยชินกับการขีดเขียนภาพ (ที่มีนัยสำคัญซ่อนอยู่) ...แต่ยังอยากเรียนรู้เทคนิคการสอนของอาจารย์อยู่นะคะ
และสิ่งสำคัญที่เกิดกับตัวเอง แทบทุกครั้งคือ สิ่งที่เราจะเขียนบันทึกอะไรก็ตามที่ตกผลึกขึ้นระหว่างวัน พอตั้งใจเขียน กลับไม่ใช่อย่างที่เกิดขึ้นในความรู้สึก ณ ตอนนั้น
เลย เข้าใจว่า การเขียนด้วยความรู้สึก กับการเขียนด้วยความคิดมันเป็นการสื่อสารที่มีความแตกต่างกันมาก
ทุกวันนี้ คิดว่า ตัวเอง คงเข้าใจผิดอย่างมาก ที่คิดเสมอว่า เป็นคนฟังเสียงตัวเอง (จริงๆ แล้วอาจจะไม่ได้ยิน) ทำให้การตัดสินใจหลายเรื่อง คลาดเคลื่อนไป โดยเฉพาะเรื่องที่สัมพันธ์กับความสุขในชีวิต
สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณ และชื่นชมในความตั้งใจของอาจารย์
อยากร่วมเรียนรู้ตัวเองอีก ในโอกาสหน้า ถ้าเรามีวาสนาต่อกัน
- ด้วยงานที่ทำ มีหลายสิ่งที่ยากทำและจำเป็นต้องทำ คล้ายกับเป็นข้อแก้ตัวในการส่งการบ้านอาจารย์น้อยไป แต่ก็ต้องยอมรับค่ะ ว่าเรายังเด็กเกินไปในเรื่องการจัดการเวลา ตอนนี้ที่ต้องทำต่อคือ การฝึกรักสิ่งที่ไม่น่ารักที่เจอทุกวัน...

ช่วงก้าว



- ทุกครั้งที่ฉันนึกถึงป้า ฉันจะรู้สึกตื่นตัว มีความรู้สึกร้าวกับป้าคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในชีวิต เรื่องราวของป้า เป็นเรื่องของคนที่ชีวิตคนหนึ่ง ป้าเป็นลูกชาวจีนที่มานับถือพุทธศาสนาในจังหวัดตรัง ป้ากำพร้า พ่อแม่ตั้งแต่เล็ก เติบโตมาในความดูแลของคุณลุงที่มีอายุมากกว่าป้ากว่าสิบปี ...ลุงเองก็มีลูกถึง8คน ป้าจึงต้องออกจากโรงเรียนตั้งแต่ป.2 เพื่อช่วยลุงทำงาน ป้าเล่าว่าเพื่อที่จะประหยัดค่ารถโดยสาร ป้ากับเพื่อนๆจึงเดินเท้ากว่า30กิโลเมตรกลับบ้านในสวนไปขายตลาดในเมือง จะออกจากบ้านแต่เช้ามีดกกว่าจะ กลับถึงบ้านก็มีดค่ำ แม้จะได้เงินไม่กี่บาทแต่ก็ภูมิใจที่มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว

ป้าทำงานในสวนและรับจ้างทำงานทุกอย่างจนอายุราว 13 ปีก็ขอดิตตามคนในหมู่บ้านเดียวกัน มาทำงานที่ปัตตานี ป้าบอกว่าตอนนั้นอายุน้อยและไม่มีวิชาความรู้อะไรเลย สิ่งเดียวที่มีคือแรงกาย ป้า จึงเริ่มทำงานเป็นกุลิขนสินค้า...งานหนักมากค่าแรงถูกแต่ก็เป็นจุดเริ่มต้นของการนับหนึ่งในชีวิต ป้าอายุน้อย แต่สู้งานเลยเป็นที่รักของเพื่อนคนงานรุ่นพี่ๆ ในจำนวนนั้นมีหลายคนที่เป็นห่วงและคอยให้ความช่วยเหลือป้า คนที่พอรู้หนังสือก็สอนหนังสือและการคิดเลขให้ หลายปีต่อมาป้าจึงได้เลื่อนเป็นเสมียน

ป้าทำงานที่บริษัทสิบกว่าปีก็ออกมาลองค้าขายเอง เปิดร้านค้าเล็กๆพอมีเงินเก็บบ้างก็ขอแม่ แต่งงาน พอมีครอบครัวป้าตั้งใจทำงานมากขึ้นเพราะไม่อยากให้ลูกๆต้องลำบากเหมือนป้าตอนเด็ก ฉันยัง จำภาพป้าทำงานหนักแต่เข้านอนโดยไม่เคยปิดปากบ่น ป้าบอกว่าคนเราต้องทำงาน ป้าจึงสอนให้พวกเรา ฝึกทำงานช่วยค้าขายเล็กๆน้อยๆตั้งแต่เด็ก ทำให้พวกเราโตขึ้นเราไม่อายที่จะทำงานหาเงิน ปกติพวกเราจะได้ ค่าขนมอยู่แล้ว แต่ถ้าต้องการเงินมากขึ้นเราก็จะไปทำงานรับจ้างคนในละแวกบ้าน โดยไม่ต้องรบกวนที่บ้าน โตขึ้นจึงรู้ว่าป้าฝึกให้เรารู้จักการทำงาน ความรับผิดชอบ ความอดทนและคุณค่าของเงิน

นอกจากความขยัน อดทน สิ่งหนึ่งที่ป้าปฏิบัติกับคนอื่น ๆ เสมอคือการให้โอกาส ป้าคอยให้ความช่วยเหลือคนที่ลำบากกว่า ป้าบอกเสมอว่าป้ามีทุกวันนี้ได้เพราะมีคนดี ๆ คอยช่วยเหลือ และสิ่งที่ป้าให้ความสำคัญสูงสุดคือความกตัญญู ป้าจะคอยให้ความช่วยเหลือครอบครัวของผู้มีพระคุณทุกคน แม้ว่าเขาจะล่องลับไปแล้วก็ตาม...

ในความเป็นพ่อ ป้าไม่ใช่พ่อที่โหดหรือโกลีตลูกๆ เหมือนพ่อสมัยนี้ แต่ป้าจะเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต ป้าให้อิสระในทุกเรื่องทั้งการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตส่วนตัว บางอย่างป้าอาจไม่เห็นด้วย ป้าจะเพียงขอให้เราอธิบายเหตุผลของเรา ป้าอาจมีความเห็นของป้า แต่ถึงที่สุดป้าจะให้เราเป็นคนตัดสินใจ ป้าจะถอยออกมาเป็นเพียงผู้ดูและให้ความช่วยเหลือถ้าพวกเราร้องขอ

ป้าอยู่เคียงข้างฉันมานานมาก จากวันที่เป็นเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ วันนี้ป้าเปรียบเสมือนไม้เท้าผู้ช่วย สันดานที่ล่องลอย ความป่วยไข้ ทำให้ช่วยตัวเองได้น้อยลง แต่ป้าก็ยังเป็นนักสู้ สู้ที่จะมีลมหายใจอยู่กับแม่และลูกหลานให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

ชีวิตของป้ายังคงสอนให้ฉันเข้มแข็งในทุกลมหายใจ

- รู้สึกถึงความละเอียดอ่อนและความถ่อมตนของพ่อต่อผู้คนรอบข้าง ทั้งคนที่เคยมีบุญคุณช่วยเหลือเกื้อกูล คนรอบข้าง และคนที่ด้อยกว่า พ่อจะให้ความสำคัญกับทุกคนและให้ความช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส และมีความสุขที่จะเห็นคนรอบข้างมีความสุข พอมองตัวเองก็พบว่าเราเองมีหลายส่วนที่คล้ายพ่อ แต่เราเลือกที่จะแสดงออกกับคนบางคนบางกลุ่ม แต่กลับบางคนเรากลับทำในสิ่งตรงข้าม

หลังการบันทึก

มองเห็นปมปัญหาต่างๆที่ผ่านมา ยอมรับ แต่ยังไม่พร้อมจะแก้ไข

ความนึกคิด

ภาพความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกับคนใกล้ตัวบางคนวนเวียนกลับมาให้รู้สึกคับข้องใจอีกครั้ง บอกตัวเองซ้ำๆว่า จะต้องเข้มแข็ง ต้องช่วยตัวเองให้ได้ จะไม่พึ่งพาใคร เพื่อฉันจะเป็นอิสระไม่ต้องแคร์ใคร

- ต้องขอบคุณที่คุณโอเล่แนะนำให้ใช้การภาวนาก่อนเขียน ทำให้ภาพต่างๆในอดีตย้อนกลับมาให้ทบทวนอีกครั้ง เกิดความรู้สึกสะเทือนใจเล็กน้อย

ความรู้สึกระหว่างเขียน

สิ้นใจมากค่ะ เหมือนคุณพ่อมานั่งอยู่ใกล้ๆ

ความรู้สึกหลังเขียน

ไม่แน่ใจว่าจะทำตามคำชี้แนะของคุณพ่อได้จริงหรือป่าว เพราะเคยตั้งใจที่จะเดินออกจากกำแพงหลายครั้งแล้ว แต่พอมีคำพูดหรือทำที่ที่สะกิดใจ ก็มักจะกลับไปหลบอยู่หลังกำแพงอีกครั้ง

- พบว่าตัวเองกลายเป็นนางร้ายกับคนในบ้าน ทั้งร้ายทั้งแสบ พอบันทึกเสร็จก็คงต้องพยายามเปลี่ยนท่าทีใหม่ที่เบาลง เป็นมิตรมากขึ้น บอกตัวเองว่าถึงเวลาต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วล่ะค่ะ

[illegible]

ฉันมีวีดิโอส่งให้กับพี่ที่อยู่ออกมา ยี่สิบห้าหลาย วันที่
ให้ไปหาคนอื่นก่อนแล้วกันนะ พยายามทำใจตามนุษย์โลก
ไปนะจ๊ะ



ทั้งนี้ มีนายอำเภอมีม อุตสาหกิจไม่สนใจไม่สนใจ
มีเรื่องด้วย พวกนี้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเกี่ยวกับ
ของมีค่า พวกนี้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเกี่ยวกับ
ไม่สนใจไม่สนใจ ไม่สนใจไม่สนใจ

[illegible]

เขียนบอก พี่น้องว่า ที่โรงเรียนมีกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งกำลัง
ทำงานเพื่อช่วยเหลือคนพิการและคนด้อยโอกาส
โดยการให้เงิน ช่วยเหลือคนพิการ และคนด้อยโอกาส
กลุ่มคนเหล่านี้มีชื่อว่า พี่น้องคนพิการและคนด้อยโอกาส
เราเป็น พี่น้องคนพิการและคนด้อยโอกาสเหมือนกัน เราควร
เป็นพี่น้องที่ดีกับเขา เราไม่ควรมองเขาว่า เขาเป็นคน
พิการหรือคนด้อยโอกาส



ผู้กล่าวคือเป็นเจ้าแม่ป๋วยชนพื้นเมือง
ได้อพยพ. เว้นพื้นที่ นอกจากนี้ยังขาดพื้นที่
ของชนเผ่า ให้มีพื้นที่ทำกินตาม ทั่วๆ ไป
และ มีพื้นที่ การเกษตร ของชนเผ่าไทย.



โดย สหประชาชาติกำหนดให้วันที่ ๒๖
ธันวาคม เป็นวันคนพิการสากล
และกำหนดให้ ๕ ธันวาคม เป็นวันคนพิการ
ไทย โดยได้ตราว่า วันที่ ๕ ธันวาคม เป็นวัน
คนพิการไทย และให้วันที่ ๒๖ ธันวาคม เป็น
วันคนพิการสากล และให้วันที่ ๕ ธันวาคม
เป็นวันคนพิการไทย และให้วันที่ ๒๖ ธันวาคม
เป็นวันคนพิการสากล



2000



பெரிய நகரம்



มีผู้แนะนำอีกคนหนึ่ง แนะนำให้ทำ
100 โยคะ 100 วัน



๑. ข้าพเจ้าได้ชื่อว่าเป็นคนที่มี
 ความสามารถพิเศษทางด้านภาษา



โรงเรียน : โรงเรียนวัดบ้านไร่ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
 วิทยฐานะ : ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ

- บันทึกนี้คงเป็นครั้งแรกที่ได้เชิญตัวตนทุกแบบของตัวเองมานั่งคุยกัน แลกเปลี่ยนมุมมองต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วหาข้อสรุปร่วมกัน ที่ผ่านมา ความคิด การตัดสินใจ และสิ่งที่แสดงออกมา มักมาจากทำที่ใดทำที่หนึ่งที่มีอิทธิพลต่อเราในสถานการณ์นั้นๆ แต่ไม่ใช่ตัวเราทั้งหมด

ได้ข้อคิดจากเทคนิคการเสวนาร่วมกันของตัวตนหลายแบบในครั้งนี้น่าจะ
นี้มากเลยคะ



- พอได้อ่าน **guideline** ภาพเด็กอมทุกข์คนนี้ก็ปรากฏขึ้นมาอย่างแจ่มชัด เหมือนอยู่ตรงหน้า จนต้องรีบจดบันทึกความรู้สึกที่พรั่งพรูออกมา

เหมือนจะได้คำตอบกับคำถามที่ตัวเองเคยสงสัยมานาน ว่าทำไมต้องทุ่มเทกับงานกับเพื่อนบางคนอย่างสุดชีวิต คงเพราะมีความกลัวบางอย่างแอบซ่อนอยู่ในใจมาตั้งแต่เด็ก อยากหาทางปลดปล่อยปมนี้ออกไป

เด็กน้อยชายในตู้รัก ฉันคงมีฝันรออยู่กับมันทุกคืน
จน ค.เมษ ๕, ไร่ ๖ กิ่ง ๓๐ เมอ ๒๑ โคน

[illegible]

เมื่อพิจารณาจากข้อเท็จจริงแล้ว เห็นว่า

[illegible]

100.75

ไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้น ที่สำคัญ ฉันมี
หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคม พ่อแม่ ที่ใน
ใจคงมีใจให้ฉันเช่นนี้ พ่อ แม่ ใจดี
สอนสอน ไม่อยากให้เขาเสียใจ
ขอให้อภัยความผิดของฉันด้วย
ฉันขอโทษพ่อแม่ และ
ขอโทษสังคมด้วย

ได้ลองคุยกับเด็กน้อยภายในเพิ่มเติมจึงเห็น
ปัญหาและการคลี่คลาย เห็นเลยว่าความจริง
ตัวตนของเราค่อยๆถูกสร้างขึ้นมาจาก
สถานการณ์และประสบการณ์ต่างๆที่พานพบ
อย่างตัวตนที่เก็บจำความรู้สึกเมื่อเป็นทุกข์
เห็นการทำความเข้าใจกับอารมณ์ต่างๆ และ
คลี่คลายไปสู่การปรับตัวเป็นตัวของตัวเอง
สนใจคนอื่นน้อยลง แต่เด็กน้อยผู้เหงาและ
โดดเดี่ยวก็ไม่เคยจากเราไปไหน ยังคงวนเวียน
สอดแทรกเข้ามาในบางช่วงอารมณ์ บางครั้ง
เราแสดงออกเหมือนไม่แคร์แต่ลึกๆยังคงโหย
หาความมั่นคงภายใน



ข้อ: ผู้รักโลกมีอยู่มากในศตวรรษที่ 19 ใน
เมืองโบราณของอินเดีย -

[illegible]

เมื่อปากบอกเอาไว้ว่า ตามที่เขียนไว้รอบการแบ่งนั้นตอนนั้น
ที่มีแปดอยู่ไม่มีขอบ มันทำให้คิดว่าเส้นพ้องจะอยู่ร่วมกับขอบ
ส่วนในนี้ เป็นเส้นตรงตามต้นต้นที่ไป ไม่ติดเส้นมือขวา
เอาไว้ตามพ้องนั้น แต่จะแบ่งได้ ส่วนเส้นมือซ้ายในหลัก
ตัวแต่หลัก ๓๕ ของที่มาถูกที่เอาไว้ตามหลักตามนี้หลัก
หก มันเป็นจุดสามตัวมันขึ้นตอนทำเรื่องนั้นเพื่อส่วนร่วม
จากนั้นต่ออีก

สิ่งนี้คือใบของต้นไม้ที่เราเห็นกันทุกวัน
นี่คือใบไม้ที่เราเห็นกันทุกวัน

- ทำตามกระบวนการและขั้นตอนที่คุณโอเล่แนะนำ เห็นสิ่งที่ผ่านมาชัดเจนมากขึ้น ที่ผ่านมาเราจะใช้ตัวตนด้านที่มีอิทธิพลกำหนดการรับรู้ของเรามาตลอด พอให้เขาสนทนากันเองอย่างอิสระ ก็พบว่าเรามองข้ามบทบาทและภารกิจที่สำคัญของตัวตนอื่นๆไป เราเองต่างหากที่เป็นคนแถมสีและตัดสินคุณค่าของตัวเองมาก่อนที่คนอื่นจะมีโอกาสตัดสินเราด้วยซ้ำ

ภาพที่ส่งมา ทำตามความรู้สึกที่ผ่อนคลายมากขึ้น ภาพบอกว่า เราเป็นแค่คนเดินทางคนหนึ่ง ระหว่างทางที่จะไปให้ถึงจุดหมาย เราจะได้พานพบกับสิ่งต่างๆมากมาย หน้าที่ของเราคือเรียนรู้กับทุกสิ่งที่เข้ามากระทบประสาทสัมผัสของเรา มองมุมบวกและเก็บเป็นบทเรียนและต้อมือในการเดินทางต่อไป

ขอบคุณคุณโอเล่ที่เป็นโค้ชให้ นะคะ

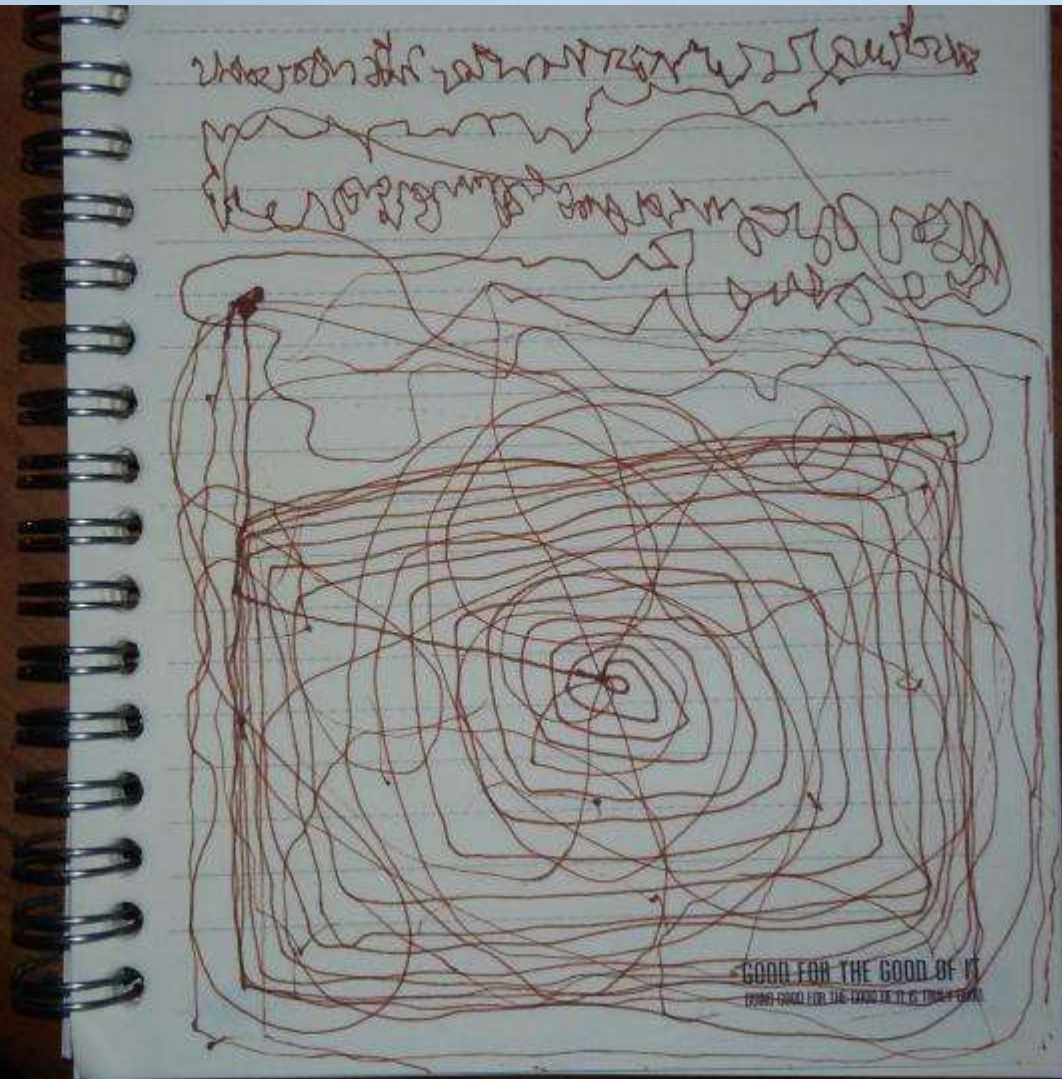
[illegible][illegible][illegible][illegible]

1. ฝึกปฏิบัติการฝึกอบแบบลูกทุ่ง: การสอนการในทางอบรม โดยเอา
 ทัศนคติของวิชาลูกทุ่งไปเป็นแนวทางในการอบรมทั้งโรงเรียน/ทั้งพื้นที่ สด
 ชีวเพิ่มการนำทางไปให้ใช้ได้ตามจริง โดยสอนตามขั้นตอนต่าง
 2. การอบรมทั้งกับบุคคลอื่น กลุ่มบุคคลต่าง ๆ ในอดีตการอบรม เช่น!
 3. สอนลูกทุ่งตามพื้นที่จริงในหมู่บ้าน.
 4. การอบรมทั้งสด สด การให้ฟังด้วย และฟังเกี่ยวกับตัวจริงต่าง
 5. อบรมเพิ่มความรู้ ด้วยตนเองกับ การนำวิธี นั้นไปใช้ให้ได้ดีในลูก
 6. ชีวภาพ ไม่รู้ตัวของจริงตามหมู่บ้านต่าง ๆ ในตัวโรงเรียน ให้มีสิ่ง
 7. ไม่เกิดขึ้น แต่มีสิ่งดีอยู่ให้เขาได้มีทั้งทางในตัวเขา มีสิ่งดี
 8. ทางของจริง ทั้งโรงเรียนทั้งตัวคนดี/คนไม่ดี ตามพื้นที่จริงของลูก
 9. ตามบ้านที่มีลูกคนดีในตัวโรงเรียน ลูกคนดีมีนิสัยดี/คนคนดี
 10. ยอมรับทั้งโรงเรียน มีเด็กมีปัญหามีคนไม่ยอมจำในการใช้ชีวิตทั้งโรงเรียน
 11. ปล่อยให้เขาไป/คนคนดี/คนคนดี ทางชีวิตเขาในตัวเองคนคนดี
 12. แต่ทั้งชีวิตจริง สักทั้งๆ ตามตัวของคน/คนทั้งๆ อย่าง/คนคนดี ยอมรับคน
 13. ของตามทั้งๆ ลายของ คนคนดี/คนคนดี ทั้งๆ ทั้งๆ ชีวิตจริงตัวจริง
 14. และรักทั้งๆ อย่าง/คนคนดี/คนคนดี สักทั้งๆ ทั้งๆ ทั้งๆ ทั้งๆ
 15. ไม่อย่างนั้น/คนคนดี/คนคนดี/คนคนดี

[illegible][illegible][illegible]

[illegible]

- เวลาในการอบรมหมดไปเร็วมากเลยนะคะ รู้สึกว่าตัวเองยังใช้โอกาสไม่เต็มที่ แต่กระนั้นก็ยังได้รับประโยชน์มากมายเลยคะ เอาไว้ถ้ามีโอกาสเข้าร่วมอบรมในครั้งต่อไป คงได้เดินทางเรียนรู้ตัวเองมากขึ้นอีกนะคะ ขอขอบคุณสำหรับการให้โอกาสดีๆ และคำแนะนำที่มีคุณค่ามากมายในครั้งนี้นะคะ



GOD FOR THE GOOD OF IT
GOD FOR THE GOOD OF IT
GOD FOR THE GOOD OF IT

- ฉันเริ่มต้นจากการเล่นโยคะ จนมีเหงื่อซึมเล็กน้อย ฉันกลับมา นั่งที่เก้าอี้สักพักหนึ่งแล้วก็เริ่มหายใจเข้าพร้อมกับตั้งคำถามกับตนเอง “ชีวิตฉันตอนนี้ดำเนินมาถึงที่....” ฉันทำอยู่อย่างนี้สักพัก จนไม่รู้จะเขียนอะไร พอเขียนเสร็จฉันตกใจว่าทำไมมันขึ้นต้นด้วยคำว่า “ต้อง” หมดเลย แล้วฉันก็วางปากกาแล้วหลับตาตั้งคำถามกับตนเองอีกครั้ง “ชีวิตฉันตอนนี้ดำเนินมาถึงที่...” และฉันก็เริ่มเขียนด้วยมือข้างซ้าย คำแรกที่ผุดขึ้นมาคือ “ปล่อยวางชีวิตมันบ้าง” และจากนั้นมันก็เริ่มไม่เป็นตัวหนังสือ แต่เป็นรอยหยักๆ แล้วก็เปลี่ยนเป็นเส้นที่โค้งไปมาเหมือนถนนคดเคี้ยวขนาดใหญ่ ปากกาเริ่มไม่ตั้งตรงมันลากเส้นไปด้วยแต่ตัวปากกาเอนบ้างไปมา มีบางช่วงที่เส้นขาดเพราะเปลี่ยนทิศทาง และรู้สึกมือเบาขึ้น เส้นก็เบาขึ้น บางทีเส้นขาดหาย ปากกาเริ่มตั้งตรงอีกครั้งและเริ่มลากเป็นเส้นตรง หักมุม ตรง หักมุม จนเห็นชัดเจนว่าเป็นสี่เหลี่ยม และซ้ำเส้นเดิม 3 รอบแล้วก็วนเข้าข้างในเป็นสี่เหลี่ยมขนาดเล็กเข้าไปเรื่อยๆ จนถึงกลางสุด แล้วก็หยุดแปบหนึ่ง แล้วลากเป็นเส้นตรงผ่านสี่เหลี่ยมทั้งหมดออกมา หยุดอยู่ข้างนอก จนเริ่มซึมออกมาเป็นจุดใหญ่ แล้วมือก็ลากเส้นออกมาตรงขอบสุดสุด แล้วลากเส้นใต้ขอบไปเรื่อยๆ และตกขอบขึ้นมาใหม่ แล้วมันก็ลากต่อ และตกอย่างนี้ 4-5 รอบได้มั้ง จากนั้นมือมันเริ่มหมุนปากกาวนไปวนมา แต่ปลายปากกายังคงอยู่กับกระดาษ จนปากกาหลุดออกจากมือ ก็ลงไปวางอยู่ตรงกลางสมุด ฉันเฝ้าดูสักพัก มือไม่ได้เคลื่อนไปหยิบปากกาอีก ก็เลยนั่งหลับตาอีกครั้งหนึ่ง สักพักมุมปากค่อยๆ ดึงออกไปด้านข้างทั้ง ๒ ข้าง และรู้สึกผ่อนคลายที่ใบหน้า...

- ฉันเองจริงเองจ้ะกับชีวิตมากไปหรือเปล่า หรือฉันเองจริงเองจ้ะกับภาพที่คนมองมาที่ตนเองมากไปหรือเปล่า จนพยายามที่จะทำโน่นทำนี่เยอะแยะไปหมด แม้ในช่วงที่รู้สึกอิสระ แต่มันก็ยังมีกรอบที่เหลียวมกัซังตนเองไว้อยู่ และพยายามจะออกมาข้างนอก แต่มันก็เสียวทีเดียว การตกขอบนี้อาจจะหมายถึงฉันออกมามากเกินไปหรือเปล่านั้น การที่มีมือหมุนปากกานี้จะหมายถึงอะไร ลองให้ชีวิตมันเดินบ้างหรืออย่างไร...

สรุปบทเรียนหลังเขียน

ก่อนเริ่มเขียนค่อนข้างวิตกกังวลอย่างมาก เพราะเราเริ่มช้าเนื่องจากงานที่รุมเร้า ไม่ค่อยได้อ่านของเพื่อน ไม่ได้อ่านคำแนะนำของครูทั้งหมด แต่วันนี้เป็นโอกาสดี เพราะร่างกายเริ่มเจ็บป่วย และคลี่คลายงานบางส่วนได้บ้าง จึงตื่นแต่เช้าเพื่อใช้โยคะยืดเหยียดร่างกาย และต่อด้วยการเขียน

เริ่มเขียนก็วิตกกังวลอยู่ เพราะความฟุ้งซ่านของตนเอง ก็เลยเกรงว่าไอ้ที่ผุดขึ้นที่หัวนี้มันจะได้เรื่องได้ราวรีเปล่า แต่ก็ยอมเคลื่อนไปตามขั้นตอนที่ครูวางดูก่อน ขณะที่เขียนก็เห็นว่าแว็บไปข้างนอกบ้าง ข้างในบ้าง และเห็นว่าขณะที่เรามองดูมือที่เคลื่อนไป หัวมันก็ทำงานแบบตีความวิพากษ์วิจารณ์ไปด้วยเป็นระยะๆ

เมื่อจบการเขียนก็ลุกขึ้นยืนเดินไปเดินมาก็รู้สึกอัศจรรย์ใจ ร่างกายดูเบาขึ้น มือแกว่งไปมาอย่างอิสระมากขึ้น ใจก็มีการยิ้มๆ ขำตนเองเล็กน้อย

- ก่อนเริ่มบันทึกวันนี้ ฉันเคลือบไหวร่างกายด้วยสรีรยมนัสการหลายรอบ จนส่วนที่ตึงเจ็บของร่างกายผ่อนคลาย และตามด้วยท่าศพอาสนะ เดินไปซังกาแพทิงไว้ก่อนเริ่มต้นเขียนตามคำแนะนำของครู คือ เขียนแบบไม่ยกมือ ขึ้นต้นประโยคด้วย “ฉันไม่ต้องการ...”

ฉันนั่งด้วยท่าขัดสมาธิบนเก้าอี้ ซึ่งเป็นท่าที่ฉันชอบนั่ง เพราะเวลานั่งบนเก้าอี้แล้วขามันลอยจากพื้นแล้วเมื่อยได้ง่าย ฉันเขียนจดหมายไว้ที่หัวกระดาษสมุดบันทึกไว้ตั้งแต่เมื่อคืน เพื่อให้ตัวเองไม่วุ่นวายมากนักในตอนเช้า ฉันเริ่มเขียนไปเรื่อยๆ บางทีก็เขียนไม่ทันแต่ก็เลือกเขียนกับสิ่งที่มันผุดขึ้นในหัวปัจจุบัน ในขณะที่เขียนฉันพบการเกร็งที่แขนข้างที่ใช่เขียนมาก แต่ก็ปล่อยมันไปตามนั้น จนมาเจอประโยคที่ว่า “...ฉันไม่อยากจะเวียนอยู่ในวัฏสงสารอันน่าเศร้า...” สะบัก แขน หัวไหล่ของฉันลดลง และรู้สึกผ่อนคลายลง และการนั่งนานในท่าเดิมมันก็ทำให้ฉันเริ่มเมื่อยที่ขา แต่มันก็ไม่ยอมที่จะคลายออกและหย่อนขาลง ฉันยังคงเขียนต่อไป และกลับมาดูอาการเมื่อยที่ขาเป็นระยะ แต่มันก็ยังไมยอมดึงขาออก มือก็เขียนต่อไป จนมือเขียนไม่ไหวและบอกว่า “เมื่อยนะโว้ย” ใจจึงได้สั่งว่า “ก็หยุดเขียนสิ” มือจึงได้วางปากกาลง ฉันกลับมานั่งหลับตา และตั้งใจดูไปที่ความเมื่อยของขา และให้ใจสั่งว่า “เอาขาลงๆ” ขาข้างซ้ายจึงค่อยๆ ดึงออกตามด้วยข้างขวา และขาก็แกว่งไปมา “โอ้โฮ...มันสบายมากเลย ทำไมฉันไม่ทำอย่างนี้” ฉันนั่งสมาธิต่อนิดหน่อยในท่าห้อยขาด้วยความสงบ และใบหน้าที่ค่อยๆ ผ่อนคลายด้วยสองมุมปากที่ตึงออกไปด้านข้าง

ฉันใช้เวลากับการเล่าอาการทางกายพอสมควร เพราะฉันรู้สึกว่ามันกำลังบอกอะไรที่สำคัญกับฉัน เช่น เวลาฉันตั้งใจทำสิ่งหนึ่ง ฉันก็มักจะไม่ให้ค่ากับสิ่งหนึ่ง แม้มันจะสำคัญก็ตาม, การบีบคั้นตนเอง ไม่รับฟังเสียงที่โหยวาย ทั้งจากตนเองและจากคนอื่น, ฉันมีความโน้มเอียงไปกับการฟังเสียงใจมากกว่าการฟังเสียงร่างกาย หรือร่างกายนี้อาจหมายถึงคนอื่นด้วย

ขณะที่เขียนคำที่ขึ้นมาบ่อยคือ “ความเศร้า” มันมีทั้งความกลัวเศร้า แต่ก็วิ่งเข้าหาความเศร้า และอีกเสียงก็บอกว่าจริงๆ ฉันก็กลัวความสุขด้วย เพราะความสุขมักจะตามมาด้วยความเศร้าเสมอจริงๆ ฉันลืมไปแล้วว่าฉันมีวิธีคิดแบบนี้ในใจมานานแล้ว

- มันมีเสียงที่เข้ามาในลักษณะที่เป็นขั้วบ่อยมาก และฉันก็พบว่ามันมีเสียงที่สามเข้ามาด้วยนะ เช่น เสียงหนึ่งบอกว่าฉันอยากปฏิบัติเพื่อไม่ตกอยู่ในวงจรวัฏฏะ อีกเสียงก็สงสัยว่า นั่นเป็นภูเขาคอนกรีตของฉันรึเปล่า แต่มีอีกเสียงหนึ่งที่บอกว่า “เธอก็ทำให้มันเป็นธรรมชาติ มันโอเคสุดๆ แล้ว” ในตอนท้ายของบันทึกมีเสียงหนึ่งบอกว่า “ชีวิตมันมีเรื่องที่ต้องเศร้ามากมาย” มีเสียงสนับสนุนว่า “ใช่ชีวิตมันต้องเศร้า” และมีอีกเสียงว่า “เศร้าก็เศร้าสิ กลัวอะไรกับความเศร้า มันเกิดขึ้นแล้วหายไป ตัวยึดติดของเราต่างหากที่ทำงานไม่หยุด” ในตอนที่เขียนสรุปนี้ฉันเกิดความคิดขึ้นมาว่า รึเสียงที่สามนี้เป็นตัวปัญญาที่คอยชี้ทางให้เรา แต่เราไม่เคยฟัง...

คำที่ขึ้นมาบ่อยอีกเช่นกัน “มันจะอะไรกันนักกันหนา...” ฉันไม่แน่ใจกับคำนี้ หรือมันเป็นอาการเบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิตแบบนี้ของตัวเอง

ขณะที่เขียน “ฉันไม่ต้องการ...” แต่คำว่า “ฉันต้องการ...” มันก็ผุดมาเป็นระยะแทบจะคู่ๆ กัน หรือมันเป็นวิธีการที่ทำให้เรากลับไปเห็นความต้องการที่แท้จริงของเราอีกแบบหนึ่ง

จริงมีขีดเส้นใต้คำที่เขียนไว้เยอะ แต่ไม่มีเวลาจะใคร่ครวญ ขอบเขตนี้ก่อนนะคะ ต้องทำงานแล้ว

ความรู้สึกก่อนเขียนกับหลังเขียนค่อนข้างแตกต่างกัน ความสับสนวุ่นวายก่อนเขียนเบาบางลง และนำความสงบมาสู่ร่างกาย และใจได้อย่างมากมาย

- ก่อนเริ่มบันทึกฉันเคลื่อนไหวผ่านโยคะอีกครั้ง เพื่อผ่อนคลายส่วนที่เจ็บขัด และก่อนเขียนฉันก็นึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับขาเมื่อวาน และเจรจากับขาของเราว่า ขอให้เขาพุดผ่านมือข้างซ้ายนะ และฉันจะพุดผ่านมือข้างขวา ฉันสัมผัสไม่ได้ว่าเขาโอเคไหม แต่ฉันก็ทักท้วงเอาว่าการนิ่งๆ นี่หมายถึงยอมรับ และเริ่มด้วยการเขียนโจทย์ที่ครูนำร่องให้ด้วยมือข้างซ้าย

“เมื่อวานตอนเช้าเธอรู้สึกอย่างไรบ้าง” มือข้างซ้ายเขียนตอบอย่างไม่มีรีรอ และเคลื่อนไหวที่เองเหมือนเขียนตามคำบอกโดยที่เราไม่ต้องบังคับเลย เธอเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว ไม่เคอะเขินกับครั้งแรก หรือเพราะฉันเปิดโอกาสให้เธอได้วิพากษ์วิจารณ์ฉันบ้าง ถึงได้เริงร่ามากขนาดนั้น เธอบอกฉันว่า “เหนื่อยกับเธอนะ เวลาจะทำอะไรไม่เคยนึกถึงคนอื่นเลย..”

“เธอเห็นชีวิตฉันเป็นอย่างไรบ้าง” เป็นคำถามที่ฉันเขียนต่อมา ซึ่งทำให้ฉันงงและตามมาด้วยการสะดุ้งกับคำตอบของเธอ “เธอเหนื่อยล้ากับการที่ต้องเป็นคนดี แม่ที่ดี ลูกที่ดี น้องที่ดี หัวหน้าที่ดี..” และร่างกายของฉันก็บอกฉันต่อว่า “แต่เธอยังทำได้ไม่ดีสักอย่าง เธอเล่นมากเกินไป” โอ้โฮ จะรู้มากไปหรือเปล่าเนี่ยะ ฉันนึกเถียงในใจ

- “เธออยากเรียกร่องร่องหรือประท้วงอะไรจากฉัน” ตั้งใจให้เป็นคำถามสุดท้าย เธอเฉลยข้อข้องใจต่อมาว่า “ฉันอยากให้เธอจริงจังกับชีวิตด้านที่ควรจะเป็น อย่าหนีอยู่กับเรื่องราวพวกนี้มากนัก ใส่ใจตัวเองให้หลุดพ้นจะดีกว่า ทำในสิ่งที่ต้องทำ เธออยากมีชีวิตที่หลุดพ้นไม่ใช่หรือ” น่าสนใจแฮะ ฉันจึงลองถามต่อว่า

“เธอคิดว่าฉันควรทำอะไร” “เธอต้องทำในสิ่งที่ต้องทำกับชีวิต...แต่เธอทำเรื่องนี้น้อยไปหรือเปล่า” แล้วมันก็มีเสียงที่ตัดพ้อจากตัวเอง “ฉันต้องทำงาน มีเงินเลี้ยงครอบครัว” ร่างกายตอบว่า “ก็ทำสิ่งนั้นแหละ แต่ทำด้วยความสุข และถึงพร้อมด้วยสติ ชีวิตก็จะดีเอง” ฉันกล่าวขอบคุณเธอ และถามต่อว่า “มีอะไรจะบอกอีกไหม” ร่างกายบอกว่า “เธออย่าให้ค่ากับความรักมากนัก ดูแลตัวเองเต็มที่ แล้วทุกอย่างจะดีเอง” ฉันถึงกับร้องโห้โฮ (ในใจ)...รู้ดีจังเลยแม่คุณ...

ฉันอ่านและลอกลายมือข้างซ้ายตนเองในบางคำที่อ่านยาก เพราะเกรงว่าอ่านที่หลังแล้วจะอ่านไม่ออก ฉันพบว่าขณะที่อ่านและเขียนอีกรอบไปเรื่อยๆ ดันขาเริ่มมีอาการชนลุก ยังเดาอาการตรงนี้ไม่ออก

กับความรู้สึกของฉันทอนเขียนจบรู้สึกตื่นเต้นกับคำสนทนานี้มาก มันมีคุณค่ากับชีวิตฉันมาก แต่ตอนเขียนบันทึกนี้ฉันกลับมีเสียงขัดแย้งในใจว่า “มันก็ใช่แหละนะ แต่มันยากไง มันยากมาก” เสียงนี้เป็นกลางว่าฉันเริ่มจะป่วยเป่ียงมันอีกแล้ว แต่อย่างน้อยเช้านี้ร่างกายของฉันก็รู้สึกเบาสบายไม่รู้สึกรปวดเมื่อยหรือติดขัดอย่างทุกวัน

- เมื่อคืนเขียนบันทึกก่อนนอนตอน 5 ทุ่ม ตกใจตื่นด้วยเสียงนาฬิกาปลุกของน้องช้างๆ ซึ่งฉันรู้เลยว่าน้ำมันสายนะ เพราะน้องเขาจะตั้งไว้ตีห้าครึ่ง เวลาตื่นปกติของฉันคือตีสี่โดยอัตโนมัติ แม้จะนอนดึกแค่ไหนก็ตาม และฉันก็จำฝันได้ด้วย (น้อยมากที่จะจำได้) เลยแอบคิดว่าเพราะเขียนบันทึกก่อนนอนหรือเปล่านะ

ด้วยตื่นสายก็เลยไม่มีอารมณ์ทำงานที่จำเป็นต้องทำ เพราะเดี๋ยวต้องวางทำอย่างอื่นก่อน ก็เลยเลือกเขียนบันทึกต่อ เพราะรู้สึกอารมณ์ค้างกับเสียงเตือนเรา รู้สึกสงสัย ไม่เข้าใจ ทำไมเสียงนี้ถึงได้วนๆ ต่อว่าต่อขานอะไรกันนักกันหนา

เมื่อเช้าได้ใช้เวลาในการเขียนเหตุการณ์ชีวิตไม่คิดฝัน ได้เขียนเรื่องที่เกิดขึ้นในช่วงภาวนา แล้วร่างกายเราเคลื่อนไหวเอง ในขณะที่เรารู้สึกว่าเรารู้ตัวทุกอย่าง หลังจากเขียนสิ่งนี้แล้วนั่งหลับตามันก็มีอาการเคลื่อนไหวเหมือนเดิมทุกประการ เมื่อหยุดแล้วก็ได้เริ่มใช้คำถาม “ชีวิตในมุมมองของเราคืออะไร” คำตอบที่เขียนด้วยมือข้างซ้ายคือ “ชีวิตคือเรื่องราวที่เราต้องดูแลใส่ใจ นำพาไปสู่ความสมบูรณ์ คือ การอยู่กับความจริงในปัจจุบัน”รวมถึงข้ออื่นๆ ก็จะออกมาโตนเดียวกันเส้นที่ขีดหลังบันทึกด้วยมือข้างซ้าย นับร้อยเส้นก็เป็นเส้นตรงเสียจน มีเสียงตะโกนกลับออกมาว่า อยากจะบอกว่า “เออ...รู้แล้ว แต่มันยังทำไม่ได้”

มันทั้งรู้สึกสงสัย กังวลกับเรื่องนี้ ความหงุดหงิดก็ตาม แต่อีกใจหนึ่งมันก็ยินดีเปิดทางให้ เพราะคำแนะนำมันตรงกับ ความตั้งใจที่เราวางไว้ แต่อีกด้านหนึ่งก็เห็นเงื่อนไขของชีวิตที่เราติดกั้วลกับมัน “ฉันจะทำ...แต่ฉันยังทำไม่ได้” ขณะที่เขียนบันทึกนี้ น้าตาฉันไหล ฉันไม่ได้โกรธเสียงของผู้ปรารถนาดี ฉันรู้สึกน้อยใจ เสียใจกับความล้มเหลวในการจัดการชีวิตอีกด้านหนึ่งที่จะให้มันเอื้อต่อเป้าหมายชีวิต สิ่งที่ฉันหวังกับสิ่งที่ฉันทำมันเดินสวนทางกัน ถูกแล้วละเสียง “อะไรกันนักกันหนา” มันเป็นเสียงจากภายในที่ตัดพ้อการกระทำของตัวเอง

ณ ปัจจุบัน ฉันไม่ได้ไม่มั่นใจกับการต้องเผชิญอะไรกับผู้คนข้างนอกสักเท่าไร แต่ฉันไม่มั่นใจในเส้นทางเดินของตนเอง ต่างหาก ฉันปล่อยให้โชคชะตาพาไป โดยที่ฉันมีส่วนในการกำหนดและตัดสินใจน้อยมาก อะไรเข้ามาฉันก็ว่าไปตามนั้น ฉันจึงกลัวว่าโชคชะตาจะนำพาฉันไปสู่จุดจบของชีวิต...

- ฉันหาโจทย์ที่ครูฝากไว้เมื่อหลายวันก่อน “ฉันไม่อาจ...ฉันประหลาดใจว่า...” ด้วยเทคนิคการเขียนไม่ยกมือ ฉันรู้สึกว่าจะเขียนได้ไง ประโยคไม่เห็นจะไปด้วยกันเลย ทำสมาธิ (ทำใจมั่ง) อยู่พักใหญ่ แต่จากประสบการณ์ก็ค่อนข้างจะไว้ใจการเขียนโดยไม่ยกมือ ฉันตั้งใจว่ามือจะทำหน้าที่เขียนตามคำบอก อะไรขึ้นมาในใจก็จะเขียน ก็เลยลองเริ่มต้นประโยค “ฉันไม่อาจ...” สิ่งที่เกิดขึ้นมามันก็เป็นประเด็นที่ฉันค้างไว้เมื่อหลายวันก่อนว่าฉันกลัวชีวิตที่ตนเองไม่ได้ลิขิต ชีวิตที่ปล่อยให้โชคชะตาพาไป ประเด็นมันต่อเนื่องกันโดยที่ฉันไม่ได้ทบทวนประเด็นนี้มาก่อน

“ฉันไม่อาจเชื่อได้ว่าชีวิตฉันจะทำอะไรได้มากมายขนาดนั้น ฉันประหลาดใจว่า บางทีฉันก็ทำได้มากกว่านั้นจริงๆ แต่บางทีฉันก็พลาดนะ”... “ฉันไม่อาจเชื่อว่าชีวิตฉันสนุกก็งานได้ ฉันประหลาดใจว่าที่ฉันทำอยู่นี้ก็เพราะฉันสนุก ถ้าฉันจำใจต้องทำฉันหนีไปนานแล้ว” ฉันสังเกตเห็นว่า อีกด้านหนึ่งฉันไม่ไว้วางใจกับชีวิต แต่อีกด้านหนึ่งก็พยายามจะบอกให้ฉันวางใจมันได้ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั้น มันดีแล้ว ขณะที่ฉันตัดพ้อตนเอง อีกเสียงหนึ่งก็จะคอยแก้ต่างให้ แต่มันก็ทำให้ฉันแอบยินดีไปด้วย แม้จะคิดว่ามันเป็นเพียงคำแก้ต่าง หรือข้ออ้างให้กับตนเองนะ แต่มันมีความโน้มเอียงให้ฉันฟังมันได้มากขึ้นแม้จะยังไม่วางใจได้ซะทีเดียว

ในตอนท้ายเสียงนั้นบอกว่า “ฉันไม่อาจเชื่อได้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ฉันประหลาดใจว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ใครไปทำอะไรมันได้ มันก็เป็นไปตามนั้น เรามีหน้าที่เพียงเดินตาม โปรดไว้วางใจสิ่งที่เรากำลังเดินตาม ฟาลิซิดเช่นนั้น ฝึกฝนตนเองให้สามารถรับบัญชาจากฟ้า จากแผ่นดินให้ดี” ตอนที่บันทึกนี้เสียงหนึ่งก็ดังขึ้นมาว่า ฉันกำลังโยนภาระให้กับคนอื่นอยู่ใช่ไหม

- ฉันเริ่มต้นเขียนด้วยอาการไม่ค่อยอยากยกมือ ความขี้เกียจเข้าครอบงำตั้งแต่เช้า อาจจะถูกหักเหของชีวิตที่เลือกเขียนไม่เข้าใจ พอก็เป็นได้ เห็นภาพตนเองไม่ค่อยชัดกับอีกเส้นทางหนึ่งของชีวิต เพราะทึงมานาน และไม่เคียดคิดจะเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในระบบ เช่นนั้นอีกแล้ว แต่เวลาวาดภาพด้วยมือข้างซ้ายกลับสนุก เพราะมือข้างซ้ายเธอไม่เคยลึงเลที่จะขีดเส้นใดๆ มันเป็นภาพวาดมนุษย์ที่แตกต่างจากที่ฉันเคยวาด (การวาดภาพเป็นอีกหนึ่งความกลัวของฉัน) ภาพนั้นเธอดูมั่นใจกว่าฉันในตอนนั้น ใส่กระโปรงสั้นด้วย เธอยกไหล่ข้างซ้าย แต่ปกติฉันมักจะยกไหล่ข้างขวาโดยไม่รู้ตัว บางครั้งรู้ตัวแต่ก็ยากที่จะเอามันลง

...เสียงสะท้อนคุณสมบัติที่ฉันทอดทิ้งไปจากการไม่ได้เดินตามเส้นทางนั้น คือ การนำในแบบที่มีความเด็ดขาด ความซื่อตรง เด็ดเดี่ยว ตรงไปตรงมา ความใจเย็น ความสามารถในการบริหารงาน ความมั่นคงในการงาน (ฉันสังเกตเห็นว่า นี่เป็นลักษณะของพี่ที่เป็นโค้ชให้ฉัน) อีกทางเลือกหนึ่งตัวตอนที่ฉันทิ้งไป คือ ความร่าเริง เป็นตัวของตัวเอง ความสนุกกับชีวิต

โอกาสที่ดีที่ไม่ได้เลือก คือ ความมั่นคง (มันตรงกับภาวะของฉันในตอนนั้นที่รู้สึกไม่มั่นคงกับอนาคต) ความนิ่ง ความเป็นผู้นำ ความรักในตนเอง และความมุ่งมั่น พวกพี่ๆ ผู้ปรารถนาดีเขามองฉันในตอนนี้เป็นเช่นนี้เหมือนกัน (ตอนนั้นเขาพยายามเกลี้ยกล่อมให้ฉันเปลี่ยนเส้นทาง เพราะคิดว่าฉันไปทางเดิมนั้นไม่รอดแน่) มันก็ทำให้ฉันหวั่นไหวไม่ใช่น้อย เพราะเขาอาบนำร้อนมาก่อนฉันมากมาย ที่สำคัญฉันรู้ว่าพวกเขารักฉันไม่น้อย เสียงเตือนจึงมีอิทธิพลต่อฉันมาก

ชีวิตในด้านที่ละเลย คือ ความร่าเริง ความกล้า ความปลอดภัย ความเชื่ออาทร และการอยู่ในสังคมที่แท้จริง ฉันถามถึงวิธีการพัฒนาตนเอง ก็ยังคงกลับมาที่ความมั่นคง ความตรงไปตรงมา อย่าได้เกรงใจ จะทำอะไรก็รีบทำ อย่าได้เอือมเฉื่อย

การทำงานกับตนเองครั้งนี้ เหมือนเส้นทางเดิม คนเดิมๆ เสียงเดิมๆ ความเชื่อแบบเดิมๆ จะกลับเข้ามาหาความเป็นตัวฉัน และมันก็เป็นเสียงที่ป่วนฉันอยู่ในยามที่รู้สึกหวั่นไหว

ตอนท้ายนี้ฉันให้มือซ้ายวาดรูปอีกหลายรูป มาดูอีกครั้งหนึ่งฉันพบว่า ล้วนเป็นรูปที่ฉันยืนขีดหน้าตรงบ้าง ขีดหน้าด้านข้างบ้าง อุเหม่...ฉันคิดอะไรของฉันอยู่นะ

- ฉันทำสมาธิภาวนาเล็กน้อยแล้วเริ่มน้อมนำพลังความรักความเมตตา ความมั่นคง ความมุ่งมั่น และขอให้เขามาอยู่กับฉันอย่างเต็มเปี่ยม ฉันเห็นผู้หญิงคนหนึ่งที่มีใบหน้าที่เบิกบาน เดินไปทักทายคนโน้นคนนี้อย่างเป็นธรรมชาติ เธอแลดูผ่อนคลายกับทุกอิริยาบถ เธอไม่ได้กังวลกับอะไรที่จะเกิดขึ้น เธออยู่อยู่กับปัจจุบันได้จริงๆ

ฉันเขียนบันทึกด้วยตาหรีๆ ได้ไม่นานฉันก็รู้สึกเคลิบเคลิ้มเหมือนจะหลับ ฉันก็เลยหยุดเขียน ในบันทึกนั้นเขียนว่า “ฉันช่างสดใสไร้เรง อยู่ในความงดงาม มันอกมันใจกับการกระทำ การเข้าไปพูดคุยกับคนโน้นคนนี้ด้วยตัวของฉันเอง โดยไม่วิตกกังวลว่า เขาจะอยากคุยกับฉันหรือไม่ ฉันสามารถดูแลผู้ที่ฉันต้องดูแลได้อย่างแท้จริง ฉันสามารถปกป้องและส่งเสริมให้พวกเขามีอนาคตที่งดงาม เบิกบานไปด้วยกัน ฉันแต่งตัวด้วยความงดงาม เรียบร้อย โดยไม่ต้องกังวลว่าใครจะมองฉันอย่างไร ฉันสามารถเลือกความเป็นปกติให้กับผู้คนได้ ฉันสามารถโอบอุ้มพลังให้คนอื่นได้เติบโตได้ ฉันสามารถศึกษาในสิ่งที่ต่อยกว่าฉันได้ ฉันอยู่กับความทุกข์ยากได้อย่างไม่หวั่นไหว ฉันสามารถเป็นได้ทุกอย่างเมื่อจำเป็นต้องเป็น”

จากนั้นฉันขอให้เธอผู้นั้นเขียนจดหมายถึงฉันด้วยมือข้างซ้าย เธอบอกว่า “ถึงอ้อย...เธอยังอยู่ในวัยที่ทำในสิ่งที่อยากทำได้ สิ่งนั้นมีอยู่ในตัวเธออย่างเต็มเปี่ยม หากเธออยากจะใช้มันรีบดึงออกมา อย่าให้ความทรงจำที่ไม่ดีมาบดบังมัน แม้เธอจะเหนื่อยยาก แต่ยังมีคนพร้อมดูแลเธออยู่นะ ให้เขาดูแลให้เธอไปตามฝัน เธอทำวันนี้เลยก็ได้ ทำมันตามธรรมชาติ เธอเริ่มเลยนะ ฉันขอรับรอง เริ่มวันนี้เลย อย่าละทิ้ง อย่าละเลย อย่าให้มันร่วงโรยไปตามกาลเวลา มันมีผลต่อคนอื่นเยอะมาก...รักและปรารถนาดี...”

เป็นจดหมายที่จริงจังมากจนฉันไม่อาจปฏิเสธได้ และฉันตกใจ ประหลาดใจกับคำลงท้าย เป็นชื่อคนที่ฉันรักที่สุดคนหนึ่งเคยเรียกฉัน และเป็นจังหวะเดียวกันกับช่วงวัยที่ฉันมีคุณสมบัติอย่างที่เขาในอนาคตนั่นเป็น ใช่ช่วงนั้นฉันสนุกกับงาน ฉันนอนตีสองตื่นเจ็ดโมงเช้าทุกวัน ใช่ฉันสามารถหยอกล้อ เล่นหัวได้กับผู้คนที่เข้ามาหา ฉันทำอะไรที่ไม่ใช่หน้าที่ แต่เป็นสิ่งที่อยากทำ และได้ทำเยอะเยอะ แล้วมันก็เริ่มหายไปเมื่อฉันต้องเผชิญกับความจริงของชีวิตบางอย่าง เมื่อฉันและผู้คนรอบข้างเริ่มสัมผัสได้ว่าชีวิตฉันไม่มั่นคง...

จริงด้วย...ฉันเคยมีชีวิตแบบนี้

- อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นประจำเมื่อฉันต้องอยู่ในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคย โดยขาดคนที่ฉันไว้วางใจอยู่ข้างๆ จะเป็นความกลัวและหวั่นไหวอย่างยากที่ใครจะเข้าใจ

ฉันเป็นลูกคนเล็ก ฉันมีพี่น้องถึง 7 คน ความเป็นคนสุดท้องฉันไม่ค่อยได้ทำอะไรด้วยตนเอง ฉันจะมีพี่ๆ ทำให้ตามแบบฉบับของคนเล็กที่รู้ว่าทุกคนรัก เธอก็จะเอาแต่ใจ แม้กับเพื่อนฝูงในหมู่บ้าน หรือชาวบ้านต่างก็ดูแลเอาใจใส่ ฉันเป็นอย่างดี ด้านหนึ่งเพราะพ่อและพี่ๆ ของฉัน ครอบครัวยุคของพวกเขาเป็นผู้บุกเบิกหมู่บ้าน บุกเบิกงานพัฒนาชุมชน และอีกด้านหนึ่งฉันก็ชอบทำงานชุมชน ทำงานโรงเรียนตั้งแต่เข้าเรียนชั้นประถมเลยแหละ ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเมื่อฉันเผชิญสอบติดโรงเรียนประจำจังหวัดเพียงคนเดียวในหมู่บ้าน ที่นั่นฉันไม่มีตัวตนใดๆ ที่นั่นไม่ใช่บ้านนอกอย่างที่ฉันเคยเจอ ความเชื่อมั่นที่จะขึ้นลงบ้านไหนก็ได้หายไป เหลือแต่ความกลัว

จากบันทึกนี้ฉันก็เห็นตนเองว่า ได้พบกับความจริงเรื่องความกลัวของตนเองมานานพอสมควร มันทั้งทำให้ฉันหลบเร้น และมีความพยายามที่จะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นจากข้างใน แม้มันจะยังทำได้ไม่มากนัก แต่ฉันก็ชื่นชมที่ยังเปิดโอกาสให้ตนเองได้ออกมาเผชิญกับมัน การเล่าผ่านการเขียนครั้งนี้ก็น่าจะเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่ทำให้ฉันได้เปิดมาเผชิญกับอีกด้านหนึ่งของตนเองได้มากขึ้น มาถึงบรรทัดนี้ฉันรู้สึกอบอุ่นและอิมเมในหัวใจอย่างยากที่จะอธิบาย ฉันกลับไปอ่านอุปสรรคซ้ำหลายครั้งด้วยอารมณ์ที่ไม่ได้รังเกียจกับสิ่งนั้น พยายามสำรวจดูว่ารักในด้านนั้นของตัวเองด้วยหรือเปล่า ยังไม่แน่ใจนัก แต่หัวใจก็อิมเม

- ฉันจับปากกาด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด เพื่อวาดหน้าตาของอุปสรรค มันเริ่มแบบไม่ลงเลวาดเส้นโค้งไปโค้งมาตัดกันมั่วๆ ดูยุ่งวุ่นวาย แล้วมือก็ย้ายมาอีกแผ่นหนึ่งและเขียนเป็นวงกลมวนเข้าไปข้างในเป็นก้นหอยจนสุดแล้ววนออก และเร่งความเร็วขึ้นแรงขึ้นเรื่อยๆ แล้วค่อยๆ ช้าลงเรื่อยๆ ในรูปแบบวนเข้าออก และเริ่มช้าลงๆ เส้นเบาขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็หยุดและวางปากกา เส้นนี้คงบอกความคิดของฉันในภาวะที่อยู่ในความรู้สึกกลัว ไม่นั่นคง ความคิดที่ผุดขึ้น ปรงแต่ขึ้น และวนไปวนมาอย่างน่ากลัว แต่บางทีเวลาฉันคิดมากๆ แล้วหาที่ลงไม่ได้ ฉันก็ตัดสินใจอะไรดีอ่ะ แบบไม่ค่อยมีเหตุมีผลเท่าไร และฉันก็สังเกตว่าเมื่อตัดสินใจแบบนั้นผลที่เกิดขึ้นไม่ค่อยดีนัก

จากนั้นฉันเขียนถึงตัวฉันในนามของอุปสรรค...เขาบอกว่า “ฉันคือผู้ที่มีความคาดหวังอันสูงส่งที่อยากจะทำทุกสิ่งให้ดีที่สุด ไม่ใช่ทำแค่ผ่าน เมื่อไม่ได้ฉันก็ไม่อยากทำ ไม่อยากให้ใครเห็นฉันแบบนั้น ฉันมาเพื่อที่จะบอกว่าฉันนั้นต้องการความสมบูรณ์แบบ ฉันอยากเห็นอะไรที่ดีที่สุด เท่าที่มนุษย์จะทำได้ ฉันอยากให้เธอทำมันอย่างใส่ใจและดีที่สุด ฉันจึงมาเพื่อบอกสิ่งนี้ เมื่อเธอทำดีแล้ว เธอจะไม่ต้องสูญเสีย ฉันเห็นว่าเธอต้องดูแลความต้องการของเธอให้มาก เธอจะต้องบ่มเพาะความมั่นคง ความมั่นคง ตรงไปตรงมา อย่าอ่อนแอกับผู้คน หมั่นดูแลตนเอง” เป็นเสียงที่ปรารถนาดี ฉันเห็นดีเห็นงามด้วย แต่ก็รู้สึกถูกกดดันไม่น้อย

ฉันนั่งภาวนาต่อเพื่อหลอมรวมพลังของอุปสรรคและตนเองเข้าด้วยกัน ร่างกายเริ่มเคลื่อนไหวในท่ายืน จากหลังทิ้งอาก็ค่อยๆ ยืดขึ้น หน้าเชิดขึ้น คอและไหล่ก็เคลื่อนไหวเหมือนหาความสบาย ผ่อนคลาย และหยุดอยู่ไม่นานหน้าก็ค่อยๆ ก้มลง หลังโค้งลง หน้าผากเกือบแตะพื้น นิ่งสักพักก็ค่อยๆ เงยขึ้นจนหน้าเชิดสักพัก ก็ก้มลงแบบเดิมสามรอบ แต่ร่างกายก็เบาขึ้นเรื่อยๆ และนั่งสงบในท่าสมาธิปกติ ฉันรู้สึกถึงใจที่สงบและกายที่ผ่อนคลาย

ฉันหยิบปากกามาเขียนด้วยมือข้างซ้าย เพื่อเขียนจากพลังที่กำลังเกิดขึ้น เขาบอกว่า “ฉันรับรู้ถึงความปรารถนาดีของอุปสรรค มันเป็นพลังอย่างหนึ่งให้ฉันกลับมาดูแลตนเองตามคำเตือน ฉันว่ามันเกิดขึ้นได้ เธอเห็นมันอยู่แล้ว เธอคลี่มันออกทีละอย่าง มันมีดีในแต่ละอย่าง อย่าเหมารวม ออกจากปัญหา ออกจากความกลัว ออกมาเผชิญกับมัน ออกมา ออกมา ออกมา ออกมา” ฉันรู้สึกมันมีแรงบางอย่างของความมุ่งมั่นผุดขึ้นมา และฉันโอบรับไว้แบบยื้มๆ

ฉันตัดสินใจนอนมุดเข้าผ้าห่มแทนที่จะเลือกทำงานต่อ อาการคันทางกายยังมีอยู่เล็กน้อย หรือลมพิษนี้จะปลุกฉันให้ตื่นขึ้นมาทำงานที่ค้างไว้นะ

ฉันลองวาดภาพของทั้งสามคนด้วยมือข้างซ้าย เด็กน้อยผู้เปราะบาง ผู้ปกป้อง และ
คุณสมบุรณ์แบบ ลักษณะภาพไม่ต่างกันนัก เพียงแต่มีขนาดใหญ่ขึ้นตามลำดับ ฉันลองสัมผัส
พลังของทั้งสาม พลังของเด็กน้อยผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เด็กน้อยจะเริ่มโยกขึ้นลงที่
หัวไหล่ เคลื่อนมาที่เอว และที่ขา จังหวะเร็ว แต่ไม่แรงจนหยุดนิ่ง แล้วฉันก็เข้าไปสัมผัสพลังของ
ตัวที่สอง มันจะเอียงลำตัวไปข้างไว้ที่ข้างขวาแต่หน้าเชิดขึ้น และนั่งอยู่อย่างนั้น ส่วนตัวที่สาม
เป็นนั่งนิ่งๆ แล้วมีอาการแน่นหน้าอกหายใจไม่ถึงท้อง อาการกระอักกระอวลบอกไม่ถูก จริงๆ
ฉันทำงานเรื่องนี้ตั้งแต่เช้าเมื่อวาน แต่ไม่แน่ใจ และไม่มีเวลาเขียน วันนี้ลองทำอีกรอบ อาการ
ดังกล่าวก็กลับมาอีก ฉันอ่านอาการนี้ไม่ออก เพราะจริงๆ ฉันก็ค่อนข้างชื่นชอบคุณลักษณะของ
คุณสมบุรณ์แบบ...

หลังการบันทึก และอ่านบททวนฉันก็เห็นภาพชีวิตของฉันในแต่ละช่วง ฉันเห็นด้วยกับ
ครูว่า ฉันติดเพื่อน และติดผู้ใหญ่ด้วย พวกเขามีอิทธิพลต่อฉันอย่างยิ่ง ฉันเห็นโอกาสหลายอย่าง
หดหายไปเพราะฉันต้องการที่จะอยู่ใกล้คนเหล่านั้น ฉันเห็นความกลัวอันมหาศาลถ้าไม่มีคน
เหล่านี้อยู่ใกล้

ฉันก็ยังสงสัยว่า ฉันจะดำเนินอย่างไรต่อกับทั้ง 3 ตัวตนนี้

- ฉันทำการบ้านตามคำแนะนำของครู การฟังเสียงด้านลบของแต่ละตัวตน...

หลังจากบันทึกนี้ ฉันมีเวลากลับมาดู ความรู้สึกที่บริเวณหน้าอกหลายครั้ง ฉันจะรู้สึกผ่อนคลายเมื่อปล่อยให้ร่างกายมันเคลื่อนไหว หลังยืดขึ้น หัวไหล่ขยับ กายโยกไปซ้ายขวา ขยับขาและสะโพก ความสงบและผ่อนคลายจะตามมา จนฉันเห็นว่ามันเป็นปกติแบบนี้จริงๆ (3 วันผ่านไป) ฉันจึงได้บันทึกตรงนี้ต่อว่า

“ฉันกลับมาเห็นตัวตนทั้ง 3 แบบที่ดำรงอยู่ร่วมกัน แม้จะมีจุดดีที่แต่ละด้านมี แต่ทุกอย่างก็มีเหตุผล และพยายามเรียกร้องในรูปแบบที่ตัวเองเป็น” “ฉันได้เข้าใจในความเป็นแต่ละอย่างที่ส่งผลต่อการตัดสินใจที่ถึงเลขของฉัน เพราะเวลาที่ฉันคิดในแง่มุมสนุก ฉันก็รู้สึกมันไร้สาระ แต่พอฉันจริงจัง ฉันก็รู้สึกอึดอัด พอฉันเฝื่อนตนเองเพื่อฝึกฝนฉันรู้สึกว่าจะทำไมต้องลำบากอะไรขนาดนั้น ทำแบบอื่นก็ได้นี่”

ครั้งนี้ ฉันเห็นว่าขณะที่ฉันคิดแบบนี้ ตัดสินใจแบบนี้ตัวตนไหนของฉันกำลังทำงาน และเบื้องหลังการทำงานนั้นมีความกลัวและกฎอะไรที่ฉันถืออยู่ เมื่อเคลื่อนไหวมาถึงตรงนี้ ฉันรู้สึกดีกับทุกตัวตนที่ฉันเป็น ฉันเข้าใจความปรารถนาดีที่พยายามจะประคองฉันให้ดำรงอยู่ แต่ฉันก็ยังไม่สามารถหลอมรวมทั้งหลายตัวตนเอง ฉันยังเห็นความแปลกแยกที่ส่งผลต่อความล้มเหลวของฉัน

ฉันรู้สึกอบอุ่นได้ยังไงกันกับอากาศที่อึมครึมในเมืองหลวง

- ฉันค่อยๆ น้อมเข้าไปในกายเขา (คนกวนใจ) และถามว่า

คุณค่าอะไรดี ๆ ในตัวเขาที่ฉันเคยละเลย เสียงนั้นบอกว่า ความจริงใจ ความตั้งใจ แม้ฉันจะทำได้ไม่ดีนัก แต่ฉันมีความจริงใจ และเข้าใจในสิ่งที่เธอกำลังเป็นอยู่ ฉันเข้าใจถึงความเหนื่อยยากของเธอ แต่บางอย่างฉันก็ต้องการคนบอกกล่าว สอนฉันหน่อย เธอจะได้ฝึกฝนการดูแลคนอื่นอย่างแท้จริง ถ้าเธอดูแลฉันได้ เธอจะสามารถดูแลคนอื่น ๆ ได้จริง

เธอน่าจะรู้นะว่าฉันไม่ได้ถูกฝึกมา ฉันเพิ่งเริ่ม ซึ่งมันยากนะ ฉันรู้ว่าเธอเข้าใจ แต่เธอก็หงุดหงิด
สิ่งดี ๆ ที่เธอละเลย คือ ความจริงใจที่มากกว่าความสามารถ ความทุ่มเทที่มากกว่าความสำเร็จ ความสนุกที่มากกว่าความสำเร็จ ความเอื้ออาทรที่มากกว่าความสำเร็จ ความเป็นคนซื่อตรงมากกว่าความสำเร็จ ฉันขอให้เขาสะท้อนสิ่งที่ฉันควรจะพัฒนา เธอมาเป็นชุด และดูเหมือนจะเหน็ดเหนื่อยให้ฉันเจ็บได้ไม่น้อย การเปิดรับที่กว้าง การพูดให้ตรงกับใจ ความอ่อนโยน ความร่าเริงแจ่มใส ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ความชื่นชมเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี ทำดี ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความสำเร็จหรือคำชมจากผู้อื่น จากปากฟ้า เธอมองความสุขในปัจจุบันมากกว่านะ

บันทึกนี้กับการทบทวนห้วงกันพอสมควร ทำให้ฉันต้องอ่านและกลับมาหลอมรวมใหม่ดูอีกครั้ง
ฉันเห็นตัวฉันในตัวเธอคนนั้นมากขึ้น มีเสียงที่ฉันคัดค้าน อธิบายตนเอง ปกป้องตนเองน้อยลง

- ฉันกลับมาดูบันทึกอีกทีหนึ่ง พบว่าการทบทวนของฉันเข้าไปหน้าหนึ่ง ที่เป็นการต่อยอดน้อมนำคุณสมบัติดีๆ ทั้ง 2 ฝ่ายเข้าด้วยกัน

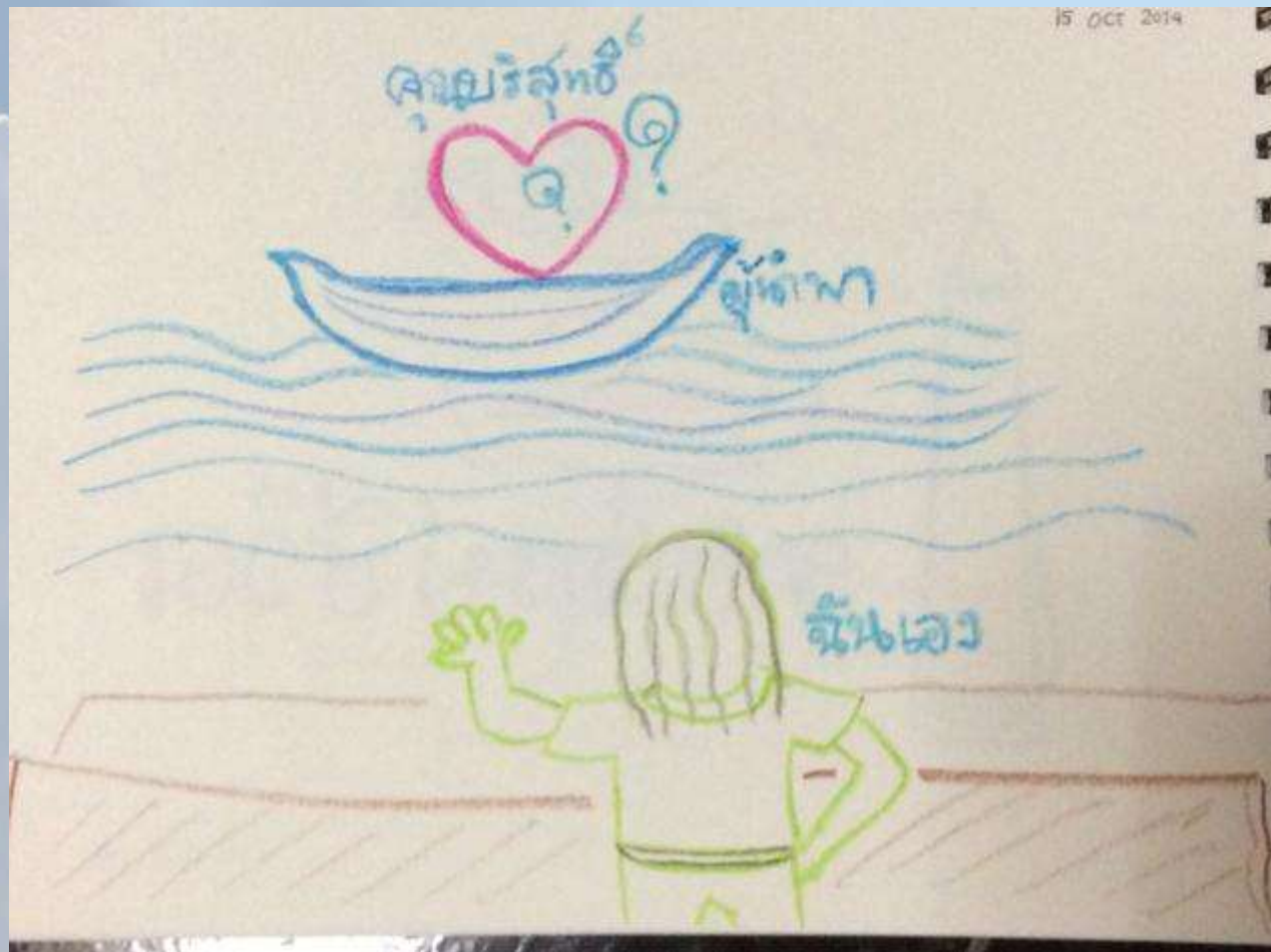
เธอผู้แจ่มใสมุ่งมั่นความสำเร็จด้วยใจที่เบิกบาน เธอสามารถดูแลทุกคน แม้จะใกล้ไกล ดูแลตนเองให้่องใส ไม่ตกอยู่ในความขุ่นมัว หมองเศร้า ชีวิตที่เหลือไม่ว่าจะเกิดอะไร เผชิญอะไร เธอก็มีน้ำจิตน้ำใจที่หนักแน่นดังขุนผา ไม่พ่ายแพ้ต่อความตั้งใจมั่น ชีวิตเรียนรู้ใหม่ได้เสมอ แม้มันจะพลาดแล้วพลาดอีก แสดงว่ามันยังไม่พอ ต้องพลาดซ้ำซากนั้นแหละ มันจะมันคงขึ้นเรื่อยๆ

ฉันกลับมาอ่านอีกครั้ง ฉันพบว่าตั้งแต่ทำบันทึกนี้เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว มุมความคิด ความรู้สึกของฉันกับเธอคนนั้นมันอ่อนโยนลง ฉันหลุดหนีกับพฤติกรรมของเธอน้อยลง ฉันเบิกบานได้มากขึ้นจริงๆ

อ้อย



15 Oct 2014



- เรื่องราวความฝัน ฝันว่าไปเข้าค่ายสักค่ายหนึ่ง 2-3 วันค่ะ ในระหว่างเข้าค่ายก็จะมีกิจกรรมต่างๆ ให้ได้เล่นกัน มีส่งการ์ด เขียนบันทึก จับคู่เล่นเกม วาดรูป ประมาณนี้ พอช่วงวันสุดท้ายก่อนกลับ มีกิจกรรมให้ กล่าวขอบคุณ ขอโทษ หรืออะไรที่อยากบอกกับใคร แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ นึงยืนอยู่บนฝั่ง ส่วนอีกกลุ่มนั่งเรือร่อนวนรอบไปหาเพื่อน ก็เป็นที่สนุกสนาน ตะโกนกันโหวกเหวก หัวเราะกันสนุกสนาน แล้วก็เหือบไปเห็นกลุ่มในเรือที่จะมาถึงกำลังจะเลยไป ก็มีกลุ่มแก๊งค์ซ่าๆ หน้อย กำลังสะกิดกัน แล้วบอกว่า แกชอบเค้า..แกก็ไปบอกเค้าซิ..เดี๋ยวไม่ได้เจอกันแล้วนะไว้ย..ไปดิ..เอาเลย.. น้องคนนั้นก็เดินเข้ามาบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจในตัวเราต่างๆ นานา ได้สบตากัน น้องคนนั้นก็มาหอมแก้มเราด้วยความรู้สึกในฝันคือ ingsอย่างแรง ว่ามันคืออะไร มายังไงเนี่ย ลึกๆ ก็ดีใจมากที่มีคนมาชอบเรา ประทับใจในตัวเรา ยอมรับสิ่งที่เราเป็นเราได้ มองเห็นเรา ให้ความสำคัญกับเรา

แต่ตอนตื่นขึ้นมาเนี่ยง หนักกว่าเดิมอีกค่ะ นึกขึ้นได้ว่า ในค่ายมีคนที่เราไปแอบปิ้งด้วย เป็นชายหนุ่มน่ารัก

แต่พอฉากจบคนที่เดินมาสารภาพความในใจนี่กลับเป็นน้องผู้หญิงนะคะ
เลยจะถามคุณโอเล่ด้วยว่า การทำงานกับความฝันนี้มันมายังไงคะ จะมาบอกอะไรเรา รู้สึกแปลกๆ

บางช่วงพอนึกย้อนไป ก็รับไม่ค่อยได้

①

เป็นเทวดาสี

15 OCT 2014

ฉันเอง : ฉันประหลาดใจมากที่เจอพวกเธอ ฉันคาดไม่ถึง จู่ๆก็เข้าไปกับสถานการณ์

ผู้สัมภาษณ์ : ฉันรู้เรื่องมากเป็นมาของทุกข้อสงสัย ฉันไม่ยากใจที่ได้ถามเธอ

คุณบรู๊ซ : ฉันก็ไม่รู้หรอกว่าเกิดอะไรขึ้นใน 2-3 วันนั้น ฉันรู้แต่อย่างเดียวว่าสิ่งที่ฉันทำในนั้น
ฉันรู้สึกประหลาดใจมาก เมื่อฉันเห็นคนกลุ่มนี้เร่ร่อน กับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เธอ
ทำ หรือ ส่วนไหนที่ ฉันรอดมาได้เพราะฉันอยู่กับใครสักคนมาคนเดียว
แล้วก็เป็นเธอ ที่ช่วยฉันให้หนีออกมา ฉันคิดว่าเธอรวบรวมเอาทุกอย่างที่ฉัน
ทำมา ที่เธอไปเอาจากที่ไหนมา เธอเอาจากไหนเธอ? แล้วเธอเอาจากพวก
คนอื่นที่อยู่ในใจกับเธอ ต่อมา

ผู้สัมภาษณ์ : ฉันเป็นคนๆ ใจดีที่ได้ถามเธอเรื่องพวกนี้ เธอเอาจากที่ไหนมา เธอเอา
จากที่ไหน เธอเอาจากที่ไหนไป เธอเอาจากที่ไหนมา เธอเอาจากที่ไหนมา

- หลังทำ : เหมือนเห็นประเด็นบางอย่างที่มีอยู่ในความฝัน แต่ก็ยังไม่แน่ใจซะทีเดียวค่ะ..ไม่รู้ด้วยว่าที่เขียน

มานี้ตรงกับเทคนิคที่ให้มาหรือเปล่า

รู้สึกแปลกใจนิดๆ ค่ะ ว่าก่อนที่เราจะเขียนเราในความฝันไปในแบบนั้น แต่พอได้ลงมือเขียนจริง

มีอีกด้านให้เข้าไปสัมผัส กับเนื้อเรื่องที่เขียนลงในบันทึก สดใหม่ แปลกดีค่ะ..ขอบคุณตัวเองที่วันนี้ไม่ขี้เกียจ

ออกจากความคุ้นชิน ฝึกฝนเรื่องการตัดสินใจลงมือทำ รู้สึกสบายใจอย่างน้อยหัวข้อแรกก็ได้ส่งคุณโอเล่ แล้วค่ะ @^_^@

19 OCT 14

①

จำนวนปี ตามเงื่อนไข ... เป็นหลักแล้ว ... ๓๐๐๐

[illegible]

- ก่อนจะเริ่มเขียนบันทึกในคอร์สนี้ ก็รู้สึกถึงจุดสั่นไหวค่ะ แต่ไม่แน่ใจ จับไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น มีประเด็นที่ตามต่อจากคอร์สที่แล้วเรื่องการอยู่กับธรรมชาติ ฝ้ามองต้นไม้ ดูท้องฟ้า อะไรทำนองนี้...

ท้องฟ้ากลางวัน ให้ความรู้สึกน่ามอง เมฆก้อนสวยก่อตัวเป็นกลุ่มก้อน สีส้มแสงแดดสดใส สีฟ้าตัดสีขาว เปรียบได้เหมือนสิ่งที่จับต้องได้ มีความชัดเจน มองไปก็เจอ มีมุมมองให้ค้นหา ดูทุกวันก็เหมือนมีสิ่งใหม่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา มองแล้วไม่น่าเบื่อ น่าค้นหา แปรรูป เคลื่อนตัวไปมา สวยงาม เกิดแรงบันดาลใจ รู้สึกอบอุ่น

ท้องฟ้ากลางวัน ไม่มีก้อนเมฆ เรียบเป็นผืนเดียวกัน สีฟ้าอ่อนปนเทา แดดอ่อนๆ ให้ความรู้สึกเรียบง่าย นิ่งสงบ แต่ก็ดูเคื่องคว้าง ไม่มีจุดไหนให้มองเป็นพิเศษ เหมือนหาเป้าสายตาไม่เจอ

ท้องฟ้ายามเย็น พระอาทิตย์ใกล้ตก เหลือบสีแดงทอง ให้ความรู้สึกหว่าเหว่ เหงา รอคอย

ท้องฟ้ากลางคืน มีดสนิทยามที่มีดวงดาวส่องประกาย น่ามอง ให้ความรู้สึกโดดเดี่ยว แต่เปล่งประกาย

และในยามที่ไม่มีดวงดาวบนท้องฟ้า มีดสนิท รู้สึกน่ากลัว ไม่ปลอดภัย

ท้องฟ้ายามฝนตก เหมือนเอาแน่เอานอนอะไรไม่ได้ จะหยุดตกเมื่อไหร่ไม่รู้ ฟ้าจะร้อง ฟ้าจะผ่า ตอนไหนคาดการณ์อะไรไม่ได้เลย

มาเชื่อมโยงกับชีวิตของตัวเอง คนเป็นมุมมองที่คล้ายๆ กับการมองท้องฟ้านี้มังคะ

เหมือนว่าตัวเอง เป็นคนที่ชอบความสดใสร่าเริง มีความชัดเจนในชีวิต ชอบสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ ชอบที่จะพาตัวเองไปสัมผัสสิ่งใหม่ๆ สร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองด้วยสิ่งเหล่านี้ มีเป้าหมาย ชอบที่จะมีข้อมูล ชอบสถานการณ์ที่สามารถประเมินได้ คาดการณ์ได้

ชอบที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน มากกว่าการอยู่คนเดียว ชอบเคลื่อนไหว มากกว่าการอยู่แบบนิ่งๆ ไม่ชอบเรื่องที่ไม่ชัดเจน ไม่มีบทสรุป จับต้องไม่ได้..ประมาณนี้ค่ะ

- หากเปรียบเทียบฟ้ากับชีวิตช่วงในช่วงนี้ ความรู้สึกเหมือนเป็นท้องฟ้ายามเย็น พระอาทิตย์ใกล้ตก เหลือบสีแดงทอง ให้ความรู้สึกหว่าเหว่ เหงา รอคอย เป็นสภาวะที่ไม่ค่อยอยากเข้าไปสัมผัสสักเท่าไร คงเป็นด้านที่ไม่คุ้นชินมังคะ แต่ก็ยอมรับที่จะเห็นและอยู่ดูแลอีกด้าน อยู่กับความไม่คุ้นชินนี้คะ

เปรียบเทียบเรื่องราวของเรา เหมือนมีใคร แต่เหมือนไม่มีใคร เหมือนมีอะไร แต่เหมือนไม่มีอะไร เหมือนมีบางอย่าง แต่เหมือนไม่มีบางอย่าง เหมือนได้อะไรบางอย่าง แต่เหมือนไม่ได้อะไรบางอย่าง เหมือนอยากสัมผัสบางอย่าง แต่เหมือนไม่อยากสัมผัสอะไรบางอย่าง..บลา บลา บลา ข้างในรู้สึกมีความซับซ้อนมากขึ้น สั้นไหวได้ง่าย อาจเป็นเพราะเราเลือกที่จะดูแลด้านที่เราเคยละเลยมังคะ ถ้ามวด้านตรงข้ามกับท้องฟ้าคืออะไร..ตอบยากเนอะ ถ้าให้ตอบแบบตรงข้ามเลย

ท้องฟ้าอยู่สูง ตรงข้ามก็น่าจะผืนดินนี้แหละที่ตรงข้ามกัน..จริงด้วยคะ (พิมพ์ไปแล้วก็เพิ่งจะนึกออก)

มาใคร่ครวญดูแล้วสำหรับตัวเอง แล้วเป็นคนมีเป้าหมายบินสูงตลอด อยู่ในโลกของแดนฝันชวน

จินตนาการ

การที่ชอบสังเกตเฝ้ามองท้องฟ้า คงให้ความรู้สึกคล้ายกันนี้ด้วย ผืนดินที่เราสัมผัสอยู่ตลอดเวลาเนี่ยเรากลับมองข้ามไป ไม่ค่อยให้ความรู้สึกสัมผัสถึง ทั้งๆ ที่เราอยู่ใกล้ชิดตลอด หากเปรียบดูก็เหมือนว่าเราจะเลยโลกของความเป็นจริง มองข้ามสิ่งเล็กๆ สิ่งรอบตัวที่ให้คุณประโยชน์กับเรา ตลอดเวลา ไม่ได้อยู่ในโลกของความเป็นจริง ไม่ได้ชื่นชมกับสิ่งตรงหน้า ไปไขว่คว้ากับสิ่งที่สัมผัสไม่ได้ซะอย่างงั้น

- ก่อนบันทึก - ไม่อยากทำเลย แต่สัญญากับตัวเองไว้ว่าต้องทำนะ อย่าขี้เกียจ

ระหว่างบันทึก - ช่วงแรกปวดหัวกับการเชื่อมโยงในหลายด้าน ข้างใน
สับสนไหม อยากจะให้เสร็จเร็วๆ ด้วยค่ะ

แต่พอเริ่มเห็นอะไรบางอย่างที่ผุดขึ้นมา เหมือนมีบางอย่างคลี่คลาย ก็
ไปต่อได้ ทีนี้เมามันส์เลยค่ะ อยากเขียนต่อ

หลังบันทึก - รู้สึกโล่ง มีแรงบันดาลใจที่จะต่อยอด และเช่นเคยยังมี
ความกังวลเกี่ยวกับการเขียนว่าจะออกมาดีมั๊ย คนอื่นจะอ่านรู้เรื่องมั๊ย ทบทวน
บทความดูแล้วเหมือนมันกำลังจะไปต่อได้แต่ก็ยังไปไม่สุด แล้วความไปไม่สุดนี้
มาสังเกตตัวเองดูก็มันจะเป็นบ่อยๆ ด้วยค่ะ โดยเฉพาะงานเขียน

④ นิยาม: สัน. 11 คือ 100 บาท หรือ 100 บาท

[illegible][illegible]

๑. การปฏิบัติตน : การที่ฉันได้คิดหาเหตุผล : กับสิ่งที่ทำไว้ไม่เหมือนคนอื่นเลย
 เลย ฉันได้ทำตามหน้าที่ของตัวเองจนครบถ้วนแล้ว ก็รู้สึกดีใจที่ได้ทำตามหน้าที่
 ได้แล้ว ทุกวันเลย เพราะได้ทำตามหน้าที่ของตัวเองแล้ว. แล้วฉันก็ได้ทำ
 ตามหน้าที่ที่ตัวเองได้... ฉันได้ทำตามหน้าที่ของตัวเองแล้ว. แล้วฉันก็ได้ทำ
 ตามหน้าที่ที่ตัวเองได้... ฉันได้ทำตามหน้าที่ของตัวเองแล้ว.

การวัดผลสัมฤทธิ์ของงานตามแผนงาน:

มีหมอน เบาะผ้าปูโต๊ะ ผ้าขาว พวง และ เครื่องครัว ภาชนะใช้และใช้ใหม่

(5)

ก็บอกให้ปิดบังใจ และ ห่อหุ้มกับเขาไป... ฉันมีรักเธอด้วย ฉันมันใจ เธอได้ไม่พอ
ฉันยังคิดถึงอีก ถ้าอีกทีฉันจะได้เจอจากโลกของความจริง... เธอคือสิ่งที่ฉันต้องการ
ก็คือ โลกแห่งความจริง...

ผู้เขียน : โอ้ ๒๒ ไปเลย ได้ด้วยจริง "ฉันคือเธอ" "เธอคือฉัน" เราต่าง
คิดถึงกันมากที่จดหมายไป ๑๘ ๑๘ มาแล้วคุณไม่ลืมหรอก เพราะเราไม่เคยขาดกัน
เลย เราต่างมีสิ่งที่คล้าย และ ต่างกันไป ในเวลาที่เราคิดถึงเวลาที่เราคิดถึงกัน
และดูแลสิ่งที่จดหมายไป และ มาถึงแล้วกับเรา... ถ้าฉันรู้ว่าคุณคิดถึง
ก็ฉันจะไม่ลืม และ พยายามกับคุณ... ฉันคิดถึงคุณ ☺

ผู้เขียน : ๒๒... พร้อมแล้วที่จะไป ฉันรอเธอ... ฉันไม่เคยสงสัยใคร... ไปกันเร็ว ♡

- เป็นอีกหนึ่งบันทึกที่ทำแล้วได้คำตอบค่ะ ..ตั้งใจลุกขึ้นมาเขียน ใช้เวลาทบทวนกับบันทึกอยู่นานเลยคะ

ก่อนบันทึก : รู้สึกมึนงง กับทั้ง 2 ด้าน ไม่รู้จะเขียนอะไร จะสะท้อนยังงัยให้พอเข้าใจได้กับโจทย์ที่ให้มา

ระหว่างบันทึก : ก็ยังเขียนไป หยุดไป ไม่ค่อยมีสมาธิเลย มีเรื่องฟุ้งซ่านอยู่ในหัว ไม่ได้จดจ่อกับงานเขียนอย่างต่อเนื่อง แต่พอเริ่มมาบางอย่างโผล่ให้เห็นแบบงๆ ว่าเวลาที่เราเขียนอธิบายอยู่ด้านหนึ่ง มักจะมีถ้อยคำของอีกด้านหนึ่งโผล่มาด้วยในด้านตรงข้าม ก็เริ่มกลับมาใส่ใจการเขียนให้ต่อเนื่องมากขึ้น พอมีข้อสังเกตก็เริ่มสนุก และเห็นถึงความชัดเจน มีความเข้าใจใหม่บางอย่างเกิดขึ้นกับเรา

หลังบันทึก : รู้สึกดีมากคะ ที่ได้เขียนจนจบ ถึงแม้จะดูๆ ไปบ้างบางช่วง แต่สบายใจจ้ะเลยคะ ที่เห็นเค้ากลางอะไรชัดขึ้น เข้าใจคำว่า เส้นทางเติบโตบนทางคู่ขนาน เป็นอย่างไร อ้อ..มันประมาณนี้เอง

ระหว่างอยู่ในช่วงอบรมคอร์สนี้ ก็อยู่ในสภาวะรอคอยคำตอบ เคืองคว้าง อยู่กับความสั่นไหวพอสมควรคะ ไม่รู้ว่าจะต้องดูแลด้านที่เป็นผู้ปกป้องหลักกับด้านที่เราละเลย และอื่นๆ ควบคู่ไปด้วยกันได้ยังไง วันนี้ได้คำตอบคะ แต่ไม่รู้จะอธิบายเป็นคำพูดออกมาได้ยังงัย รู้แต่เพียงว่าเราน้อมรับ และเห็นว่าเรามีทุกด้าน ในตัวเราจริงๆ เพียงแต่เราจะเข้าไปสัมผัสแต่ละด้านในระดับใด ตอบโจทย์ในหัวข้อที่แล้วด้วยคะ (เป็นทุกสิ่ง) แต่ตอนนี้ยังเหมือนเด็กเพิ่งหัดเดิน ยังไม่แข็งแรงพอ คงต้องใช้เวลากับเรื่องนี้อีกสักหน่อยคะ



Facebook.com/khianpianchiwit
www.youngawakening.org/write4life