



เขียนเปลี่ยนชีวิต รุ่นที่ ๕๙

โดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ปีที่ 18-19

เอกสารเตรียมพร้อม

หลักสูตร เขียนเปลี่ยนชีวิต

- เป็นหลักสูตรสอนการเขียนบำบัด (Writing Therapy) เพื่อพัฒนาจิตใจและการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านต่างๆ การเขียนในที่นี้จะไม่ใช่การเขียนเพื่อสร้างผลงาน แต่จะเป็นการสื่อสารกับตนเองอย่างลึกซึ้ง เป็นการเขียนเพื่อให้เราได้ดูแลตนเอง สร้างพลังเชิงบวกให้แกใจ และเปิดมุมมองความคิดต่อตัวเองและชีวิตให้กว้างขึ้นผ่านการจรรดปลายปากกา กล่าวคือการเขียนลักษณะนี้จะทำให้เราได้เป็นหมอ ครู และเพื่อนรักที่ดีของตนเอง
- สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ที่ได้เริ่มสอนเรื่องนี้เมื่อปี 2555 และได้ทำการศึกษาร่วมกับพยาบาลชำนาญการเกี่ยวกับการใช้การเขียนบำบัดเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้ต้องขังเรือนจำ และเผยแพร่กิจกรรมการเขียนบำบัดในช่องทางที่หลากหลาย อาทิ โครงการบุญ สเปซ, โครงการเขียนบำบัดผู้ต้องขังเรือนจำและสถานพินิจฯ



ความรู้พื้นฐานที่ควรทราบก่อนคืออะไร ?

จิตสำนึก

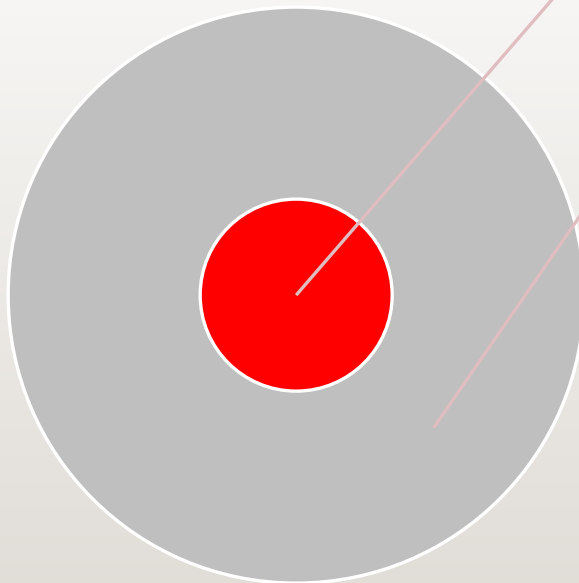
สิ่งที่รู้ตัว, เจตนา, ความรู้สึก-ความคิด-ตัวตนที่เป็นเปลือก
การใช้เหตุผล ตรรกะ และสิ่งที่อนุญาตให้ตัวเองเป็น

จิตใต้สำนึก

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

ไข่ดาวแห่งพื้นที่ปลอดภัยและความเคยชิน

รอยต่อระหว่างสองพื้นที่
เรียกว่า “ขอบ” หรือ จุดหัวน้ไขว



พื้นที่ปลอดภัย, “นี่คือฉัน”

รวมถึง ความเคยชิน วิธีคิด และ
สิ่งที่ยึดติดว่าตนเป็นเช่นนั้น

พื้นที่เสี่ยง, “นี่ไม่ใช่ฉัน”

รวมถึง สิ่งที่ไม่เคยชิน สิ่งที่ไม่ยึดติดว่าเป็น
สิ่งที่ยังไม่รู้จัก แต่มีอยู่ในชีวิตและในตนเอง

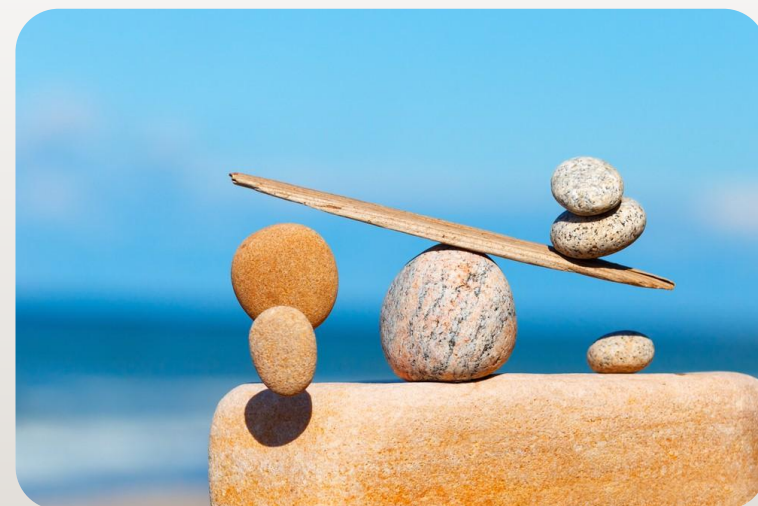
ภาวะที่อยู่บน “ขอบ” จะเป็นอย่างไร

อาจมีความประหม่า ลังเล วิตรกกังวล ไม่มั่นคง

เกิดกลไกปกป้องตนเอง เช่น สู้ หรือ หนี

ร่างกายอาจมีความตึงเครียด อาการสั่น ความเกร็ง ความเจ็บป่วย

หากไม่อาจรับมือกับภาวะการเผชิญกับขอบ อาจทำให้เกิดอาการเสพติด
ภาวะซึมเศร้า และภาวะทางจิตอื่นๆ



การเขียนในหลักสูตรนี้เป็นอย่างไร ?

- การเขียนบันทึกในหลักสูตรนี้ เป็นเครื่องมือรับฟังเสียงภายใน ตั้งคำถาม และทบทวนตนเอง บนพื้นฐานของ การเขียนบำบัด (Writing Therapy) และการเขียนเพื่อใคร่ครวญ (Reflection Writing)
- การเขียนประเภทนี้ไม่ได้ยึดหลักแบบการเขียนเพื่อสร้างชิ้นงาน แต่ใกล้เคียงกับการเขียนบันทึกส่วนตัว ที่มีขั้นตอนและวิธีการบนหลักจิตวิทยา
- ไม่มีการวางแผนก่อนเขียน ไม่คิดล่วงหน้า ไม่ต้องคำนึงการสะกดคำ ความสวยงาม น่าอ่าน หรือการสื่อสารกับคนอื่น เพราะเน้นที่การสื่อสารกับจิตใจตนเองและการทบทวน-เรียบเรียง-แผ่ขยาย-ต่อยอดความคิด
- โดยมีการเขียนไม่หยุดปากกา (Free Writing) เป็นเครื่องมือพื้นฐาน



เกี่ยวกับการเขียนบำบัด



- ทุกวันนี้ มีการศึกษาคุณประโยชน์จากการเขียนบันทึกอย่างแพร่หลาย ซึ่งค้นพบว่ามีเพียงส่งผลสำคัญด้านจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงสุขภาพทางร่างกายและระบบอวัยวะอีกด้วย (Smyth, 1998) นักวิจัยหลายท่าน (อย่าง Greenberg et al., 1996; Spera et al., 1994; Pennebaker and Francis, 1996) รายงานว่าผู้ที่ได้เขียนบันทึกจะช่วยคลายความทุกข์ ความเจ็บปวด และความโศกเศร้า และรู้สึกดีขึ้นมาก มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Pennebaker & Graybeal, 2001) งานศึกษาอื่นพบว่าผู้ที่เขียนบันทึกต่อเนื่องเป็นช่วงเวลาหนึ่ง (1 เดือน) ทำให้อารมณ์ความรู้สึกอยู่ดีมีสุขมากยิ่งขึ้น (Park & Blumberg, 2002) และมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าเดิม (Lepore, 1997) เป็นต้น

เคล็ดลับของการเขียนบำบัด

1. สถานที่ + ความรู้สึก
2. (รูปธรรม + นามธรรม)
3. เขียนจนครบเวลาหรือเกินเวลา
4. เขียนทั้งสิ่งที่อยากเขียน และไม่อยากเขียน
5. เขียนสื่อสารกับใจตัวเอง
6. ใช้เวลา 20 นาทีขึ้นไป

ปล่อยให้มุมมองเดิมต่อการเขียน

- การเขียนเพื่อการบำบัด/ภาวนา ไม่เน้นการสร้างผลงาน ไม่คำนึงถึงลายมือ หรือความถูกต้องของการเขียนและการสะกดคำ
- เน้นให้เชื่อสัจยต์ต่อความคิดและจิตใจของตนเอง เขียนโดยไม่หวังให้ถูกใจผู้อื่นหรือหวังให้เป็นคำตอบที่ถูกต้อง
- ไม่มุ่งเน้นการวางแผนหรือการกลั่นกรองก่อนเขียน แต่เขียนเพื่อให้ได้ไคร่ครวญ โดยไม่ต้องกลัวถูกผิด เขียนเพื่อให้เกิดความคิด ไม่รอกคิดก่อนเขียน
- เขียนเพื่อสื่อสารกับจิตใจตนเอง ไม่ใช่เพื่อสื่อสารกับผู้อื่น



องค์ประกอบ การเขียนบ้ำัด



ผ่อนคลายความรู้สึก

- รู้ใจ ดูแลอารมณ์

สื่อสารกับตัวเอง

- รู้ตน เข้าใจตัวเอง และสิ่งที่แอบซ่อน

เผชิญหน้าด้วยใจเป็นกลาง

- แยกตัวออกมาเป็นผู้สังเกต ปรับเปลี่ยนวิธีคิดและมุมมอง

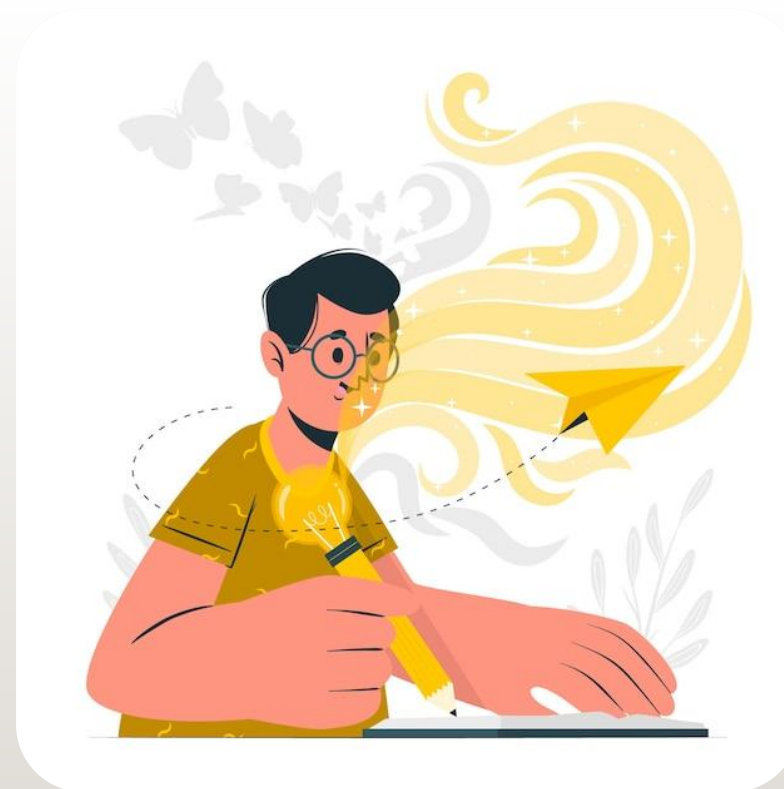
บ่มเพาะสิ่งที่ดีและกระตุ้นการลงมือทำใหม่

คาถาในการเขียนเปลี่ยนชีวิต

ลงมือทำหน้า

อารมณ์
ตามมา

ปัญญา
เกิดขึ้นเอง



ใครคือผู้สอน ?

- ครูโอเล่ อนุรักษ์ เม่นหุ่ม
- ผู้อำนวยการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ วิทยากร นักเขียน นักสะกดจิตบำบัด ผู้สอน การเขียนบำบัดในชื่อชุดหลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต” สอนการสะกดจิตบำบัดและการโปรแกรมจิตตัวเอง นอกจากนี้ก็ยังเปิดอบรมในเนื้อหาต่างๆ อาทิ การรู้จักตนเอง การเจริญสติภาวนา การพัฒนาครู และภาวะผู้นำ แก่บุคคลหลากหลายอาชีพ ทั้งในการอบรมแบบเปิดและการอบรมในกลุ่มเฉพาะตามรับเชิญ เป็นผู้แปล “ดอกไม้และความหวัง”, ผู้เขียนคอลัมน์ “ไกด์โลกจิต”, หนังสือ “ดังนั้น จึงเป็นครู” และ “อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



- รวมทั้ง “ตัวคุณ” – ผู้เรียน และ “การเขียนบันทึก”
- ผู้ซึ่งเป็นคนที่รับฟังเสียงภายในจิตใจอย่างลึกซึ้ง ใช้การเขียนเป็นเครื่องมือ ให้เป็นผู้สอนตนเองได้ และเพื่อนแท้ที่貼ต่อภายในใจ
- ผู้ซึ่งลงมือทำอย่างพากเพียรและไม่หยุดที่จะพัฒนาตนเอง



ขอขอบคุณที่เข้าร่วมการอบรมในครั้งนี้

