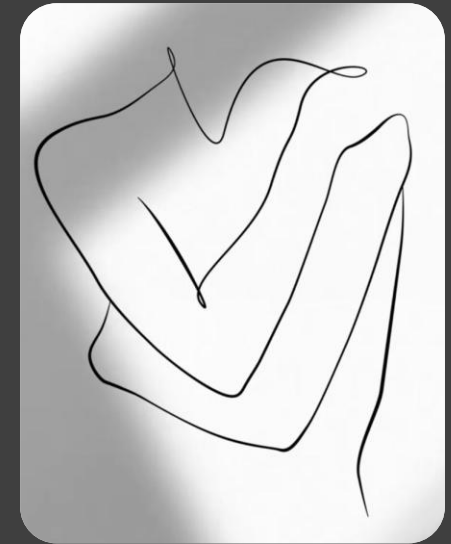


โอบกอดด้านมืดแห่งตัวตน

โดย ครูโอเล่

เรามีลมหายใจ — ธุรกิจเพื่อสังคม

สถาบันธรรมวรรณศิลป์



รู้จัก “เรามีลมหายใจ” - ธุรกิจเพื่อสังคม (สถาบันธรรมวรรณศิลป์)

กิจกรรม
พัฒนาจิตใจ

การเขียนบำบัด

การโปรแกรมจิต

หนังสือ
และสมุดบันทึก

การบริจาคและ
โครงการเพื่อสังคม

www.dhammaliterary.org/aboutus/



ธุรกิจเพื่อสังคม มุ่งสู่การเป็น **Social Enterprise** ภายในปี พ.ศ. 2580 ดำเนินกิจกรรม สร้างผลิตภัณฑ์ และการบริการ เพื่อสนับสนุนการเห็นคุณค่าในตัวเองและการมีลมหายใจ ส่งเสริมสุขภาพจิตและปัญญาแก่ผู้คนในสังคม โดยจัดสรรกำไรหลังหัก ค่าใช้จ่าย 70% เพื่อทำกิจกรรมการกุศลภายใต้โครงการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ และการบริจาคเพื่อสาธารณประโยชน์



หลักสูตรต่างๆ ของเรา

(อัปเดต จำนวนรุ่นอัปเดต ถึง มี.ค. 2569)

หลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต”

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”



หลักสูตรสอนการเขียนบำบัด เพื่อพัฒนาจิตใจ
และการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น การรู้จักตนเอง
การก้าวข้ามจากความเคยชิน การเยียวยาความรู้สึกเชิงลบ
การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จดปากกาผ่าตัดหัวใจ เปลี่ยนให้เห็นคุณค่าใหม่
สำรวจโลกภายในจิตใจ ด้วยการเขียนที่ไม่ธรรมดา
แล้วคุณจะรู้ว่า การเขียนให้อะไรมากกว่าที่คิด
และการเปลี่ยนชีวิตเริ่มได้ด้วยมือของตนเอง



www.dhammaliterary.org/khianpianchiwit-course



เขียนเปลี่ยนชีวิต 57 รุ่น

รู้จักตัวเองผ่านไฟท่าไรต์ 22 รุ่น

ห้องเรียน พลังแห่งจิต 20 รุ่น

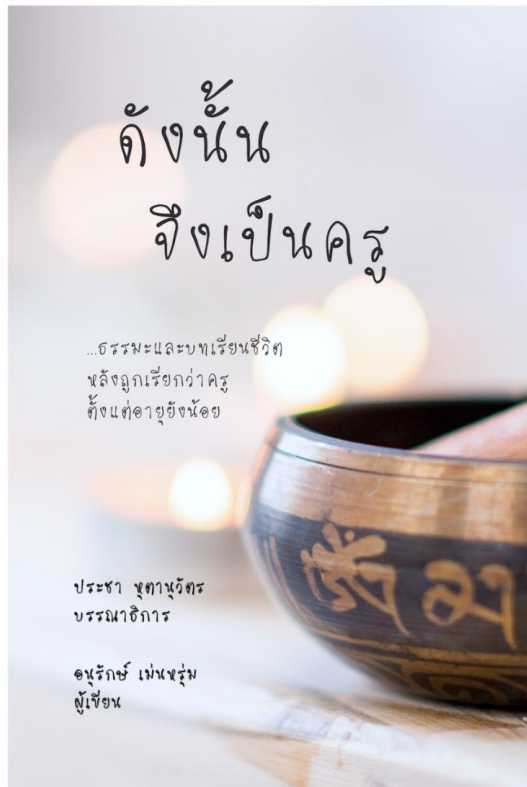
เขียนภาวนา 17 รุ่น

ห้องเรียน วิถีครู 7 รุ่น

การโปรแกรมจิตตัวเอง 5 รุ่น



หนังสือของเรามีลมหายใจ



อ่าน-เขียนเพื่อการเติบโตของหัวใจและชีวิต



หลักสูตร โอบกอดด้านมืดแห่งตัวตน

 เรียนรู้ที่จะรักและยอมรับทุกส่วนของตัวเอง
เพื่อมีความสุขในชีวิตและเป็นตัวของตัวเอง
อย่างแท้จริง

 สำรวจด้านมืดภายในจิตใจ เจาะลึก
ความรู้สึกที่ซ่อนเร้น และกระเทาะเปลือกแห่งตัวตน

ด้วยกระบวนการเขียนบำบัด
การดອอนไลน์
และการทำสมาธิโปรแกรมจิต

เริ่มต้นรุ่นแรกในปี **2561**

ในรูปแบบการอบรมค่ายค้างคืน **3** วัน **2** คืน



ความรู้พื้นฐานที่ควรทราบก่อนคืออะไร ?

จิตสำนึก

สิ่งที่รู้ตัว, เจตนา, ความรู้สึก-ความคิด-ตัวตนที่เป็นเปลือก
การใช้เหตุผล ตรรกะ และสิ่งที่อนุญาตให้ตัวเองเป็น

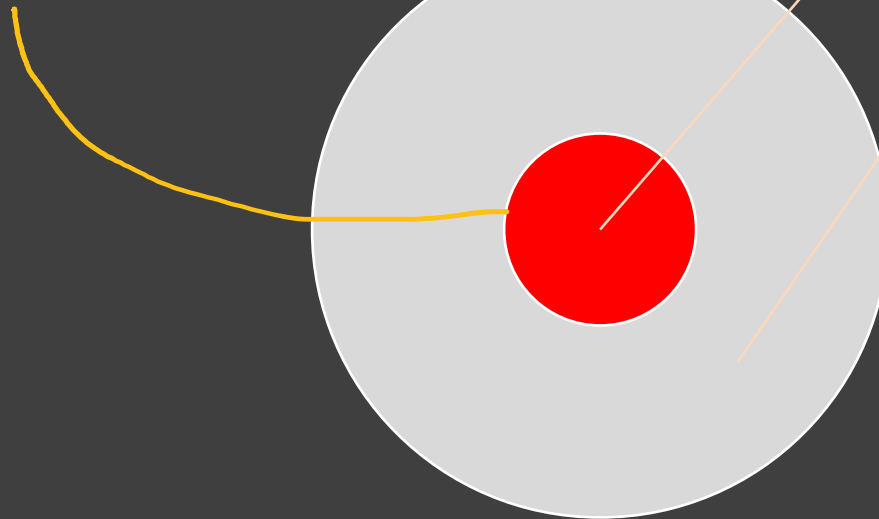
จิตใต้สำนึก

สิ่งที่ไม่รู้ตัว, ไม่ได้เจตนา,
ความรู้สึก-ความคิด-ตัวตนที่ซ่อนเร้น
สิ่งที่เก็บกด/แรงผลักดันที่อยู่ภายในจิตใจ
ปัญญาญาณ



ความรู้พื้นฐานที่ควรทราบก่อนคืออะไร ?

รอยต่อระหว่างสองพื้นที่
เรียกว่า “ขอบ” หรือ จุดหมุนไหว



พื้นที่ปลอดภัย, “นี่คือฉัน”

รวมถึง ความเคยชิน วิธีคิด และ
สิ่งที่ยึดติดว่าตนเป็นเช่นนั้น

พื้นที่เสี่ยง, “นี่ไม่ใช่ฉัน”

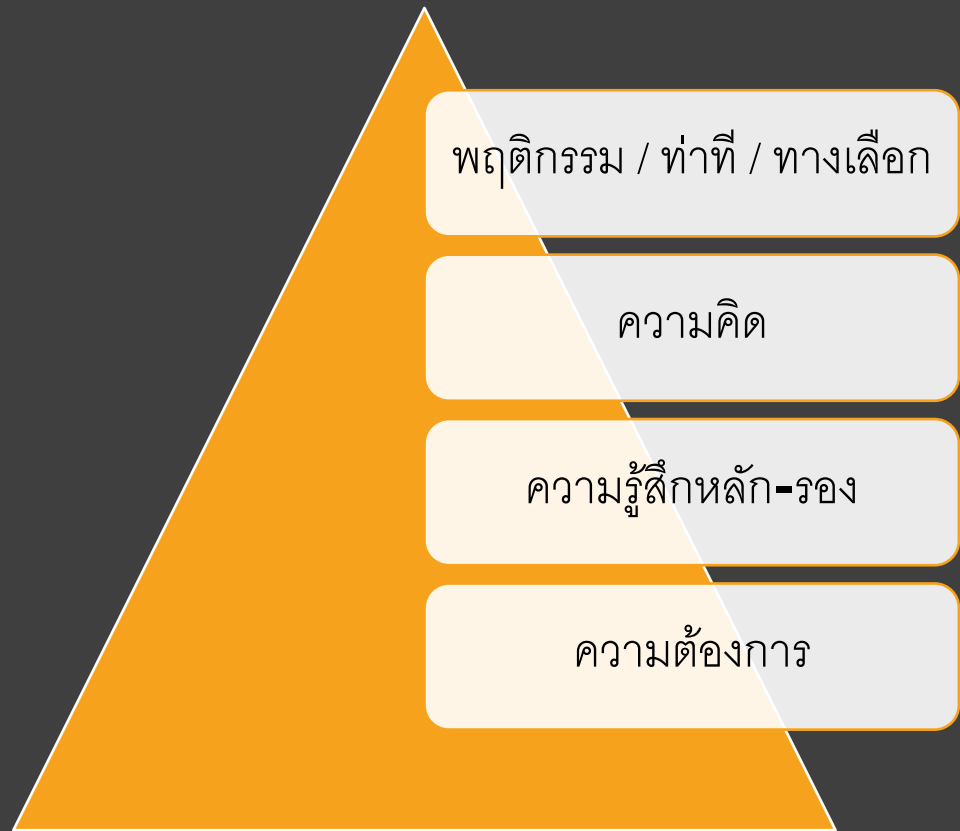
รวมถึง สิ่งที่ไม่เคยชิน สิ่งที่ไม่ยึดติดว่าเป็น
สิ่งที่ยังไม่รู้จัก แต่มีอยู่ในชีวิตและในตนเอง



ความรู้พื้นฐานที่ควรทราบก่อน คืออะไร ?

* ภายใต้พฤติกรรมภายนอก
มีความคิด-เหตุผลเบื้องหลัง
ภายใต้ความคิด
มีความรู้สึกอยู่เบื้องหลัง
ความรู้สึกอาจมีสองชั้นทับซ้อน
และซ่อนความต้องการ (**Need**) เป็นเบื้องหลัง

* การได้รับการเติมเต็มหรือการขาดการเติมเต็ม
ในความต้องการเบื้องหลังนี้เอง
คือที่มาหนึ่งของความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น



ความรู้พื้นฐานที่ควร
ทราบก่อนคืออะไร ?

ความต้องการเป็นคำสั้นๆ กลางๆ อาทิ : ความรัก การยอมรับ การเป็นส่วนหนึ่ง
ความวางใจ ความปลอดภัย ความมั่นคง การประสบความสำเร็จ
การบรรลุศักยภาพ ความใกล้ชิดธรรมชาติ ความเชื่อมั่น ความสงบ การเรียนรู้
ความภูมิใจในตัวเอง การสื่อสาร แรงแบบดาลใจ ความหมายของชีวิต เป็นต้น

ความอยาก	ความต้องการ
Want	Need
ผูกมัดกับบุคคล สิ่งของ และทางเลือกหนึ่ง	เป็นกลางๆ ไม่ได้ผูกมัดกับทางเลือกใดอย่างเดียว
เกิดขึ้นจากการรับรู้และการปรุงแต่ง	เกิดขึ้นจากแรงผลักดันภายในจิตใจและร่างกาย
เป็นเพียงวิธีการเติมเต็มความต้องการ	เป็นเป้าหมายที่ความต้องการเติมเต็มจริงๆ
เช่น ฉันอยากได้รถยนต์...	เช่น ฉันต้องการความสะดวกสบายและความภูมิใจ



การเขียนในหลักสูตรนี้เป็นอย่างไร ?

- ❖ การเขียนบันทึกในหลักสูตรนี้ เป็นเครื่องมือรับฟังเสียงภายใน ตั้งคำถาม และ ทบทวนตนเอง บนพื้นฐานของ การเขียนบำบัด (Writing Therapy) และการเขียนเพื่อใคร่ครวญ (Reflection Writing)
- ❖ การเขียนประเภทนี้ไม่ได้ยึดหลักการเหมือนเขียนเพื่อสร้างชิ้นงาน แต่ใกล้เคียงกับการเขียนบันทึกส่วนตัว โดยมีหัวข้อและกระบวนการที่กำหนด
- ❖ ไม่มีการวางแผนก่อนเขียน ไม่คิดล่วงหน้า ไม่ต้องคำนึงการสะกดคำ ความสวยงามน่าอ่าน หรือการสื่อสารกับคนอื่น เพราะเน้นที่การสื่อสารกับจิตใจตนเองและการทบทวน-เรียบเรียง-แผ่ขยาย-ต่อยอดความคิด
- ❖ โดยมีการเขียนไม่หยุดปากกา (Free Writing) เป็นเครื่องมือพื้นฐาน



การเขียนไม่หยุดปากกา (FREE WRITING)

- เขียนอย่างต่อเนื่องโดยไม่วางเค้าโครง ไม่คิดล่วงหน้า และหลีกเลี่ยงการหยุดเพื่อคิดหรืออ่านย้อนหลัง
- เขียนไปเรื่อยๆ ตามขั้นตอน ไม่หยุดจนกว่าจะหมดเวลา
- เขียนสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในใจ
- มีสติรับรู้ความรู้สึกนึกคิด

เป็นพื้นฐานการเขียนบ่้าัด และการเขียนใคร่ครวญตน



เทคนิค การวาดระบาย

- ใช้สีหรืออุปกรณ์ที่มีในการวาดจากความรู้สึก โดยไม่วางแผนล่วงหน้าและไม่ร่างเค้าโครง
- วาด+ระบายไปพร้อมกัน
- ควรใช้พื้นที่อย่างน้อยครึ่งหน้ากระดาษ
- เพื่อกระตุ้นการใช้สมองซีกขวา จิตใต้สำนึก และการคิดเป็นภาพ เพื่อใคร่ครวญตนเองและดูแลจิตใจ

เป็นพื้นฐานการเขียนบอ้บด และการเขียนใคร่ครวญตน

ช่วยในการลงลึกในจิตใต้สำนึกและการดูแลอารมณ์ที่ซ่อนตัว



เขียนบับลควบคู่กับการจับการจ

- เป็นสะพานเชื่อมโยงกับจิตใต้สำนึกและตัวตนต่างๆ ภายใน
- ส่งเสริมการเชื่อมโยงอิสระ (เทคนิคจิตวิทยา) และการทบทวนตัวเองเชิงลึก
- ใช้สิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจเลือกเป็นตัวช่วยออกจากกรอบความคิดและจิตสำนึก

จิตใต้สำนึก : ไม่ได้ตั้งใจ/ไม่ได้เจตนา

จิตสำนึก : ตั้งใจ/เจตนา



ใครคือผู้สอน ?

- ครูโอเล่ อนุรักษ์ เม่นหุ่ม
- ผู้อำนวยการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
วิทยากร นักเขียน นักสะกดจิตบำบัด
- ผู้สอนการเขียนบำบัดในชื่อชุดหลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต”
สอนการสะกดจิตบำบัด ในชื่อชุดหลักสูตร “ห้องเรียน พลั้งแห่งจิต”
นอกจากนี้ก็ยังเปิดอบรมในเนื้อหาต่างๆ อาทิ การรู้จักตนเอง
การเจริญสติภาวนา การพัฒนาครู และภาวะผู้นำ แก่บุคคลหลากหลายอาชีพ
ทั้งในการอบรมแบบเปิดและการอบรมในกลุ่มเฉพาะตามรับเชิญ
เป็นผู้แปล ดอกไม้และความหวัง ผู้เขียน ดังนั้น จึงเป็นครู
ผู้เขียนคอลัมน์ออนไลน์ “ไกด์โลกจิต”

- รวมทั้ง “พื้นที่” - ผู้เรียน และ “การเขียนบันทึก”
- เพื่อนร่วมเรียน และ
- ด้านมืด กับ ด้านสว่าง ในตัวพื้นที่และเราทุกคน



คำถามก่อนเรียน - เพื่อเปิดประตูสู่การออกแบบด้านสิ่งแวดล้อม

1. ฉันเชื่อว่า **ด้านมืด** ของตัวฉัน คืออะไร ?
ฉันรู้สึกอย่างไรกับสิ่งนี้ ?
2. มีอะไรเกี่ยวกับตัวฉัน ที่ฉันรู้สึก **ไม่กล้า** ยอมรับ
หรือไม่กล้าเปิดเผย ?



กิจกรรมก่อนเรียน

1. ทบทวนคำถามก่อนเรียน (สไลด์หน้าก่อน) ด้วยการระลึกในใจ หรือด้วยการเขียนบันทึก
2. หลับตา หายใจเข้าลึกออกยาวอย่างน้อย 3 รอบ
จินตนาการว่าคำตอบจากคำถามนั้น เป็นเหมือนกับภาพอะไรบางอย่าง ปล่อยให้จิตระลึกอย่างอิสระ
3. สังเกตดูความรู้สึกในกายและใจ เมื่อระลึกถึงคำตอบและภาพนี้แล้ว มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
4. นำมือสองข้างโอบกอดตัวเองอย่างช้าๆ และนุ่มนวล โอบกอดกายใจ ความรู้สึก และภาพที่ระลึกถึงนั้น
5. บอกตัวเองในใจว่า “ไม่เป็นไร” “ฉันยอมรับ” “ฉันเข้าใจ” “ขอบคุณ” “ให้อภัย”
แล้วสังเกตว่ากายใจรู้สึกอย่างไร และปล่อยให้จิตใจระลึกถึงภาพอะไรบางอย่าง อย่างอิสระ



“เมื่อมุมมืดในจิตใจได้ส่องสว่าง
เมื่อนั้นก็ไม่ใช่ถ้ามีอีกต่อไป”

โอบกอดด้านมืดแห่งตัวตน

โดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์

