

รวมข้อความในการเขียนบันทึก

สมุดอิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา

จากน้องๆ ที่ได้รางวัลโดดเด่น ดีเด่น และรางวัลพิเศษ

การประกวดงานเขียนเยาวชน รางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ 15

สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



จิตภา ไม้หอม

รางวัลโดดเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

"อิสระของใจ หนูไม่ได้มองว่ามันคือการทำอะไรก็ตามใจ หรือการที่ชีวิตต้องไม่มีปัญหาเลย แต่มันคือการที่ข้างในเรายังไม่ถูกละเลยอย่างมดไถแน่นอนเกินไป หนูรู้สึกว่าอิสระของใจคือการที่ต้องให้ข้างนอกจะวุ่นวายแค่ไหน ใจเรายังมีพื้นที่สงบเล็กๆ ให้กลับไปพักได้เสมอ อิสระของใจสำหรับหนูคือการไม่ต้องหนีตัวเองอีกต่อไป ไม่ต้องแกล้งเข้มแข็ง ไม่ต้องปิดบังความรู้สึกของตัวเอง และไม่ต้องพยายามเป็นคนสมบูรณ์แบบตลอดเวลา หนูว่าใจที่อิสระจริงๆ คือใจที่ยอมรับได้ว่าเราเป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง มีวันที่ดี มีวันที่แย่ มีวันที่เข้มแข็ง และมีวันที่อยากร้องไห้ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ได้ทำให้คุณค่าของเราลดลงเลย มันยังคือการที่เราไม่เอาอดีตมาสาบตัวเองไว้ตลอดเวลา หนูรู้สึกว่าหลายครั้งที่คนเราไม่เป็นอิสระ เพราะเราอิงเอาความผิดพลาด ความเสียใจ หรือคำพูดของใครบางคนมาผูกไว้กับใจตัวเองอยู่ ถ้าเราไม่ลบล้างมัน ใจก็จะหนักไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราค่อยๆ ปลดปล่อยออกมา เราจะรู้เลยว่าจริงๆ แล้วเราไม่ได้ถูกขังอยู่ตลอดไป เราแค่ยังไม่ยอมเปิดประตูเอง หนูยังมองว่าอิสระของใจคือการยอมรับตัวเองได้ ทั้งด้านที่ดีและด้านที่ยังไม่ดี โดยไม่ต้องเกลียดตัวเองเวลาไม่เป็นอย่างที่เราหวัง เพราะถ้าเรายังรักตัวเองไม่เป็น เราก็จะพยายามวิ่งหาการยอมรับจากข้างนอกตลอดเวลา แต่ถ้าใจเรารู้ว่าตัวเองมีค่า เราจะไม่ต้องเหนื่อยกับการพิสูจน์ตัวเองทุกครั้ง อิสระของใจสำหรับหนูยังเกี่ยวกับการปล่อยวางด้วย แต่ไม่ใช่ปล่อยแบบไม่สนใจ เป็นการปล่อยสิ่งที่ไม่จำเป็น สิ่งที่ทำให้เราหนัก สิ่งที่เราแบกไว้จนเกินไป ความคาดหวัง ความกลัว หรือการพยายามควบคุมทุกอย่าง หนูรู้สึกว่าเมื่อเราเลือกบังคับชีวิตมากเกินไป ใจมันจะค่อยๆ เบา และเราเริ่มมีแรงกลับมาใช้ชีวิตจริงๆ..."



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

หนูรู้สึกว่า การเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้มันไม่ใช่แค่การเขียนธรรมดาเลย แต่มันเหมือนหนูได้ค่อยๆ เดินกลับเข้าไปหาใจตัวเองทีละก้าว แบบที่ไม่ต้องรีบ ไม่ต้องฝืน และไม่ต้องพยายามทำให้ตัวเองดูดีเกินความจริง ตอนแรกหนูคิดว่ามันอาจจะแค่การเขียนระบายสิ่งที่อยู่ในใจตามหัวข้อไปเรื่อยๆ แต่พอเขียนจริง หนูกลับรู้สึกว่ามันลึกซึ้งกว่านั้นมาก มันเหมือนแต่ละหัวข้อกำลังพาหนูกลับไปดูชีวิตของตัวเองในอีกมุมหนึ่ง ที่หนูไม่ค่อยได้มองบ่อยๆ บางครั้งหนูก็เขียนไปแล้วหัวมันหยุดคิดอยู่นานจนมือหนึ่งไป ถึงจะคิดและมีมือขยับอีกครั้ง เพราะความคิดมันไม่ได้ออกมาเป็นคำง่ายๆ ทันทที บางเรื่องหนูเคยคิดว่าไม่สำคัญ แต่พอได้เขียนกลับกลายเป็นว่ามันสำคัญมาก บางเรื่องหนูเคยคิดว่าหนูผ่านมันมาแล้ว แต่พอเขียนถึงจริงๆ ใจก็ยังสะเทือนอยู่เหมือนเดิม เหมือนการเขียนมันไปแตะตรงที่หนูเคยเก็บไว้เงียบๆ นานมาก แล้วอยู่ๆ มันก็เริ่มขยับขึ้นมาให้เห็น หนูเลยรู้สึกว่า การเขียนเล่มนี้มันเหมือนมีใครสักคนมานั่งข้างๆ แบบไม่พูดอะไรเยอะ แต่คอยชวนให้หนูฟังตัวเองให้เป็น สิ่งที่หนูชอบมากที่สุดคือมันไม่ได้บังคับให้หนูต้องตอบให้สวยหรือถูกต้อง แต่มันเปิดพื้นที่ให้หนูได้จริงใจกับตัวเองมากที่สุด บางวันหนูเขียนแล้วรู้สึกโล่งมาก เหมือนเอาความหนักใจออกมาวางไว้ตรงหน้า บางวันก็เขียนไปน้ำตาซึมไป เพราะสิ่งที่เขียนมันไปโดนความรู้สึกที่หนูไม่เคยยอมรับแบบตรงๆ มาก่อน แต่มันไม่ได้เป็นน้ำตาที่รู้สึกแย่อะไรไปนะ บางครั้งมันเป็นน้ำตาแบบที่เหมือนได้เข้าใจตัวเองสักที เหมือนหนูได้บอกกับใจตัวเองว่า โอเค เราเห็นแล้วนะ เราเข้าใจแล้วนะ แล้วมันก็เบาลงจริงๆ พอเขียนไปเรื่อยๆ หนูเริ่มรู้สึกว่าบันทึกเล่มนี้ไม่ใช่แค่หนังสือ แต่เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นที่ที่หนูไม่ต้องเป็นคนเก่ง ไม่ต้องเป็นคนเข้มแข็งตลอดเวลา ไม่ต้องแกล้งทำว่าไม่เจ็บ หนูแค่เป็นตัวของตัวเองแบบที่เป็นอยู่จริงๆ และความรู้สึกแบบนี้มันมีค่ามากสำหรับหนู เพราะในชีวิตจริง หนูอาจ

จะไม่ค่อยมีโอกาสได้อยู่กับตัวเองแบบลึกขนาดนี้บ่อยนัก หนูยังรู้สึกว่าการเขียนเล่มนี้เหมือนมีทั้งเพื่อน และ ครู อยู่ในเวลาเดียวกัน เพื่อนที่คอยฟังเรื่องราวของหนูโดยไม่ตัดสิน ไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือไม่ดี จะสวยหรือไม่สวย จะน่าภูมิใจหรือน่าอายก็ตาม และครูที่ไม่ได้สอนด้วยการบอกว่าหนูต้องคิดยังไง แต่สอนด้วยการถามกลับเบาๆ ว่า แล้วจริงๆ หนูรู้สึกยังไง หนูยึดอะไรอยู่ หนูต้องการอะไรจากชีวิตกันแน่ คำถามพวกนี้มันไม่ได้ดัง แต่มันค่อยๆ ทำให้หนูมองชีวิตตัวเองชัดขึ้นทีละนิด มีหลายครั้งที่หนูเขียนไปแล้วเหมือนหลุดเข้าไปในโลกข้างในของตัวเองมากๆ เขียนเรื่อยๆ ฆ่าๆ ตามเสียงใจในตอนที่ยังเขียน จนลืมเวลาไปเลยว่าผ่านมาก็ชั่วโหม่งแล้วเหมือนนั่งอยู่หน้ากระดาษ แต่จริงๆ กำลังนั่งอยู่หน้ากระจกที่สะท้อนใจตัวเองอยู่ หนูเริ่มเห็นตัวเองในแบบที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เห็นทั้งด้านที่หนูพยายามเก่ง ด้านที่หนูอ่อนแอ ด้านที่หนูยังกลัว และด้านที่ยังมีความหวังอยู่เงิบๆ ข้างใน หนูเริ่มรู้ว่าชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้มีแค่ความผิดพลาดหรือความสำเร็จ แต่มันมีความพยายามของหนูอยู่ทุกช่วง และการเขียนเล่มนี้ทำให้หนูหันกลับมามองความพยายามของตัวเองอย่างอ่อนโยนมากขึ้น เพราะฉะนั้นสำหรับหนู ประสบการณ์การเขียนบันทึกเล่มนี้มันเหมือนการเดินทางกลับบ้าน เป็นการกลับมาหาใจตัวเองอย่างช้าๆ ไม่ได้รีบ ไม่ได้หนี และไม่ต้องเอาตัวเองไปเปรียบกับใคร หนูแค่ได้กลับมาเป็นหนูในแบบที่จริงที่สุด ซึ่งเป็นความรู้สึกที่หนูว่าอบอุ่นมากและมีคุณค่ากับชีวิตของหนูมากจริงๆ

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

สิ่งที่หนูได้รับการเขียนครั้งนี้มีเยอะมากกว่าที่หนูคิดไว้ตอนแรกมากๆ และบางอย่างหนูเพิ่งมารู้ตัวทีหลังด้วยซ้ำว่ามันเปลี่ยนหนูไปแล้วจริงๆ หนูรู้จักตัวเองมากขึ้นแบบลึกซึ้ง ไม่ใช่แค่รู้ว่าหนูเป็นคนยังไงบนผิวเผิน แต่รู้ว่าข้างในหนูคิดอะไร รู้สึกอะไร กลัวอะไร เจ็บตรงไหน และพยายามเอาตัวรอดยังไงในแต่ละช่วงของชีวิต พอหนูเขียนออกมา หนูเริ่มมองเห็นรูปแบบบางอย่างในตัวเองที่เมื่อก่อนหนูไม่เคยสังเกต เช่น หนูชอบคิดมาก หนูชอบกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด หนูมักโทษตัวเองเวลาทำพลาด หรือบางครั้งหนูก็พยายามเข้มแข็งเกินไปจนลืมนดูแลใจตัวเอง สิ่งพวกนี้ตอนแรกหนูไม่เห็น แต่พอเขียน หนูเห็นมันชัดขึ้นเหมือนเอาไฟไปส่องในห้องที่เคยมืดอยู่ หนูได้การฝึกยอมรับตัวเอง หนูเริ่มเข้าใจว่าการเติบโตไม่ใช่การทำให้ตัวเองสมบูรณ์แบบทันที แต่คือการค่อยๆ เห็น ค่อยๆ ยอมรับ และค่อยๆ ปรับใจตัวเองไปที่ละนิด หนูเคยคิดว่าถ้าอยากดีขึ้นต้องเข้มกับตัวเองมากๆ แต่พอเขียนไปเรื่อยๆ หนูกลับรู้ว่าความอ่อนโยนต่างหากที่ช่วยให้หนูเดินต่อไปได้จริง การเขียนทำให้หนูหยุดด่าตัวเองบ้าง และเริ่มพูดกับตัวเองด้วยน้ำเสียงที่นุ่มลง เหมือนที่หนูอยากให้คนอื่นพูดกับหนู หนูยังได้เรียนรู้เรื่องการให้อภัยด้วย ทั้งให้อภัยตัวเองและให้อภัยคนอื่น บางเรื่องที่เคยติดอยู่ในใจ พอเขียนออกมาแล้วมันไม่ได้หายไปทันที แต่มันเบาลง เพราะหนูเริ่มมองมันด้วยสายตาที่โตขึ้น หนูเริ่มเข้าใจว่าบางครั้งคนเราก็ทำได้ดีที่สุดเท่าที่เขามีในตอนนั้น และตัวหนูเองก็เหมือนกัน หนูไม่ได้แ่เพราะเคยพลาด หนูแค่เป็นคนที่กำลังเรียนรู้เท่านั้นเอง พอคิดได้แบบนี้ ใจหนูไม่แข่งกับตัวเองเหมือนเดิมแล้ว สิ่งหนึ่งที่สำคัญมากสำหรับหนูคือ การเขียนช่วยให้หนูมีสติมากขึ้น หนูเริ่มรู้ตัวเร็วขึ้นว่าตอนนี้กำลังรู้สึกอะไร กำลังคิดอะไร และกำลังจะพาตัวเองไปทางไหน บางทีแค่รู้ตัวว่ากำลังเศร้าอยู่ หรือกำลังเครียดอยู่ มันก็ช่วยให้หนูไม่จมไปกับอารมณ์นั้นมากเกินไป การเขียนเลยไม่ใช่แค่การระบาย แต่มันเป็นการฝึกให้หนูอยู่กับปัจจุบัน และไม่ปล่อยให้ความคิดลากหนูไปไกลจนลืมตัวเอง หนูยังได้เรียนรู้เรื่องการมองชีวิตใหม่ด้วย จากที่เมื่อก่อนเวลาเจอเรื่องยาก หนูมักจะคิดว่าทำไมมันต้องเกิดขึ้นกับหนู แต่พอเขียนบันทึก หนูเริ่มเห็นว่าเรื่อง

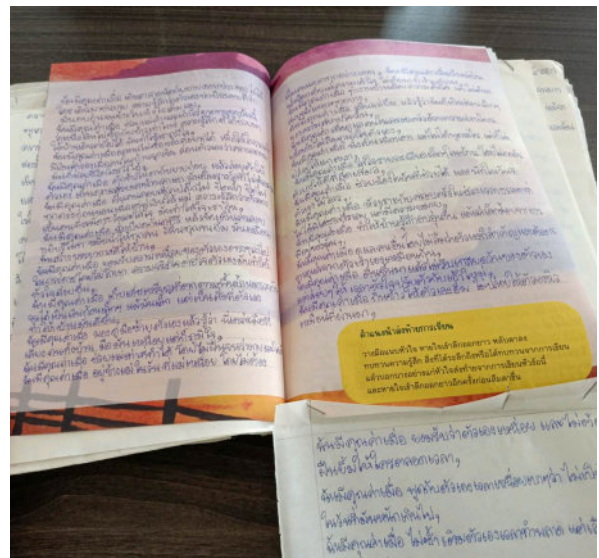
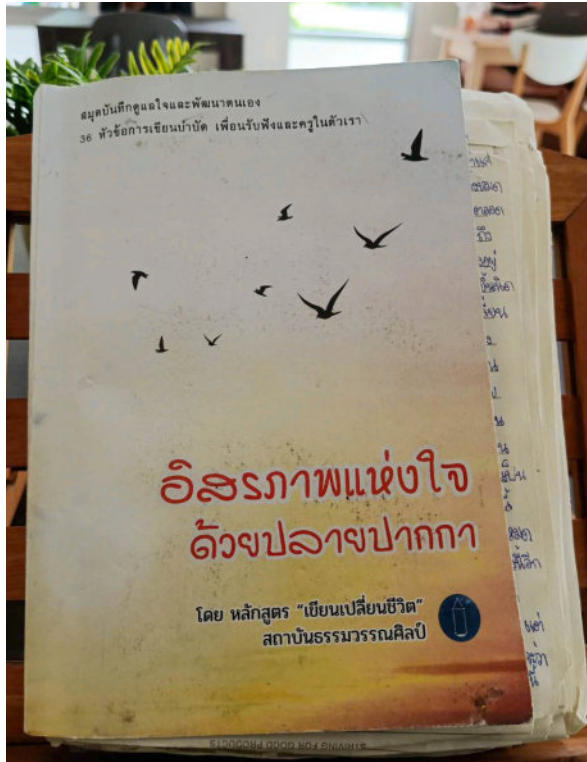
บางเรื่องไม่ได้มาเพื่อทำร้าย แต่มาเพื่อสอน บางครั้งมันอาจสอนให้หนูแข็งแกร่งขึ้น บางครั้งมันสอนให้หนูอ่อนโยนขึ้น หรือบางครั้งมันสอนให้หนูรู้จักวางมากขึ้น หนูเริ่มมองชีวิตเป็นบทเรียน ไม่ใช่เป็นศัตรู และนั่นทำให้หนูหายเหนื่อยจากการโทษตัวเองไปเยอะมาก หนูยังได้กำลังใจจากตัวเอง พออ่านสิ่งที่ตัวเองเขียน หนูเห็นชัดว่าหนูผ่านอะไรมาเยอะกว่าที่คิด และก็ยังยืนอยู่ตรงนี้ได้ หนูเลยรู้สึกว่าจะต่อไปถ้าชีวิตจะมีอะไรยากอีก หนูก็น่าจะมีแรงเดินต่อไปได้ เพราะอย่างน้อยหนูก็รู้แล้วว่าหนูเคยผ่านบางอย่างมาได้จริงๆ อีกอย่างที่หนูได้ชัดมากคือ หนูเริ่มเห็นคุณค่าของเวลาและลมหายใจมากขึ้น หนูเริ่มเข้าใจว่าชีวิตมันมีจำกัดจริงๆ และถ้าเราไม่ใช้มันอย่างมีสติ มันก็ผ่านไปเร็วมาก การเขียนทำให้หนูรู้ว่าทุกวันมีความหมาย ไม่ใช่เพราะทุกวันต้องพิเศษ แต่เพราะทุกวันคือโอกาสที่เราจะได้รู้ตัว ได้เข้าใจตัวเอง และได้กลับมาเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าเดิม สิ่งที่หนูว่าได้เยอะที่สุดคือ การเขียนครั้งนี้ช่วยเยียวยาใจหนูจริงๆ มันไม่ใช่การรักษาแบบหายทันที แต่มันเหมือนค่อยๆ ประคองใจที่เคยเหนื่อย เคยหนัก และเคยหลงทาง ให้กลับมาหนึ่งได้อีกครั้ง หนูเลยรู้สึกว่าการเขียนครั้งนี้มีคุณค่ามาก เพราะมันไม่ได้เปลี่ยนแค่คำตอบในกระดาษ แต่มันเปลี่ยนวิธีที่หนูมองตัวเองและชีวิตของตัวเอง

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า “อิสระของใจ” คืออะไรและเป็นอย่างไร

ตอนนี้ถ้าหนูพูดถึง อิสระของใจ หนูไม่ได้มองว่ามันคือการทำอะไรก็ได้ตามใจ หรือการที่ชีวิตต้องไม่มีปัญหาเลย แต่มันคือการที่ข้างในเรายังไม่ถูกอะไรบางอย่างมัดไว้แน่นเกินไป หนูรู้สึกว่าอิสระของใจคือการที่ต่อให้ข้างนอกจะวุ่นวายแค่ไหน ใจเรายังมีพื้นที่สงบเล็กๆ ให้กลับไปพักได้เสมอ อิสระของใจสำหรับหนูคือการไม่ต้องหนีตัวเองอีกต่อไป ไม่ต้องแกล้งเข้มแข็ง ไม่ต้องปิดบังความรู้สึกของตัวเอง และไม่ต้องพยายามเป็นคนสมบูรณ์แบบตลอดเวลา หนูว่าใจที่อิสระจริงๆ คือใจที่ยอมรับได้ว่าเราก็เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง มีวันที่ดี มีวันที่แย่ มีวันที่เข้มแข็ง และมีวันที่อยากร้องไห้ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ได้ทำให้คุณค่าของเราลดลงเลย มันยังคือการที่เราไม่เอาอดีตมาลบล้างตัวเองไว้ตลอดเวลา หนูรู้สึกว่าหลายครั้งที่คนเราไม่เป็นอิสระ เพราะเรายังเอาความผิดพลาด ความเสียใจ หรือคำพูดของใครบางคนมาผูกไว้กับใจตัวเองอยู่ ถ้าเราไม่กล้าวางมัน ใจก็จะหนักไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราค่อยๆ ปล่อยออกมา เราจะรู้ว่าจริงๆ แล้วเราไม่ได้ถูกขังอยู่ตลอดไป เราแค่ยังไม่ยอมเปิดประตูเอง หนูยังมองว่าอิสระของใจคือการยอมรับตัวเองได้ ทั้งด้านที่ดีและด้านที่ยังไม่ดี โดยไม่ต้องเกลียดตัวเองเวลาไม่เป็นอย่างที่หวัง เพราะถ้าเรายังรักตัวเองไม่เป็น เราก็จะพยายามวิ่งหาการยอมรับจากข้างนอกตลอดเวลา แต่ถ้าใจเรารู้ว่าตัวเองมีค่า เราจะไม่ต้องเหนื่อยกับการพิสูจน์ตัวเองทุกวัน อิสระของใจสำหรับหนูยังเกี่ยวกับการปล่อยวางด้วย แต่ไม่ใช่ปล่อยแบบไม่สนใจ เป็นการปล่อยสิ่งที่ไม่จำเป็น สิ่งที่ทำให้เราหนัก สิ่งที่เราแบกไว้จนเกินไป ความคาดหวัง ความกลัว หรือการพยายามควบคุมทุกอย่าง หนูรู้สึกว่าเมื่อเราเลิกบังคับชีวิตมากเกินไป ใจมันจะค่อยๆ เบา และเราเริ่มมีแรงกลับมาใช้ชีวิตจริงๆ อีกอย่างที่หนูรู้สึกชัดมากคือ อิสระของใจมันอยู่ในลมหายใจ หนูชอบความรู้สึกเวลาที่เรายืดสัณทิต แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ แล้วรู้ตัวว่าตอนนี้เรายังอยู่ตรงนี้ ยังไม่หายไปไหน มันเป็นความสงบเล็กๆ ที่ไม่มีใครเอาออกจากเราได้ และมันทำให้หนูรู้ว่า แม้โลกข้างนอกจะไม่แน่นอน แต่ข้างในเราก็กังมีจุดที่มั่นคงได้ หนูยังคิดว่า ความหวัง เป็นส่วนหนึ่งของอิสระของใจ เพราะถ้าเรายังมีความหวังอยู่ แปลว่าเรายังเชื่อว่าชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเราก็สามารถดีขึ้นได้ด้วยตัวเอง ความหวังแบบนี้ไม่ใช่ความหวังที่ฝืนลอยๆ แต่เป็นความหวังที่พาเราเดินต่ออย่างอ่อนโยน สำหรับหนู อิสระของใจไม่ใช่การบินหนีไปไกลๆ แต่มันคือการที่เรา



กลับมาหาตัวเองได้ ไม่ว่าชีวิตจะพาเราไปเจออะไร หนูเชื่อว่าใจที่อิสระคือใจที่ยังไม่ทิ้งตัวเอง และยังเลือกจะโอบกอดตัวเองได้ในวันที่เหนื่อยที่สุด การที่หนูสามารถบอกตัวเองได้เบาๆ ว่าไม่เป็นไรนะ เราอาจยังไม่เก่งพอ ยังไม่ดีพอในทุกเรื่อง แต่เรายังมีชีวิตอยู่ ลมหายใจยังไม่ดับไป เรายังมีความหวัง และเรายังกลับมาเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

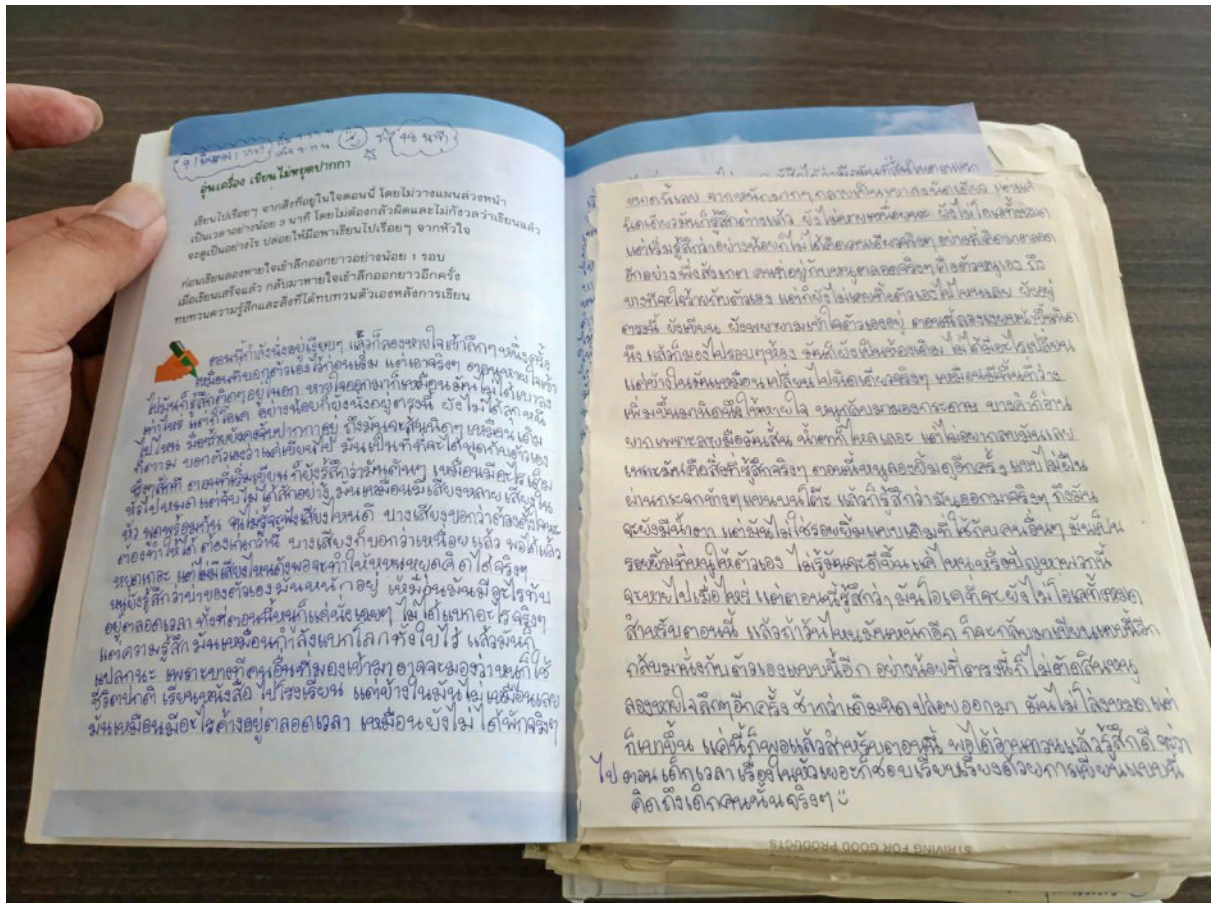
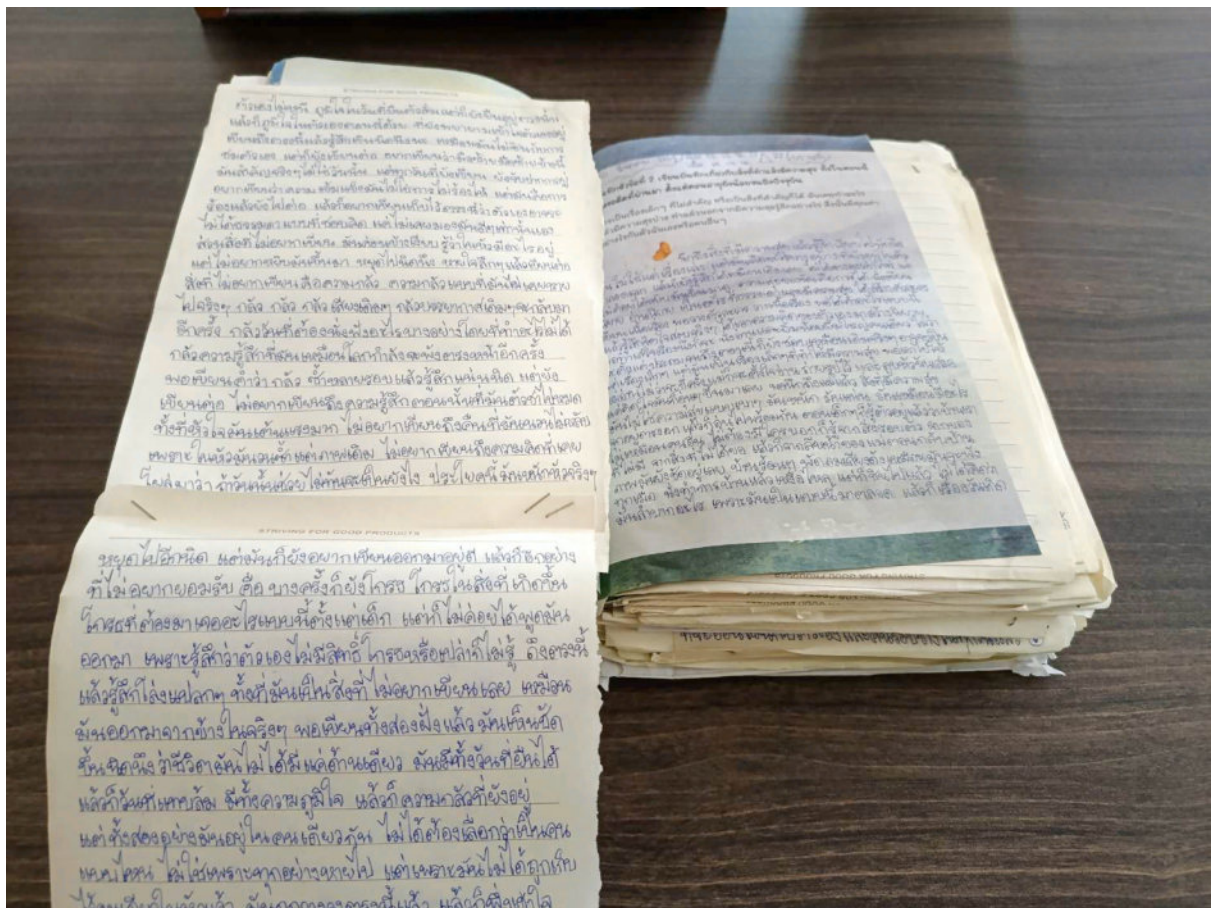


[illegible]

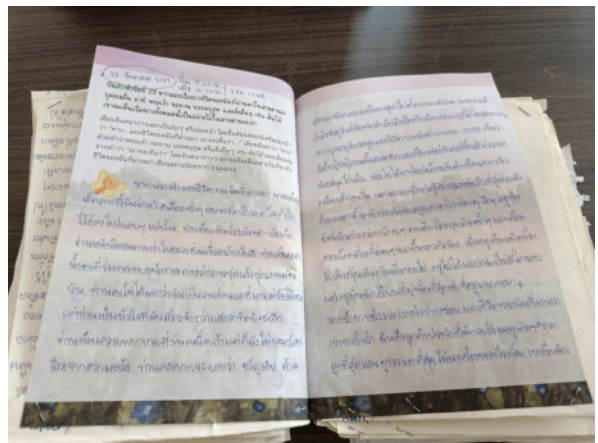
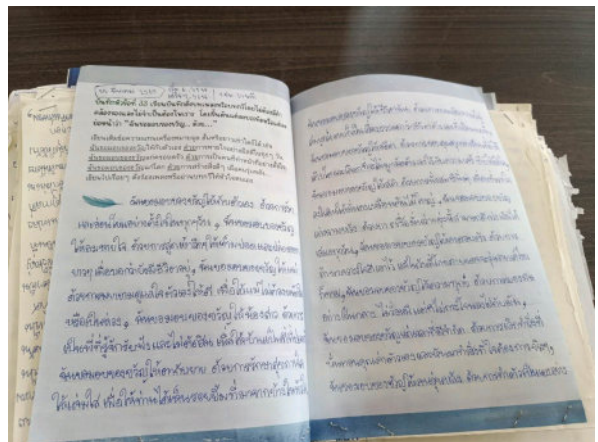
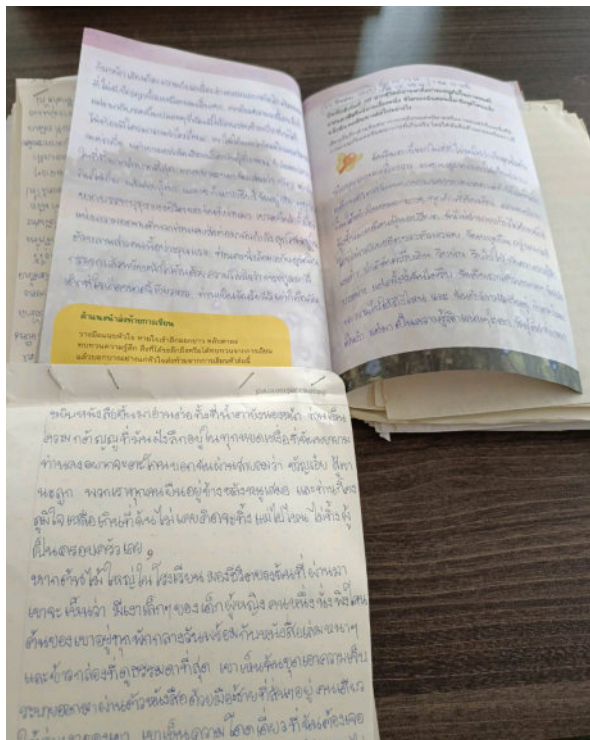
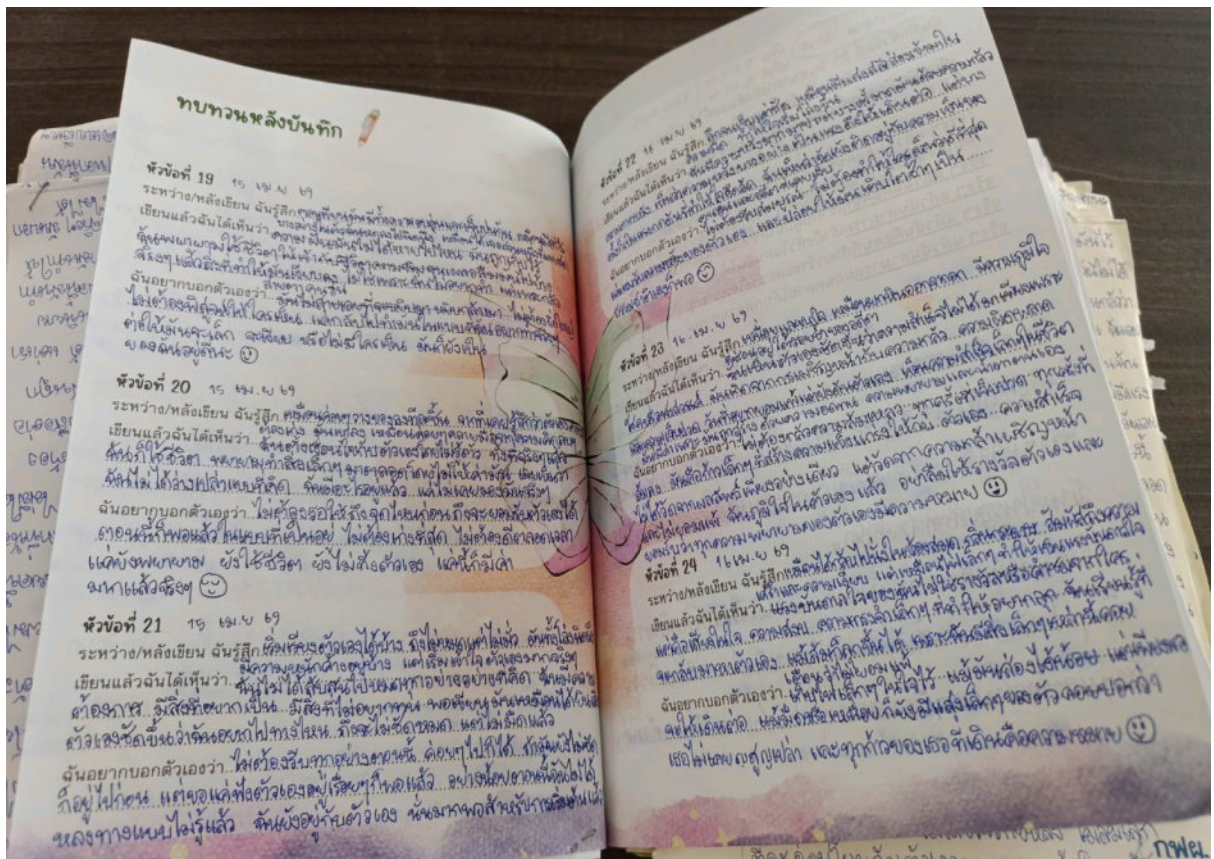




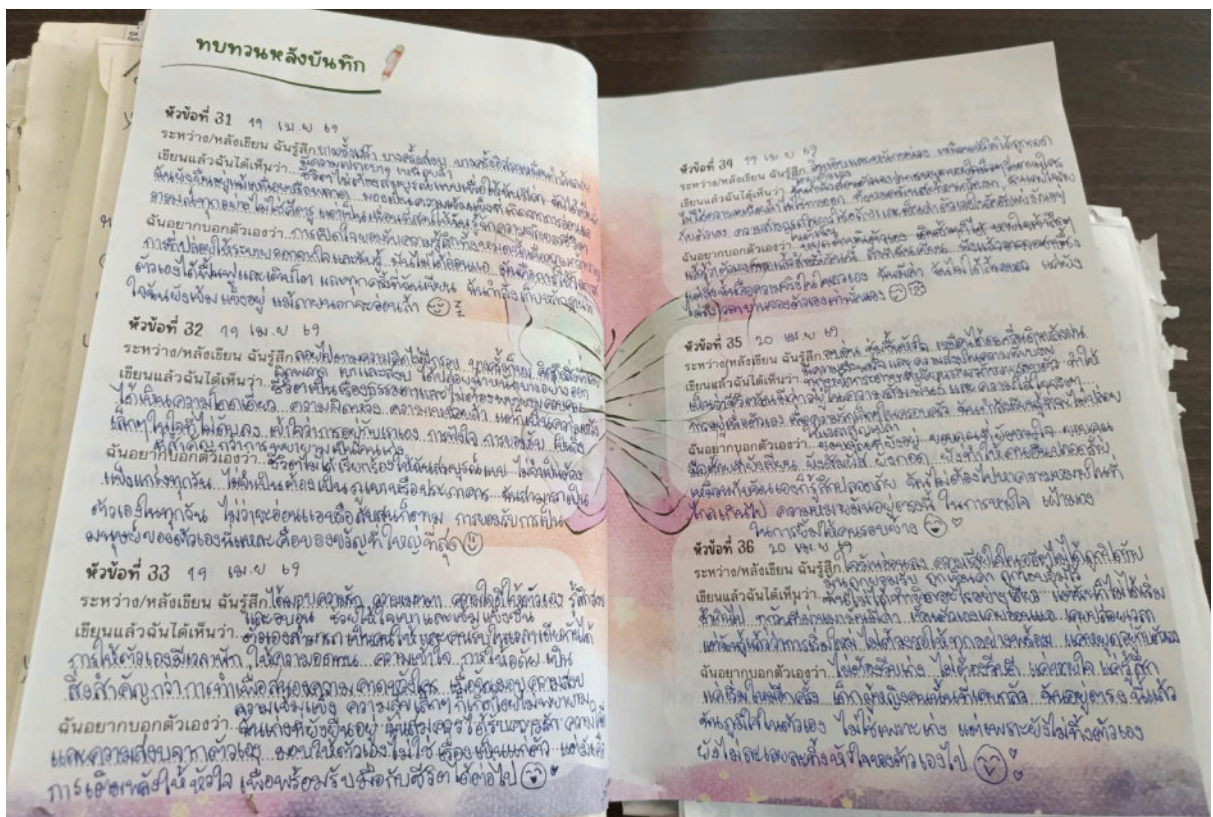
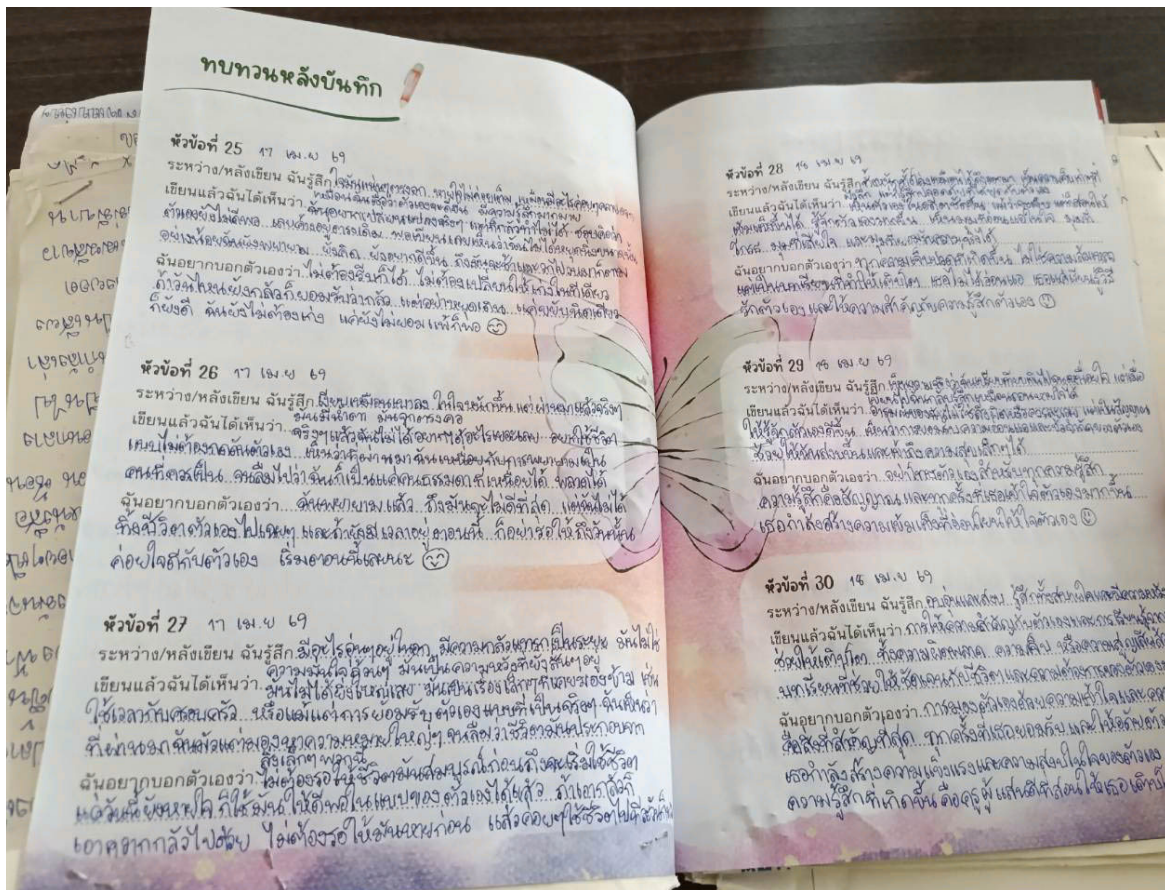














[illegible]





สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อิสราภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



กนกพล ปานน้อย

รางวัลโดดเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ 15

"ในการเขียนจดบันทึกในสมุดอิสราภาพแห่งใจครั้งนี้ทำให้ได้รู้ความเป็นตัวเองกลับมา แต่กลับมาในแบบที่ดีกว่าเดิม แม้ไม่ได้สมบูรณ์แบบ ซึ่งได้รับประโยชน์หลากหลายประการ ทั้งได้อยู่กับตนเอง ได้เรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดและยอมรับมัน ได้เห็นว่า บางสิ่งบางอย่างไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ ได้เห็นว่า เรามีความสุขคืออะไรบ้าง ได้เห็นว่า เราไม่เคยสมบูรณ์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราไม่มีค่า ได้เห็นว่า เรามีค่ามากแค่ไหน ได้พบความสุขของคนที่แท้จริง ได้เปิดใจให้กับโลกกว้างขึ้น ได้พยายามเลิกใจร้ายกับตนเองและคนอื่น มองโลกในแง่ที่ไม่เคยมองมากขึ้น ได้สร้างวินัยให้มากขึ้น เชื้อมันในตนเองมากขึ้น กล้าคิดและกล้าทำเพื่อตนเองมากขึ้น ให้อภัยกับตนเองมากขึ้น ซึ่งในทุก ๆ ประโยชน์ที่ได้หากนำมารวมกันและมองเป็นภาพใหญ่ จะเห็นว่า แท้จริงแล้วประโยชน์หรือสิ่งที่ได้จากการเขียนบันทึกลงในสมุดเล่มนี้ คือ อิสราภาพแห่งใจ

"อิสระของใจในตอนนี้นี้ที่ผมรู้สึกและอยู่ในมุมมองของผม คือ การเปิดพื้นที่ให้ตนเองให้กล้าทบทวน กล้าเรียนรู้ กล้าผิดพลาด เพื่อจะยอมรับมันให้ได้ ซึ่งต้องมอบพื้นที่ให้กับตนเอง อาจเป็นการใช้เวลาหนึ่งอยู่กับตนเอง การอดคิดลบพูดความรู้สึกหรือมุมมองของตน หรือแม้แต่การเขียนจดบันทึก สำหรับใช้ปลดปล่อยทั้งเรื่องดีและร้ายที่อยู่ภายในใจ ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง เพื่อทบทวนในหลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่าง จึงจะเป็นอิสระของใจ ที่มีเพื่อใช้สำหรับปลดปล่อยอารมณ์ลบ ๆ ของตน เพื่อจะก้าวไปเป็นตัวเองในอนาคตที่ดีกว่าเดิม แม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม"



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

ประสบการณ์ในการจดบันทึกในสมุดเล่มนี้มันทำให้ได้ทบทวนกับตนเองในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งเรื่องที่เคยสำเร็จ เคยสมหวัง เคยดีใจ เคยมีความสุข รวมถึงเรื่องที่เคยล้มเหลว เคยผิดหวัง เคยทุกข์ เคยผิดพลาด และเคยเศร้า มากไปกว่านั้นยังทำให้เดินทางไปทำความเข้าใจตนเองในอดีตในเรื่องที่ยังคงฝังใจและเรื่องที่รู้สึกผิดกับตนเอง และยังได้เดินทางไปในอนาคตเพื่อวางแผนให้กับชีวิตของตนเอง ที่ไม่มีสิ่งใดจะยืนยันได้ว่า จะสำเร็จหรือไม่

รู้สึกได้ปลดปล่อยเรื่องหลาย ๆ เรื่องที่ค้างคาอยู่ในใจและไม่เคยกล้าเล่าให้ใครฟัง จึงทำให้ได้เข้าใจตนเองมากขึ้น เปิดกว้างมากขึ้น และเข้าใจตนเองในสายตาคนอื่น ๆ มากขึ้น และยังรู้สึกว่า ตนได้มอบพื้นที่ส่วนตัวและปลอดภัยเพื่อให้ตนเองมีอิสราภาพแห่งใจ

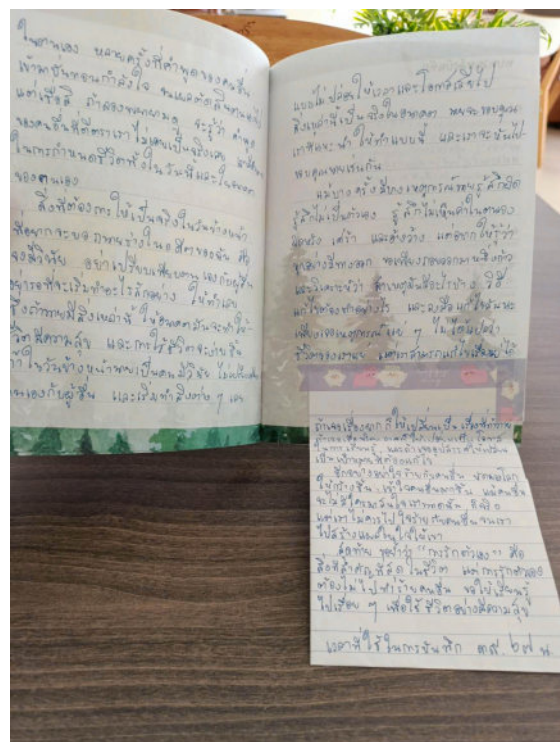
## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

ในการเขียนจดบันทึกในสมุดอิสราภาพแห่งใจครั้งนี้ทำให้ได้รู้ความเป็นตัวเองกลับมา แต่กลับมาในแบบที่ดีกว่าเดิม แม้ไม่ได้สมบูรณ์แบบ ซึ่งได้รับประโยชน์หลากหลายประการ ทั้งได้อยู่กับตนเอง ได้เรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดและยอมรับมัน ได้เห็นว่า บางสิ่งบางอย่างไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ ได้เห็นว่า เรามีความสุขคืออะไรบ้าง ได้เห็นว่า เราไม่เคยสมบูรณ์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราไม่มีค่า ได้เห็นว่า เรามีค่ามากแค่ไหน ได้พบความสุขของคนที่แท้จริง ได้เปิดใจให้กับโลกกว้างขึ้น ได้พยายามเลิกใจร้ายกับตนเองและคนอื่น มองโลกในแง่ที่ไม่เคย

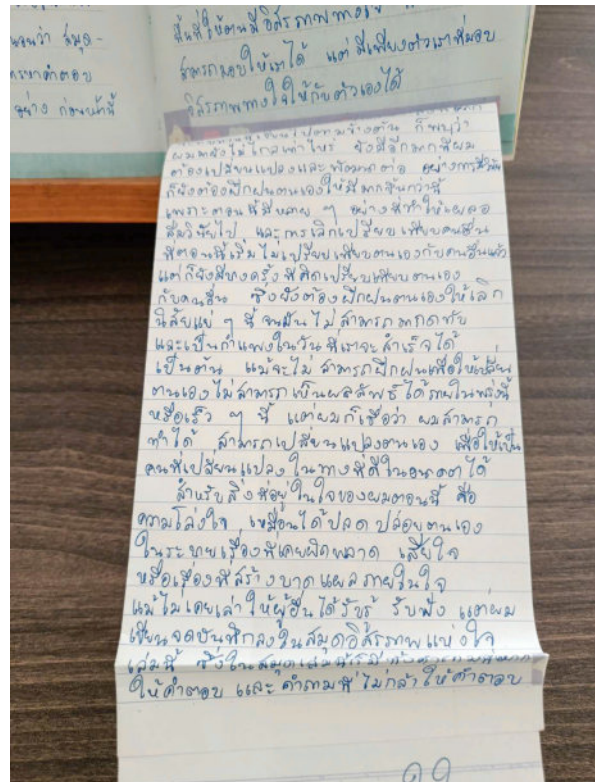
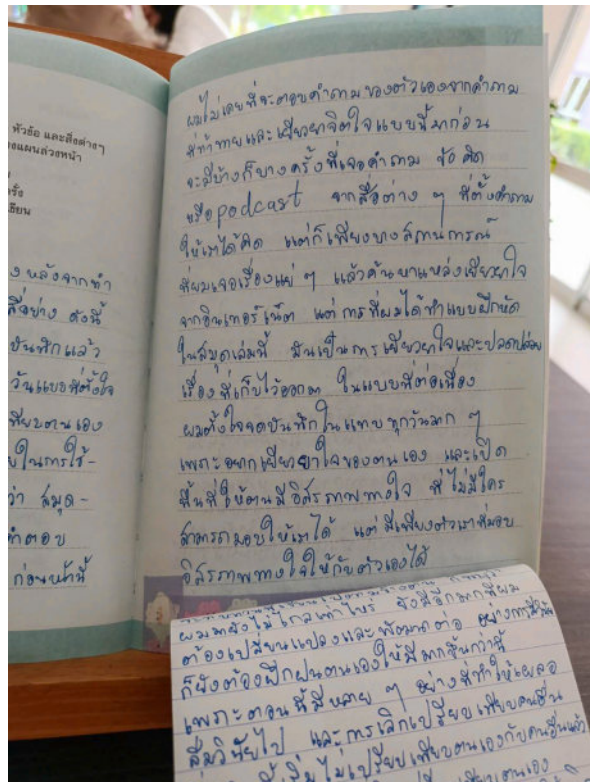
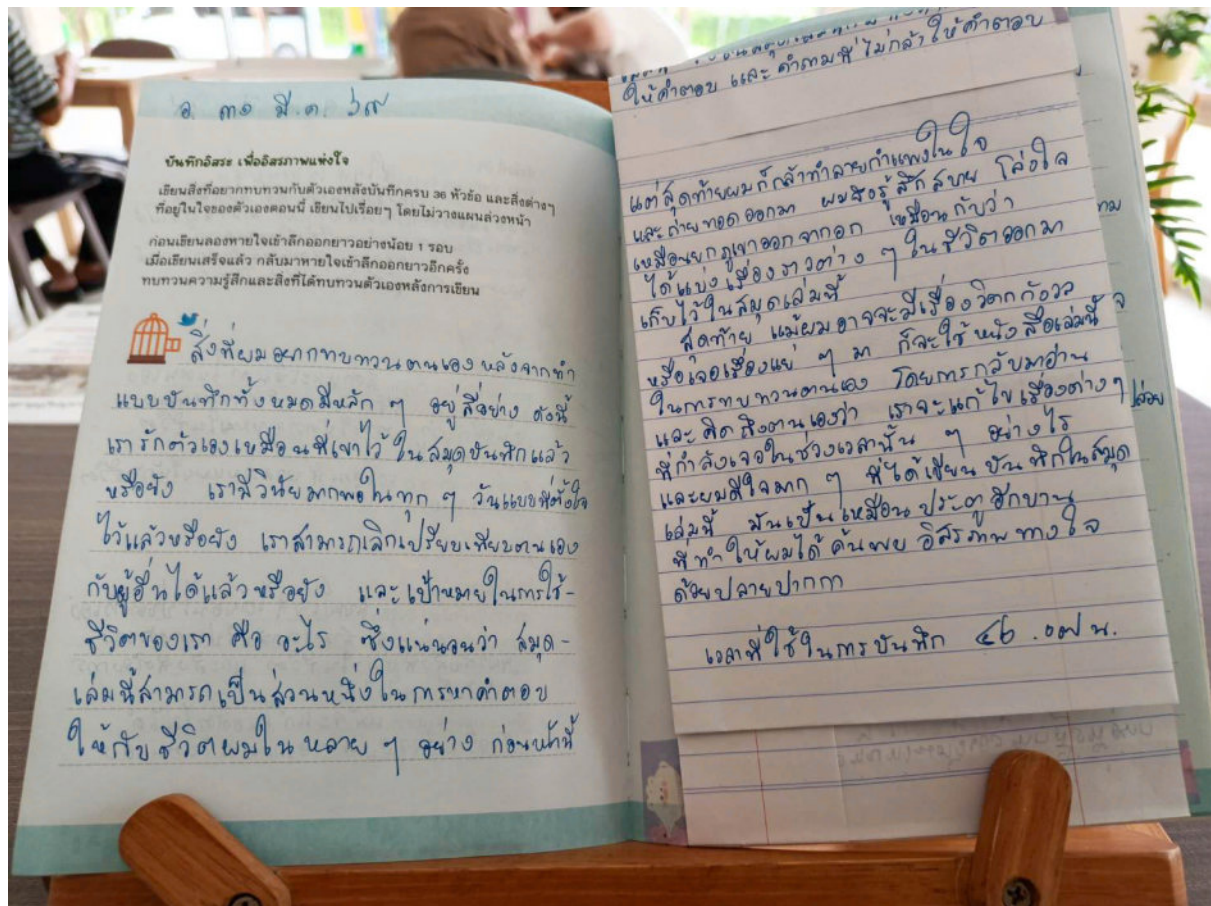
มองมากขึ้น ได้สร้างวินัยให้มีมากขึ้น เชื่อมมันในตนเองมากขึ้น กล้าคิดและกล้าทำเพื่อตนเองมากขึ้น ใหเวลากับตนเองมากขึ้น ซึ่งในทุก ๆ ประโยชน์ที่ได้หากนามารวมกันและมองเป็นภาพใหญ่ จะเห็นว่า แท้จริงแล้วประโยชน์หรือสิ่งที่ได้จากการเขียนบันทึกลงในสมุดเล่มนี้ คือ อิสรภาพแห่งใจ

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

อิสระของใจในตอนนี้ที่ผมรู้สึกและอยู่ในมุมมองของผม คือ การเปิดพื้นที่ให้ตนเองให้กล้า ทบทวน กล้าเรียนรู้ กล้าผิดหวัง เพื่อจะยอมรับมันให้ได้ ซึ่งต้องมอบพื้นที่ให้กับตนเอง อาจเป็นการใช้ช่วงเวลาหนึ่งอยู่กับตนเอง การอัดคลิปพูดความรู้สึกหรือมุมมองของตน หรือแม้แต่ การเขียนจดบันทึก สำหรับใช้ปลดปล่อยทั้งเรื่องดีและร้ายที่อยู่ภายในใจ ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง เพื่อทบทวนในหลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่าง จึงจะเป็นอิสระของใจ ที่มีที่เพื่อใช้สำหรับปลดปล่อย อารมณ์ลบ ๆ ของตน เพื่อจะก้าวไปเป็นตัวเองในอนาคตที่ดีกว่าเดิม แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ ก็ตาม









ในตำรา และ คำคมที่ไม่กล้าใช้ทำนอง  
 ไม่รู้ตัวทำนองก็ทำคำพูดทำนองในใจ  
 และ ทำนองออกมาก ผสมกับเสียงในใจ  
 เบื้องหน้าจากออกจากอก เหมือนกับว่า  
 ได้แบ่งเสียงยาวต่าง ๆ ในชีวิตออกมา  
 กับไว้ในเสียงเดียว  
 พูดง่าย ๆ แล้วอาจจะเข้าใจอีกอย่าง  
 ของเสียงเสียงหนึ่ง ๆ ก็คือ เสียงสั้น ๆ  
 ในการทำงานตามแบบ โดยการทำงาน  
 และ คิดถึงงานเอง เราจะได้ยินเสียงต่าง ๆ  
 ที่กำลังเจอในช่วงเวลานั้น ๆ อย่างไร  
 และผมก็ใจมาก ๆ ที่ได้เขียน บันทึกในสมุด  
 เล่มนี้ มันเขียนเสียงประดังขึ้นมา  
 ที่ทำในใจได้ ฉันพบ อธิษฐานทางใจ  
 ด้วยปลายปากกา

เวลาที่ใช้ในการทำงาน ๔๖.๐๗ น.

ไม่รู้ตัวทำนองก็ทำคำพูดทำนองในใจ  
 และ ทำนองออกมาก ผสมกับเสียงในใจ  
 เบื้องหน้าจากออกจากอก เหมือนกับว่า  
 ได้แบ่งเสียงยาวต่าง ๆ ในชีวิตออกมา  
 กับไว้ในเสียงเดียว  
 พูดง่าย ๆ แล้วอาจจะเข้าใจอีกอย่าง  
 ของเสียงเสียงหนึ่ง ๆ ก็คือ เสียงสั้น ๆ  
 ในการทำงานตามแบบ โดยการทำงาน  
 และ คิดถึงงานเอง เราจะได้ยินเสียงต่าง ๆ  
 ที่กำลังเจอในช่วงเวลานั้น ๆ อย่างไร  
 และผมก็ใจมาก ๆ ที่ได้เขียน บันทึกในสมุด  
 เล่มนี้ มันเขียนเสียงประดังขึ้นมา  
 ที่ทำในใจได้ ฉันพบ อธิษฐานทางใจ  
 ด้วยปลายปากกา

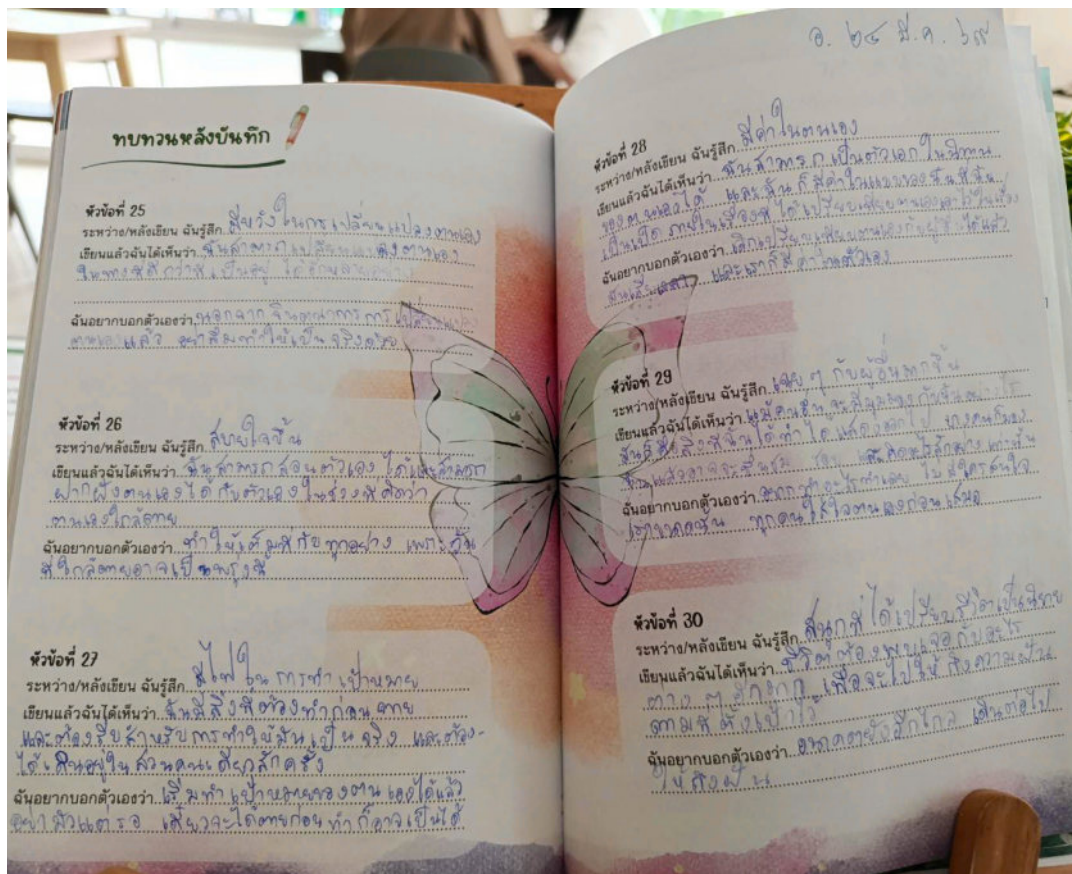
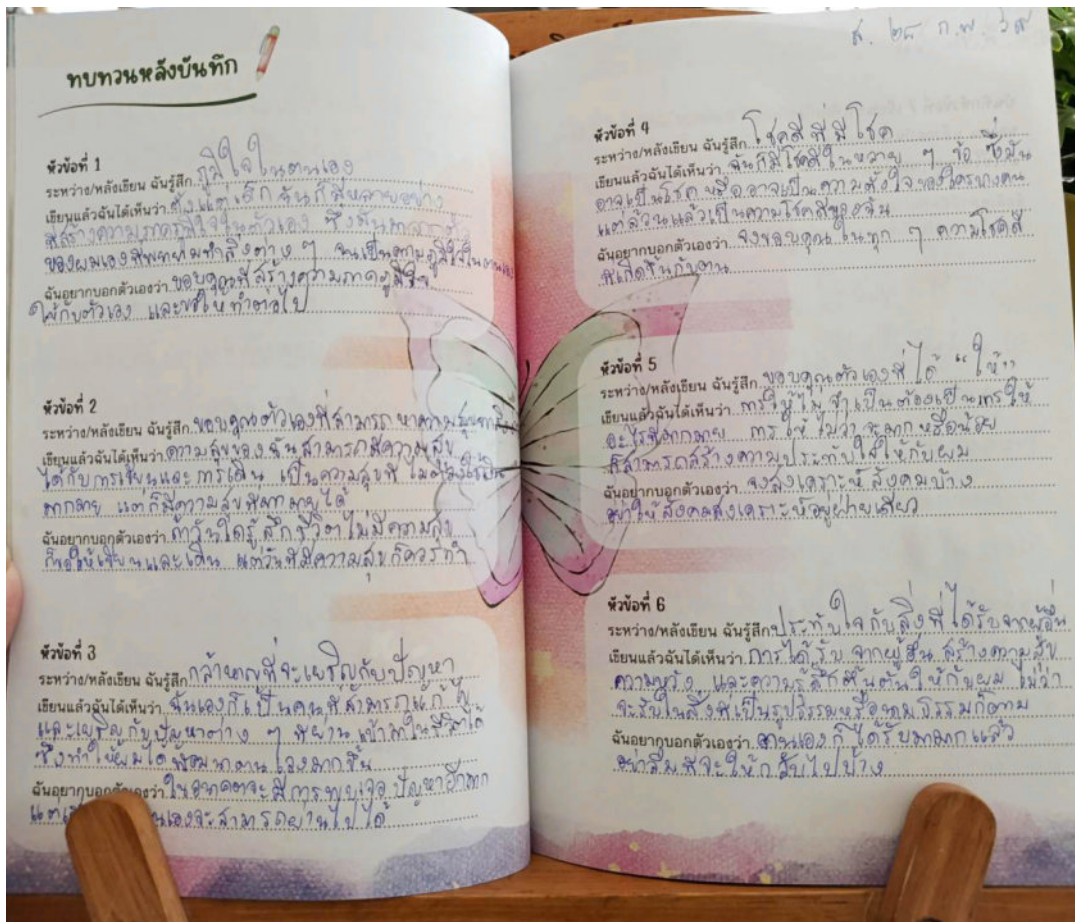
เวลาที่ใช้ในการทำงาน ๔๖.๐๗ น.

ช่วงเวลาสั้น ๆ ของจักรวาล ฉันเคยเขียน  
 ไปกับสิ่งหรือเรื่องที่ไม่รู้ตัว, ชีวิตเป็นเพียง  
 การเดินทางของเทวตลิ่งลมหิต ฉันจึงต้อง  
 เห็นทุกค่าในตัวเอง เพื่อสร้างสิ่งที่ฉันต้องการ  
 ชีวิตเป็นเพียงทางผ่านของปีศาจ ค้างคาว  
 ปกปิดใจในอึดทน และมีความหมาย, ชีวิต  
 เป็นเพียงเศษเล็กเศษน้อย ชีวิตฉันคือหัวใจ  
 ตนเอง, ชีวิตเป็นเพียงการแบ่งปัน ฉันจึง  
 ล้มและพ่ายแพ้, ชีวิตเป็นเพียงความหวังเดียว  
 ฉันเคยคิดว่า ชีวิตมนุษย์เกิดมาอย่าง  
 นั้นยากมาก ๆ , ชีวิตเป็นเพียงโลกอันสวยงาม  
 ฉันปล่อยให้ชีวิตช่างไร้ประโยชน์ หากแต่  
 ความตายล้ามาจากทุกหนได้, ชีวิตเป็นเพียง  
 ความมืดมิดต่าง ๆ ฉันเคยคิดถึงโลก

ชีวิต ของ อัจฉา ยุคๆ, ชีวิตเป็นเพียง  
 พื้นที่เพื่อการจับเคสสิ่งสังคม ฉันจับเคส  
 สังคมในลักษณะหนึ่ง, ชีวิตเป็นเพียง  
 ความเชื่อในสิ่งดีและชั่วร้ายใจ ฉันเลือกเชื่อ  
 และยึดถือในสิ่งที่เห็นประโยชน์, ชีวิต  
 เป็นเพียงเสียงเล่าของมหาเทพ ฉันเพียง  
 ทำตามสิ่งที่กำหนด มหาเทพเล่าออกมา, ชีวิต  
 เป็นเพียงความทรงจำ ฉันเพียงทำทุกอย่าง  
 ให้เกิดเหตุการณ์ดีๆ , ชีวิตเป็นเพียง  
 ภาพของของปีศาจ ฉันต้องหาทางหลุดพ้น,  
 ชีวิตเป็นเพียงเรื่องราวในวรรณกรรม  
 ฉันต้องเขียนเรื่องราวที่ผู้แต่งวางไว้  
 เวลาที่ใช้ในการทำงาน ๓๐.๓๕ น.

ด้านหน้ากล่องท้ายการเขียน  
 หากมีแบบหัวใจ หายใจเข้าลึกออกมา ทล้นตาม  
 ความความถี่ใจ ถึงได้ระลึกถึงหรือได้ทบทวนจากการเขียน  
 แล้วอย่าบอกรายงานหัวใจซึ่งทำจากการเขียนหัวใจนี้  
 และอย่าใจเข้าลึกออกมาอีกหรือก่อนถึงคำขึ้น







৩৭. চন্দ্র সূ. ১. ১৫

บันทึกหัวข้อที่ 35 สมมติว่าสมมุติหรือวิญญาณตนหนึ่งมาถามฉันว่า ชีวิตของเจ้ามีความหมายอย่างไร ?

การเกิดมาของเจ้ามีความหมายอย่างไร ?

ฉันจะตอบเขาว่าอย่างไร หากเขาให้ฉันตอบสืบข้อขึ้นไป เพื่อแลกกับการ  
มีชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

ฉันจะตอบ เท่าที่ ชีวิตของฉันได้เวลาตอบ

และการแก้ไขของหนี้ มีความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

๑. รัฐบาลขอจำหนึ่มีคณานชล เพราะฉันได้ออก  
เพื่อเป็นธุระเพื่อถ่วงทออาตมามรใช้กับผู้อื่น  
ต่อไป

๒. ฉันสามารถสร้างแรงขับเคลื่อนให้กับผู้อื่น  
ที่กำลังมองหาวิธีในวันที่เขาจะทำได้

ก. ฉันทเกิดมาเพื่อจับแต่สิ่งชั่วร้าย ส่วนใคร  
ส่วนหนึ่ง คือ ก็ทำให้งานเกิดมาจน  
มีความหมาย

ฉันฝันว่าที่โรงเรียนของฉันจะมีคนเก่งๆ มากมาย  
และฉันอยากเป็นคนที่เก่งๆ เช่น คุณครู

ได้รับมอบหมายให้ไปพิจารณาวิธีควบคุมกรรมสิทธิ์

๕. ให้นิยามของคำต่อไปนี้

๖. ค้นหาความหมายของคำศัพท์

ส่วนนี้จะเป็นสิ่งที่น่าสนใจ

๗. ถ้าจะเป็นเนื้อคู่ คนที่รักกันสุด

๘. บกย.

คนที่รักครอบครัวเป็นหลัก คน

ส. ฉันต้องออกจากรักนี้ไป/ หนูเข้าใจ  
แล้ว หนูเข้าใจ และเพื่อไม่ให้เสียใจกัน

๑๖/๐๖/๖๖  
 ๑๖/๐๖/๖๖

เช่น วัสดุ podcast

ในทางของ ขนและแรงที่คำพูดของคนอื่น  
ทำให้มันทอนกำลังใจ คำพูดของคนอื่น  
ทำให้เสีย ถ้าลองพิจารณาดี ๆ จะรู้ว่า คำพูด  
ของคนอื่นที่ต่อกรเรา ไม่เคยเป็นจริงเลย  
ในกรณีงานอดิเรกที่อื่น มันมีผล 9 ใน 10  
ของงานเอง

[illegible]

แบบไม่อยู่ในเวลาและโอกาสให้ไป  
สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะช่วย  
เราพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น และเราจะเห็น  
ผลของมันทันที

แม้บาง ครั้ง โสภะ จะถูกแทนที่ด้วย ลูกน้อง  
ผู้รักไม่แพ้ตัวของ รูสส์ ก็ไม่เห็นค่าในตนเอง  
น้อยนิด เท่านี้ และต้องวิ่ง แท่นอกกึกในรูสส์ว่า  
เขาช่างโง่งมออก ของเพียงรอกของกาน้ำขึ้นหัว  
และในขณะนั้น ที่เขาพูดสลับไปบ้าง วิธ  
หักโง่งของเขาส่งให้ และด้วยเหตุนี้ในขณะ  
เพียงเจ็ดของถูกแทนที่ ๗ ใน ๑๐ คน  
ชีวิตของมนุษย์ เขาหาสิ่งยากแก่ใจมนุษย์

[illegible]

เวลา 9 โมงครึ่ง นก นก. 6



สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด “อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



ชญัญญ์ นิยตานันท์

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

“ในช่วงที่เขียนช่วงแรกๆบันทึกเป็นความรู้สึกปลดปล่อย ผ่อนคลายไม่คิดอะไรมากแต่เมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่ได้รับบันทึกไว้นั้นมาก จันทน์ได้เรียนรู้ความเป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์ มีเขียนคำผิด ลายมือที่ไม่เท่ากัน ทำตระหนักได้ว่าความไม่สมบูรณ์แบบและเรื่องผิดพลาดบันทึกสิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนมี ในส่วนต่อมาส่วนสำคัญในการเขียนบันทึกคือการได้เห็นคุณค่า ได้รับในสิ่งที่ตัวเรานั้นเป็น จากที่ได้เขียนในหลายๆหัวข้อ ตัวเรานั้นจะเห็นคนอื่นนั้นดูดีและสมบูรณ์แบบจนตัวเรานั้นละเลยตัวเองไป มองไม่เห็นในความสวยงามและพูดถูกตัวเองเข้าไป การที่ได้มาเขียนบันทึกคือการทบทวนจิตใจตัวเอง มันย้ำเตือนถึงความสำเร็จ ประสบการณ์ ทัศนคติและความรักที่ตัวเรานั้นเคยพบเจอ มันบอกย้ำว่าตัวเรามีคุณค่าและสมควรที่จะได้รับความรักทั้งหมด ในส่วนต่อไปคือการปลดปล่อยจิตใจตัวเองในวันที่เครียดๆหรือแม้แต่วันที่เราไม่คิดอะไรเลย บางวันที่เครียดจนอย่างจะร้องไห้ โทโหจนอยากรจะกรี๊ดออกมา มันพอได้เขียนบันทึกก็เหมือนการปลดปล่อยตัวเองออกมา เราไม่ต้องเป็นคนทัศนคติดีก็ได้แต่เราแค่ได้เรียนรู้แต่พยายามทำตัวให้เรารู้ตัวว่าเราทำอะไร นั่นคือสิ่งที่สนุกมันย้ำเตือน การปลดปล่อยตัวเองผ่านตัวหนังสือการไม่ยึดติดและพยายามเป็นคนที่ดีในแบบของตัวเอง การไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ในส่วนสุดท้ายคือการไม่ยึดติด ทั้งความสำเร็จ ความผิดหวัง ตัวบุคคล เราสามารถหวนนึกถึงได้เพราะตัวเรานั้นเมื่อเขียนก็หวนนึกถึงเสมอแต่เมื่อเขียนจบจบแต่ละหัวข้อการปล่อยวางและปล่อยให้ทุกอย่างเป็นดังที่มันควรจะเป็นคือการปล่อยวางที่ดีที่สุดเรียนรู้และทบทวนจากหัวข้อ สุดท้ายนี้ก็ปล่อยวางและใช้ชีวิตให้มีความสุขตามที่แต่ละหัวข้อได้สอนให้เราได้เขียนและคิดตามนั่นเอง”



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

ในสำหรับดิฉันแต่ละหัวข้อจะมีความรู้สึกต่างกันแต่ความรู้สึกที่รู้สึกมากที่สุดในช่วงหัวข้อย่อยส่วนใหญ่คือความรู้สึกสบายใจและปลดปล่อยตัวเอง ในช่วงวันแรกๆนั้นบางทีก็ไม่ได้แน่ใจว่าจะเขียนถูกไหม จะลายมือสวยไหม จะเขียนคำผิดหรือเปล่า? ยังมีความรู้สึกเขียนแข็งๆอยู่ บางวันหมึกปากกาที่หมด บางวันก็เขียนผิดเยอะจนแทบลบคำผิดเต็มหน้า แต่เมื่อเวลาผ่านไป การได้เขียนมันมีค่ามากกว่าการที่ตัวเรานั้นต้องมากังวลอะไรพวกนั้นเยอะ ในทุกๆวันรวมรวบเตือนกว่าที่เขียน ทำให้ได้เห็นมุมมองต่างๆในชีวิตที่เราอาจจะไม่เคยคิดมาก่อน โดยในแต่ละหัวข้อจะมีการสอดแทรกเพลง ความคิด ทัศนคติต่างๆเพื่ออธิบายสิ่งที่ฉันคิดและถ่ายทอดมาเป็นการเขียนบันทึก ในแต่ละวันที่เขียนจะอิงจากประสบการณ์ความรู้สึกในแต่ละวัน ซึ่งทำให้เราได้ทบทวนตัวเองและปลดปล่อยในวันที่เหนื่อยๆ อยากเขียนอะไรก็ได้โดยไม่ต้องมาสนใจว่าใครจะคิดอย่างไร ไม่มีคนมาตัดสินว่าเราจะคิดยังไง เป็นใคร มีทัศนคติอย่างไร แต่เราแค่เป็นตัวเราในหัวข้อที่สมุดเล่มนี้ให้ รู้สึกซึ่งจรร้องไห้ในหัวข้อการหวนนึกถึงอดีตและใครบางคน รู้สึกผ่อนคลายเมื่อนึกถึงหัวข้อการกล่าวถึงตัวเอง ความผิดหวังแต่ก็เยียวยามเมื่อนึกถึงความผิดพลาดที่แก้ไขไม่ได้ รู้สึกผูกพันและให้คุณค่าในหัวข้อความเป็นตัวเอง ทุกความรู้สึกมันมาจากความรู้สึกและใจเราที่ตัวเรานั้นเขียนอย่างใจจริง ความรู้สึกหวนนึกถึงตัวเองและคนรอบข้างที่เกิดขึ้นระหว่างเขียนอย่างไม่เคยเป็นมาในเมื่อก่อนคือความรู้สึกทุกครั้งเมื่อได้เขียนบันทึก

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

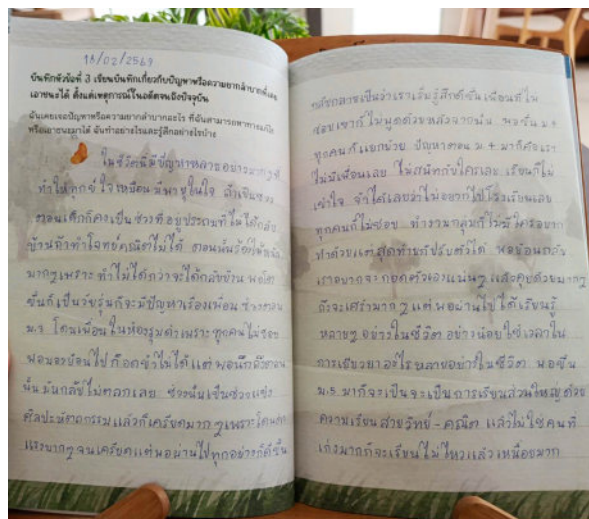
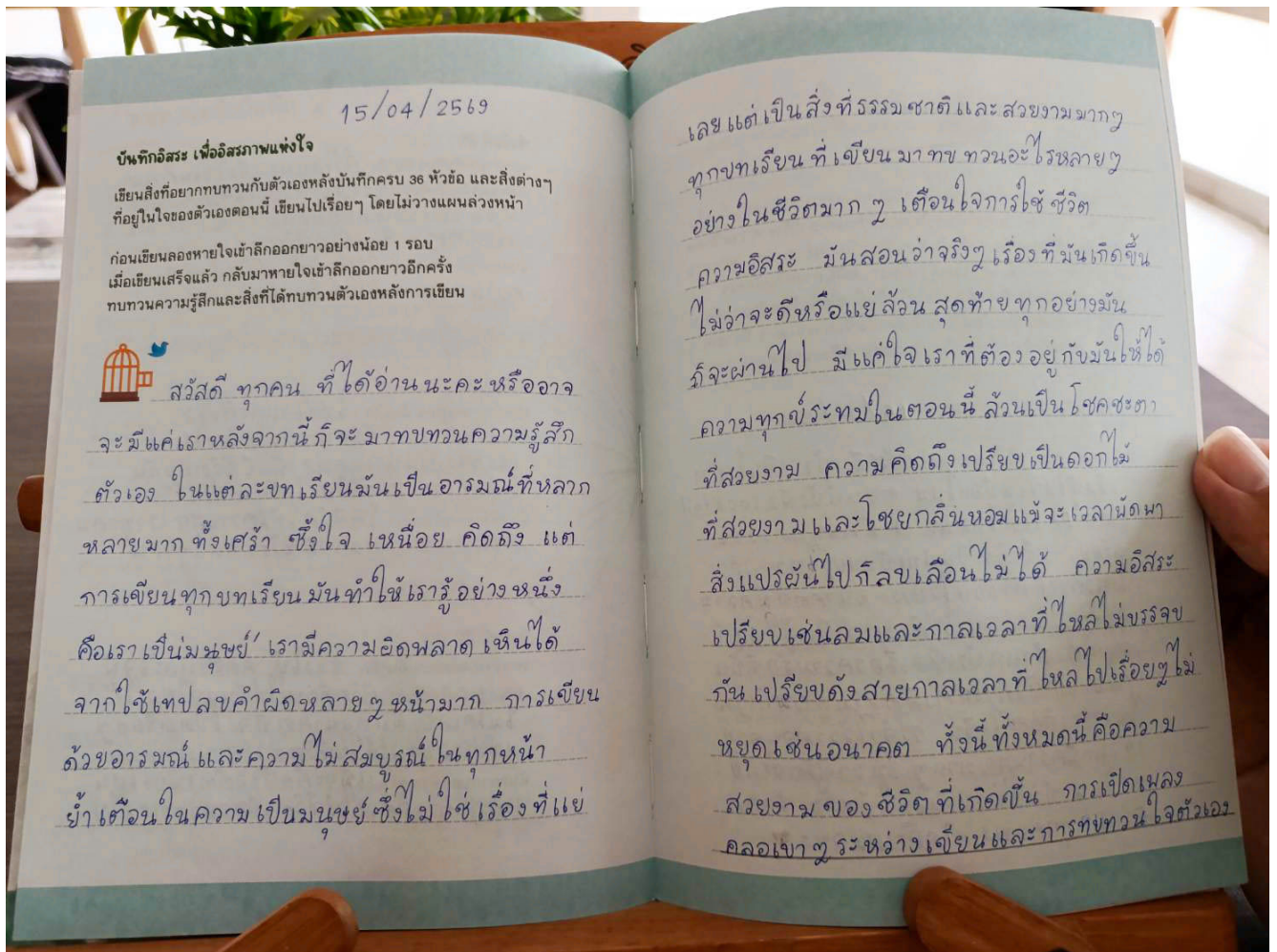
ในส่วนประโยชน์มีหลายสิ่ง หลายอย่างมากๆ ที่อยากจะบอกเล่า ในช่วงที่เขียนช่วงแรกๆมัน เป็นความรู้สึกปลดปล่อย ผ่อนคลายไม่คิดอะไรมากแต่เมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่ได้รับมันมากกว่า นั้นมาก ฉันได้เรียนรู้ความเป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์ มีเขียนคำผิด ลายมือที่ไม่เท่ากัน ทำ ตระหนักได้ว่าความไม่สมบูรณ์แบบและเรื่องผิดพลาดมันคือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมี ในส่วนต่อมา ส่วนสำคัญในการเขียนบันทึกคือการได้เห็นคุณค่า ได้รักในสิ่งที่ตัวเรานั้นเป็น จากที่ได้เรียนใน หลายๆหัวข้อ ตัวเรานั้นจะเห็นคนอื่นนั้นดูดีและสมบูรณ์แบบจนตัวเรานั้นละเลยตัวเองไป มอง ไม่เห็นในความสวยงามและพุดดูถูกตัวเองซ้ำๆไป การที่ได้มาเขียนบันทึกคือการทบทวนจิตใจ ตัวเอง มันย้ำเตือนทั้งความสำเร็จ ประสบการณ์ ทักษะและความรักที่ตัวเรานั้นเคยพบเจอ มันตอกย้ำว่าตัวเรามีคุณค่าและสมควรที่จะได้รับความรักทั้งหมด ในส่วนต่อไปคือการปลด ปล่อยจิตใจตัวเองในวันที่เครียดๆหรือแม้แต่วันที่เราไม่คิดอะไรเลย บางวันที่เครียดบางอย่าง จะร้องไห้ โหมโจนอยากจะทำกรีดออกมานั้น พอได้เขียนบันทึกเหมือนการปลดปล่อยตัวเองออก มา เราไม่ต้องเป็นคนทศนคติดีก็ได้แต่เราแค่ได้เรียนรู้แต่พยายามทำตัวให้เรารู้ตัวว่าเราทำ อะไร นั่นคือสิ่งที่สมุดนั้นย้ำเตือน การปลดปล่อยตัวเองผ่านตัวหนังสือ การไม่ยึดติดและ พยายามเป็นคนที่ดีในแบบของตัวเอง การไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ในส่วนสุดท้ายคือ การไม่ยึดติด ทั้งความสำเร็จ ความผิดหวัง ตัวบุคคล เราสามารถหวนนึกถึงได้เพราะตัวฉันนั้น เมื่อเขียนก็หวนนึกถึงเสมอแต่เมื่อเขียนจนจบแต่ละหัวข้อการปล่อยวางและปล่อยให้ทุกอย่าง เป็นดังที่มันควรจะเป็นคือการปล่อยวางที่ดีที่สุด เรียนรู้และทบทวนจากหัวข้อ สุดท้ายนั้นก็ ปล่อยวางและใช้ชีวิตให้มีความสุขตามที่แต่ละหัวข้อได้สอนให้เราได้เขียนและคิดตามนั่นเอง

\*\*\* --- \*\*\*

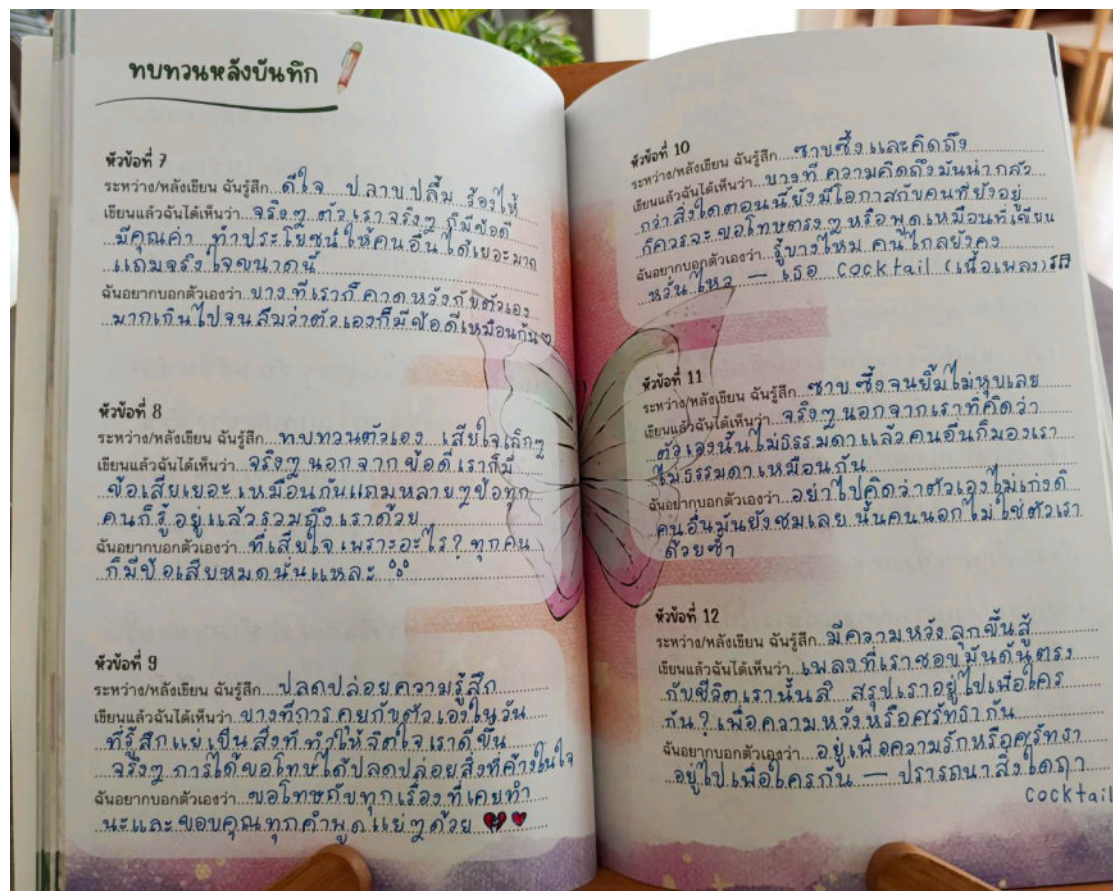
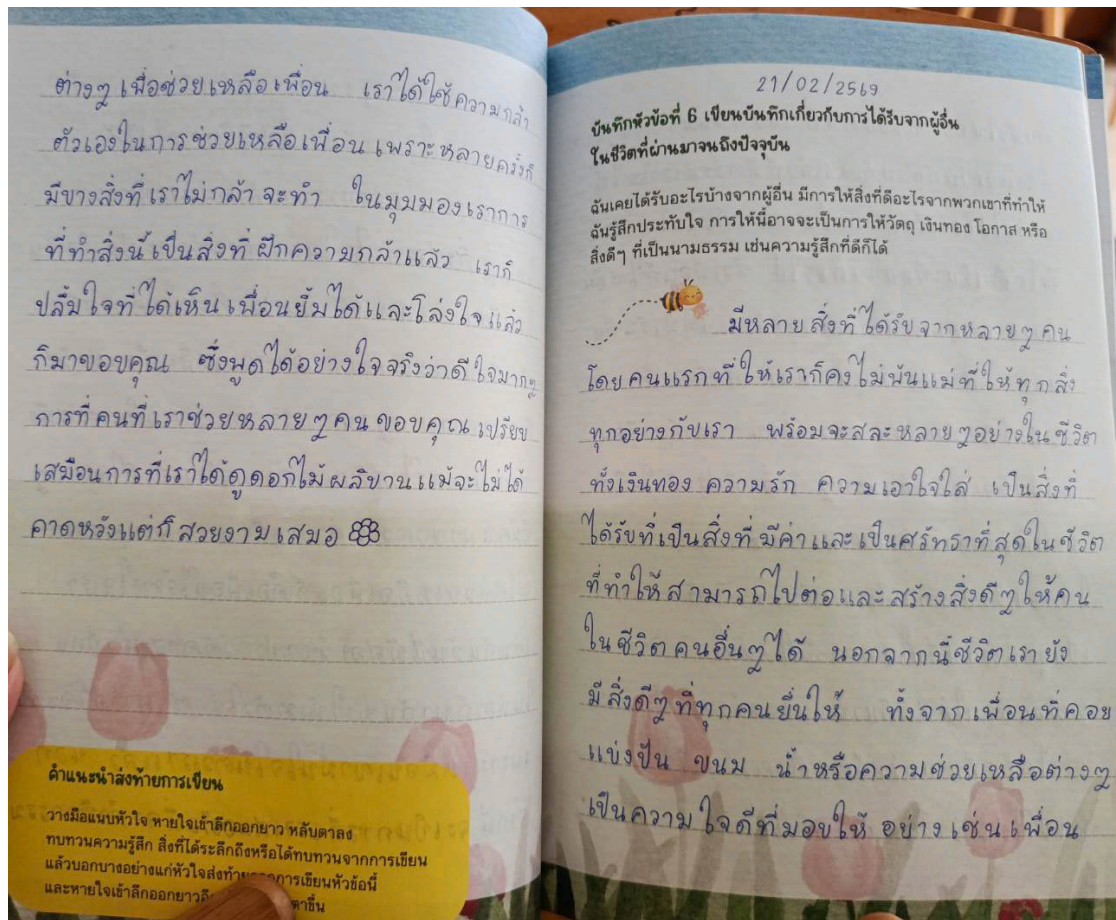
## 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

คือการที่เราจะทำอะไรก็ได้ตามที่ใจเราปรารถนา หลังจากได้เขียนหนังสือเล่มนี้ มุมมองในการ ใช้ชีวิตนั้นแตกต่างไปจากเดิมมาก เราไม่ต้องพยายามเป็นอะไรที่ไม่อยากเป็นแต่แค่เป็นตัวเรา ที่อยากจะเขียนเนื้อเพลงที่สื่อถึงใจเราตอนนั้นก็เขียน จะบ่นหรือจะเศร้า จะรู้สึกอะไร ก็ สามารถทำได้เพราะใจเราเป็นอิสระจากทุกอย่าง ไม่ต้องพยายามแข่งขัน พยายามเป็นคนอื่น เป็นแค่ตัวเองที่มีความสุข ในวันที่เราล้มหรือเหนื่อยเมื่อหันมามองด้านหลังเรายังเห็นตัวเราใน กระเจกที่ยังมีคุณค่าเสมอ ตัวเราประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตไม่ว่าจะผ่านเรื่องอะไรมาแต่ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่พยายามบังคับตัวเอง โดยไม่สนว่าคนอื่นคิดอย่างไร ให้ ความสำคัญกับความรู้สึกตัวเองที่หนึ่ง ให้คุณค่าและรักตัวเองทุกวัน กินของอร่อย แต่งตัว อะไรก็ได้ เรียนอะไรที่อยากเรียน หาความสุขเล็กๆจากสิ่งที่ชอบ นั่นคือความหมายของอิสระ ทางใจ

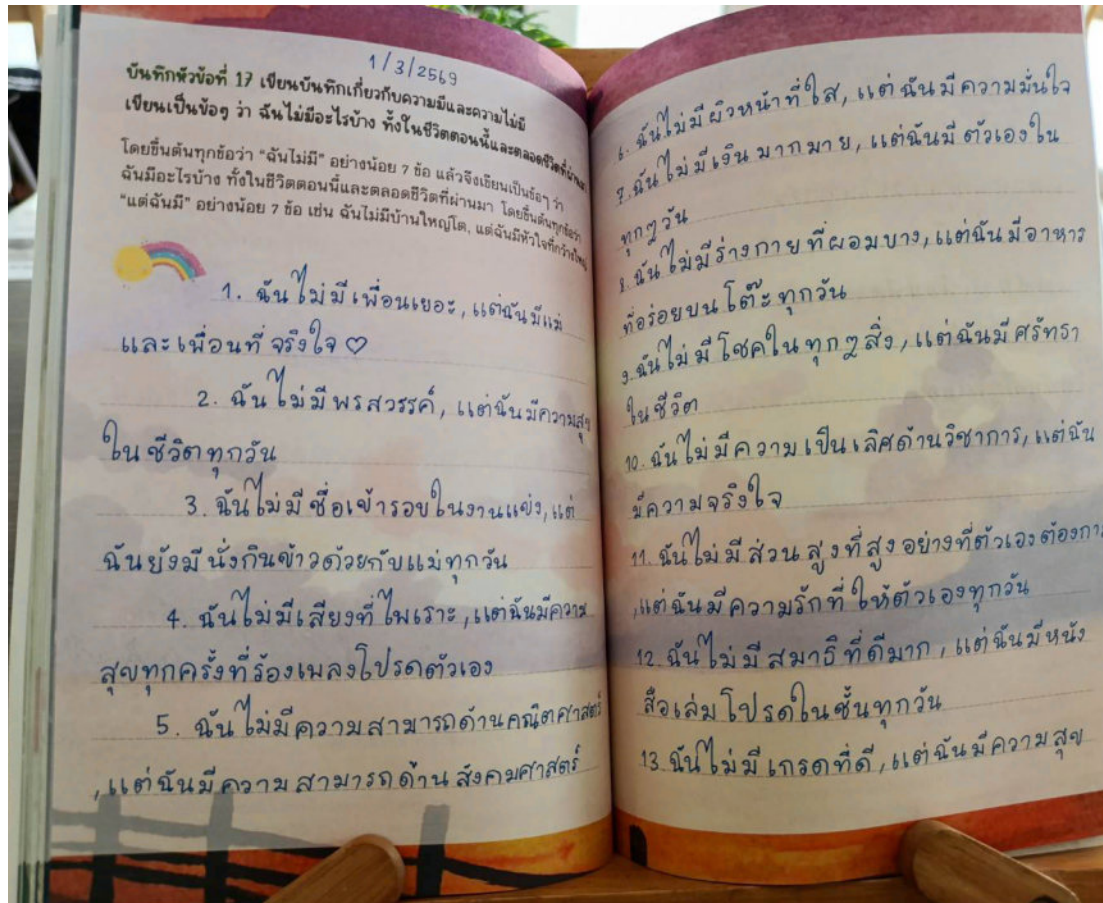
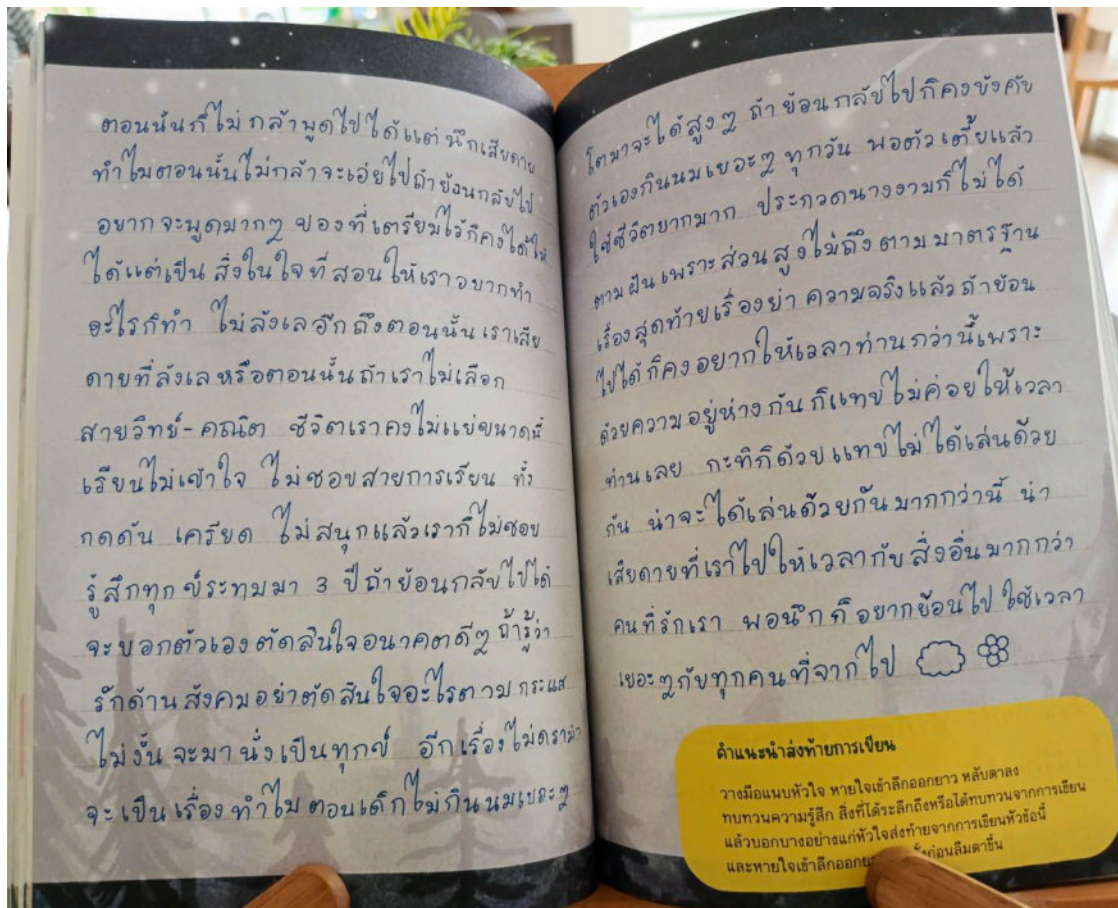
















## หัวข้อที่ 25

[illegible]

## หัวข้อที่ 26

หัวข้อที่ 26  
ระหว่างพลเรือน จันทรลักษณ์ คิดถึง โยนหา ล้อไว้ให้  
เขียนเล่าจันได้เห็นว่า ชีวิตมันไม่พอใจเลย จริตแล้ว  
ทศวรรษ สุข ท้า พ่อจ๋วนสุดท้านในนิทานให้  
เหลือ แต่ใจเรา จริตให้ชีวิตให้มีความสุข  
จนอายุบอกเล่าว่า... ให้ชีวิตให้มีความสุข จริตให้ชวน  
ได้ก็ออกไปคิดมาก แท้แล้วให้ชีวิตได้งานตาม

## หัวข้อที่ 27

หัวข้อที่ 27  
 ระหว่า/หลังเขียน ฉันรู้สึก... ฉันแอบคิดว่า... และอีกมากมาย  
 เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... สิ่งที่เรา... สิ่งที่ดี... หลายๆ...  
 อย่าง... ทั้งเพื่อตัวเองและเพื่อนคนอื่น... ชีวิตเรา...  
 ฉันจะหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเอง... สิ่งหนึ่งของคุณ...  
 ฉันอยากบอกเพื่อนๆ... ว่า... สิ่งที่ดีๆ... ฉัน...  
 เราเอง... ไม่ต้องทั้งหมดก็ได้... แค่ก่อนตายได้ทำ

หัวข้อที่ 28

หัวข้อที่ 28  
ระหว่างหลังเขียน จันลิลิก โหงว ไอเดตังว เกรว  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า ชีวิตนั้นเกินทานมนุษย์ไม่ต่าง  
กันมาก สอนใจ ได้โลกน้อย มีใจได้โลกดียว  
แต่ถ้ามีเงินมากมาย  
ฉันอยากบอกตัวเองว่า อย่าว่าน้อยก็เงินตัวเองในชีวิต  
ตัวเล็กหัวใจ ❤️

หัวข้อที่ 29

หัวข้อที่ 29  
ระหว่างที่ลงเขียน จันรู้สึก... ทันที...ใจแต่ก็เข้าไปในตัวเธอ  
เขียนแล้วจันได้เห็นว่า... นมของเธอ... ข้อเท้าของเธอ... สิ่งรอบตัว  
...ก็สวยงาม... ก็... ได้... เพ... ดันนั้น... ลืมหมดตัวเธอ  
...เธอ... ที่... เหลือ... นั้น... เธอ... เรา...  
จันอยากบอกตัวเองว่า... Dr. Eva... จะ... มี... แล้ว... ใช้ชีวิต  
...ให้... กับ... เธอ... 3... ว่าง... ไป... ด้วย... ♥

หัวข้อที่ 30

หัวข้อที่ 30  
ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก คิดถึง โหยหาหาแต่โอดได้  
เขียนแล้วจันได้เห็นว่า ทางกลางตัวนั้น นั้นจึงปรารถนา  
ได้เห็นใครสักคนที่ไม่ว่าใคร การแสดงถึง  
ในชีวิต. จันที่เริ่มมอง  
จันอยากบอกตัวเองว่า สิ่งที่คุณรู้ นั่น (ความหวัง)  
เพื่อไม่ให้ชีวิตต่อไปได้



## หัวข้อที่ 13

**หัวข้อที่ 13**

ระหว่าง/หลังเขียน จันฐิสิก... จิกอกและคิดกิจ  
เขียนแล้วจึงได้เห็นว่า... คิดกิจ ไก่กลสและหลายชคุณใน  
สัตว์ แต่ ขารท เมื่อ มัน เกิดขึ้น พันัก สอนให้  
เรา ให้ จัด ต่อไป เสีย ตามแต่ ควร ดิน หน้า  
ฉัน ยาก กลัว ตัว เน่า... ให้ สัตว์ เมื่อ ทาก อย่าง ที่ หลด  
หาย ไป ลง ดิน หน้า ตัว ไป

## หัวข้อที่ 14

หัวข้อที่ 14

ระหว่าง/หลังเขียน จันฐิกร... ๒ สืบดาบ ๒ ขนาก ๒ ขนาก กลับไป  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... บางทีก็คิดว่าถ้าตอนนั้น ต่อสิ้น  
ใจดี ขุนหรือมีความกลัวมากพอ... เราคงไม่  
ต้องมาสืบดาบเหมือนตอนนี้  
ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ขนากทำอะไรก็ได้ทำ ๒ ดียวนมาก  
สืบดาบเหมือนตอนนี้

## หัวข้อที่ 15

หัวข้อที่ 15  
ระหว่าง/หลังเขียน ฉันรู้สึก... แอบจำ... เมื่อนึกถึง  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ถ้าเป็นตอนนั้น... เขียนไปได้เลย  
...แอบจำนะ แต่ตอนนั้นเป็นช่วงเวลาที่ย่างก้าว  
ก้าวให้ฉันไม่มีวันทำให้ต้องแล้ว  
ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ดังนั้นทุกความทุกข์ได้ยอมแพ้  
ก็ผ่านไป มันเข้ามาแค่ให้ชีวิตมีสีสัน

หน้า 16

หัวข้อที่ 16  
พระยาพิชัยดาบหัก จันทรสุริย ๒๗ น้อยใจ เหนือใจหาย  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... นอ เป็น... ฉัน... ฉัน...  
รู้สึกเหนือใจแต่ก็... เช่น... ทุกความ  
ใจ... ดีใจดีใจ...  
ฉันอยากบอกตัวเองว่า... อย่าไป... กับ...  
คนที่เรา... ใน... น้อยใจกับเราไหม

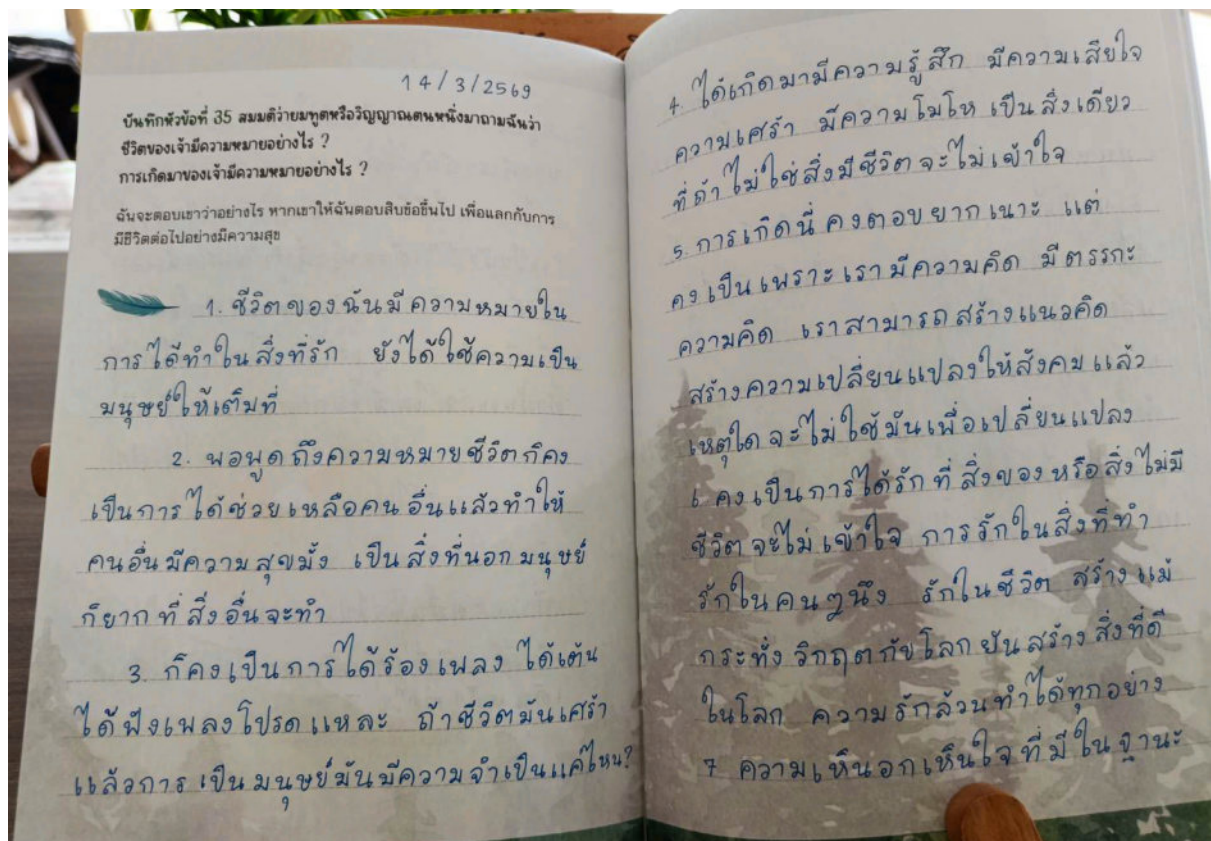
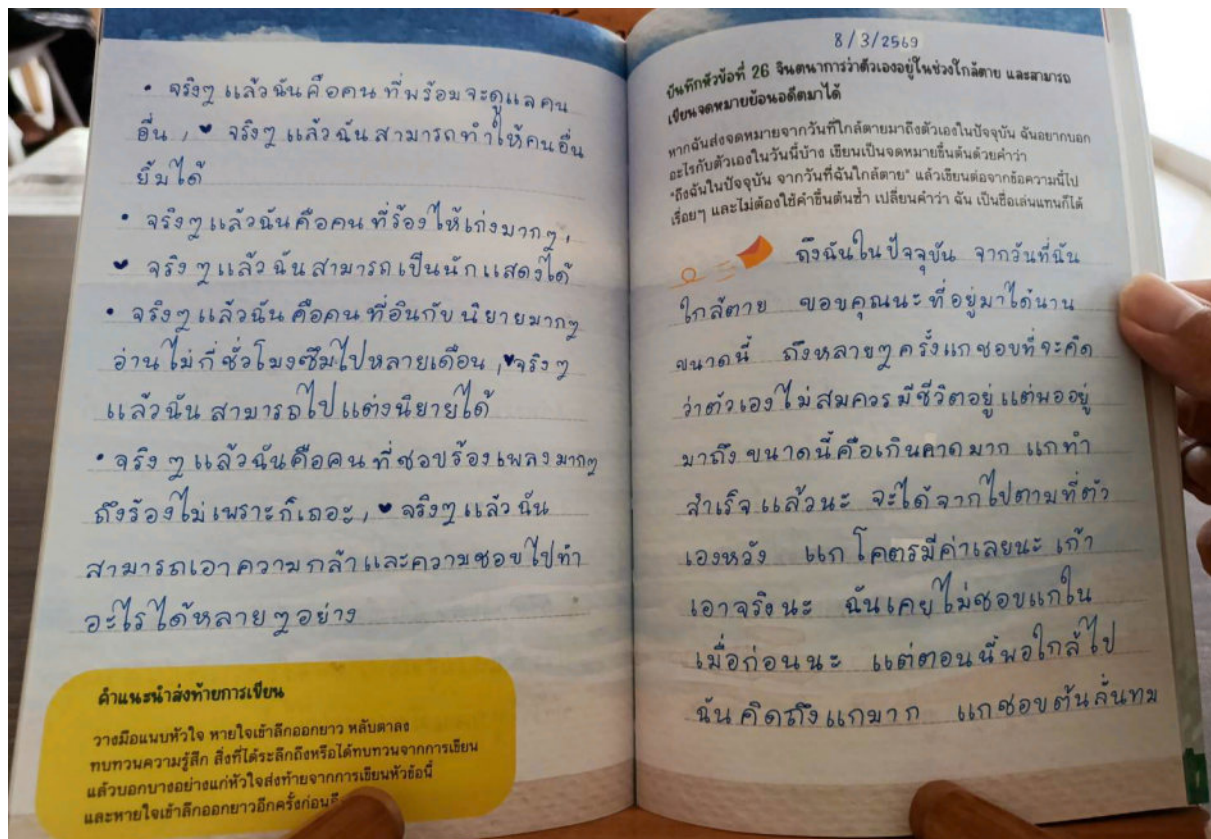
जून् १७

หัวใจที่ 17  
ระหว่างหลังเขียน จันฐิสิก ใจพล ตันตัน บันบัว ♥  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า จี๊จิด ตัวฉัน มีทั้งสี่ที่เร  
มีหัวใจไม่มี แต่บางที ความไม่มีฉันก็ไม่ได้  
ไปเมื่อเอ่ยพบกับ สิ่งที่เราไม่มีทุกอย่าง  
ฉันอยากบอกตัวเองว่า ไม่มี คือฉันมีที่นั่นอีกมาก  
ไม่มีอะไรไกลมาจากไหนก็มีฉันนะ LUV ♥

หัวข้อที่ 18

หัวข้อที่ 18  
ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก ทานทอนนางอย่างในใจ  
เขียนแล้วจันได้เห็นว่า นางที่ตัวนั้นเองก็เอาตัวเธอ  
ไปผูกกับคุณลุงกันไปแหละ ตัวนั้น  
มันก็ดีแบบที่มันเป็นนั่นแหละ  
จันอยากบอกตัวเองว่า อย่าไปยึดติดมาก จ้อจ้อ  
ให้มากกับคุณค่ามันเหนือบน





สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด “อสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



ณิฏฐนรี สุวรรณริการ

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ 15

“รู้สึกดีใจมาก ๆ ที่ได้มีโอกาสเขียนสมุดเล่มนี้ มันไม่ใช่แค่การเขียนไปส่ง ๆ แต่คือการลงรายละเอียดเรื่องราวอย่างใส่ใจ และตั้งใจ อย่างเช่น หัวข้อที่ให้เขียนข้อดี-ข้อเสียของตัวเองทำให้ได้ทบทวน เห็นถึง และปรับปรุงให้ดีขึ้น หรือจะเป็นหัวข้อที่ให้เขียนจนหมายถึงตัวเองจากฉันในวันที่ใกล้ตาย ทำให้เรารู้ว่าเป้าหมายชีวิตของเราจริง ๆ คืออะไร เราอยากทำอะไรก่อนตาย คิดไว้เลยจะได้ไม่เสียใจภายหลัง และรู้สึกสบายใจตอนเขียนมาก ๆ เพราะเป็นเสมือนการเขียนไปเรื่อย ๆ ไม่มีข้อกำหนดอะไร ไม่มีเก็บคะแนน ไม่มีใครมาตัดสิน ทำให้การเขียนครั้งนี้เหมือนกลายเป็นเพื่อน เป็นเซฟโซนให้เราไปแล้ว

“ได้รับประโยชน์ในการทบทวนตัวเอง ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี หรือไม่ดีก็ได้นำเรื่องในอดีตกลับมาทบทวน ประมวลสิ่งที่ทำพลาดไป สิ่งที่เราเสียใจ สิ่งที่มีความสุข และได้ลองคิดสิ่งที่ยากทำในอนาคตเป็นการตั้งเป้าหมายทั้งที่จริงจัง และคร่าว ๆ ในการดำเนินชีวิต รวมถึงการได้เห็นชีวิตตัวเองในมุมมองของผู้อื่น ได้รู้ว่าตัวเองโชคดีแค่ไหนที่ได้เกิดมาตรงนี้ สุดท้ายคือ การได้เขียนไปเรื่อย ๆ และได้กำหนดให้ตัวเองเขียนวันละเท่าไร ๆ ถือเป็นการฝึกวินัยเช่นกัน”



1. ประสบการณ์การเขียนนี้ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น เหมือนได้คุยกับตัวเอง ทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ตามหัวข้อที่ได้รับ มีทั้งนึกถึงเรื่องราวที่ดี และไม่ดี การก้าวผ่านเรื่องราวที่ไม่ดี ได้เห็นคุณค่าของตัวเองโดยที่คนอื่นไม่ต้องมาบอกว่าเรามีคุณค่า ได้กล่าวขอบคุณ และขอโทษทั้งกับตัวเอง และคนที่เราใส่ใจ

รู้สึกดีใจมาก ๆ ที่ได้มีโอกาสเขียนสมุดเล่มนี้ มันไม่ใช่แค่การเขียนไปส่ง ๆ แต่คือการลงรายละเอียดเรื่องราวอย่างใส่ใจ และตั้งใจ อย่างเช่น หัวข้อที่ให้เขียนข้อดี-ข้อเสียของตัวเองทำให้ได้ทบทวน เห็นถึง และปรับปรุงให้ดีขึ้น หรือจะเป็นหัวข้อที่ให้เขียนจนหมายถึงตัวเองจากฉันในวันที่ใกล้ตาย ทำให้เรารู้ว่าเป้าหมายชีวิตของเราจริง ๆ คืออะไร เราอยากทำอะไรก่อนตาย คิดไว้เลยจะได้ไม่เสียใจภายหลัง และรู้สึกสบายใจตอนเขียนมาก ๆ เพราะเป็นเสมือนการเขียนไปเรื่อย ๆ ไม่มีข้อกำหนดอะไร ไม่มีเก็บคะแนน ไม่มีใครมาตัดสิน ทำให้การเขียนครั้งนี้เหมือนกลายเป็นเพื่อน เป็นเซฟโซนให้เราไปแล้ว

\*\*\* --- \*\*\*

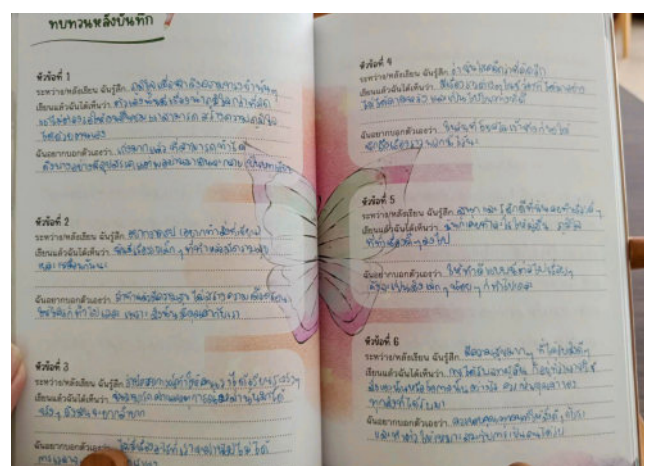
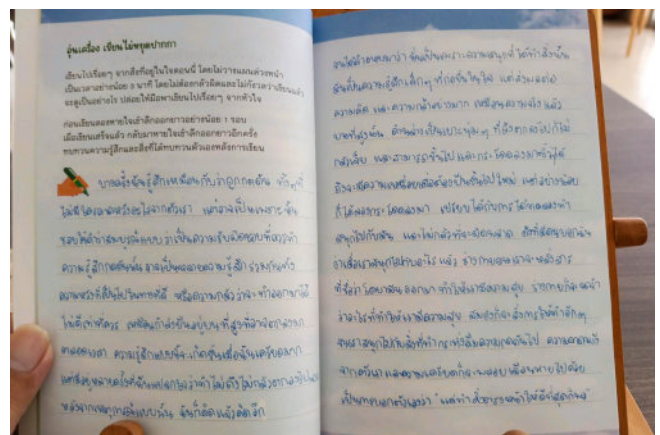
2. ได้รับประโยชน์ในการทบทวนตัวเอง ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี หรือไม่ดีก็ได้นำเรื่องในอดีตกลับมาทบทวน ประมวลสิ่งที่ทำพลาดไป สิ่งที่เราเสียใจ สิ่งที่มีความสุข และได้ลองคิดสิ่งที่ยากทำในอนาคตเป็นการตั้งเป้าหมายทั้งที่จริงจัง และคร่าว ๆ ในการดำเนินชีวิต รวมถึงการได้เห็นชีวิตตัวเองในมุมมองของผู้อื่น ได้รู้ว่าตัวเองโชคดีแค่ไหนที่ได้เกิดมาตรงนี้ สุดท้ายคือ การได้เขียนไปเรื่อย ๆ และได้กำหนดให้ตัวเองเขียนวันละเท่าไร ๆ



## ถือเป็นการฝึกวินัยเช่นกัน

\*\*\* --- \*\*\*

3. อิสระของใจ คือ การที่เราทำอะไรก็ได้ หรือคิดอะไรก็ได้ในโลกใบนี้ ที่อยู่ในขอบเขตของกฎหมาย และศีลธรรมอันดีงาม ไม่เบียดเบียน หรือทำให้ใครเดือดร้อน เราสามารถเป็นตัวเองได้อย่างอิสระโดยไม่ต้องสนใจสายตาใคร สามารถมั่นใจในตัวเองอย่างที่ยากให้คนอื่นมั่นใจในตัวเรา โดยเริ่มจากการรักตัวเองให้มาก ๆ ทำในสิ่งที่อยากทำ ทำทุก ๆ วินาทีให้มีความสุขที่สุด จะได้ไม่มาเสียใจภายหลัง เพราะทุก ๆ วินาทีที่ผ่านไปก็มีแค่ครั้งเดียวเท่านั้น และในตอนสุดท้ายของวันก็มีแค่ตัวเราที่เหลือที่นอนหลับไปพร้อมกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมา เราจึงมีอิสระที่ดำเนินชีวิตในแบบของเรา เพราะแบบคนอื่นก็มีคนเป็นไปหมดแล้ว



ก่อนเขียนลงหยาบใจเข้าลึกออกยาวอย่างน้อย 1 รอบ  
เมื่อเขียนเสร็จแล้ว กลับมาหยาบใจเข้าลึกออกยาวอีกครั้ง  
ทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้ทบทวนตัวเองหลังการเขียน




 ๑. ศึกษาศาสตร์  
 ๒. ศึกษาศาสตร์  
 ๓. ศึกษาศาสตร์  
 ๔. ศึกษาศาสตร์  
 ๕. ศึกษาศาสตร์  
 ๖. ศึกษาศาสตร์  
 ๗. ศึกษาศาสตร์  
 ๘. ศึกษาศาสตร์  
 ๙. ศึกษาศาสตร์  
 ๑๐. ศึกษาศาสตร์

การเขียนจดหมายฉบับนี้ทำให้ผม พยายามนึก  
คุณออกไปจากหลายอย่างมากมาย ถึงขั้นผมเขียนจดหมายบอก  
ว่าผมเดี๋ยวจะเขียน หนังสือเกี่ยวกับเรื่อง ชาติพันธุ์ภาษา  
ที่มีคุณค่าทางด้านภาษาที่นั่น ที่นั่นมีภาษาที่  
เป็นภาษาที่ฉันมีอยู่แล้ว การที่ฉันมีอยู่แล้ว  
จะเขียนก็ขอให้ ทราบไว้ว่า ฉันมีภาษา  
ที่พูดกับเพื่อนๆ มาจาก การที่คุณที่ฉันมี  
ฉันรู้สึกขอบคุณคุณมากสำหรับสิ่งที่  
ทำให้อิฉันมีใจดีและรักใคร่ และฉันไป ถึง  
การที่ฉันได้รู้เกี่ยวกับคุณ จากคนที่  
เล่าว่า อีกสิ่งหนึ่งที่ฉันอยากบอกคือขอให้คุณที่  
สามารถไปหาคนที่ไปมาหาว่กัน และ  
อย่าลืมว่า ฉันจะคิดถึงคุณเสมอ

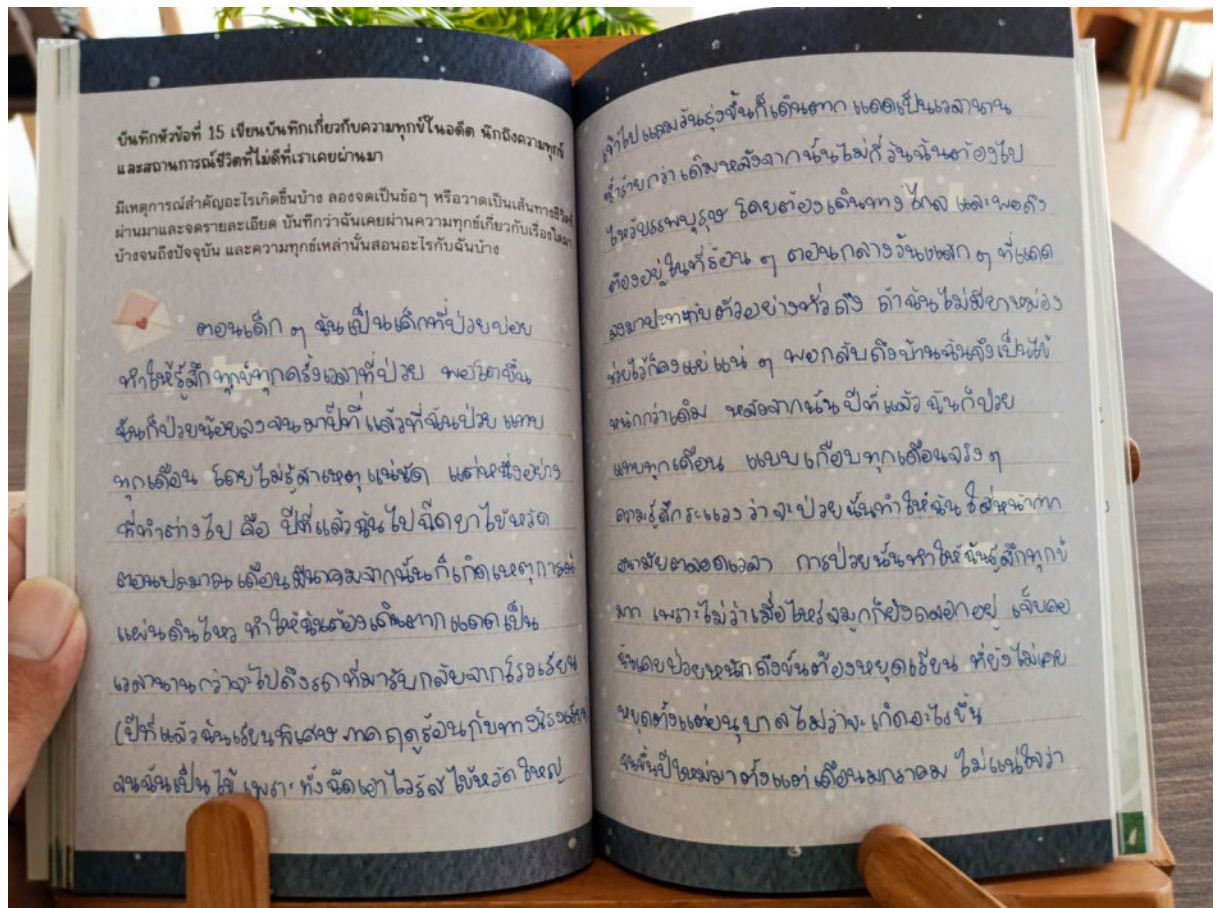
อาจเป็นเรื่องเล็กๆ ที่ทำได้สำเร็จ เคยได้รางวัล หรือรู้สึกชื่นชมที่ตนเอง  
สามารถทำสิ่งนั้นได้ ไม่ว่าคนอื่นจะชื่นชมหรือไม่ก็ตาม



ฉันภูมิใจในที่สุดจนฉันอยาก หรือ ตอนไปโรงเรียน  
ครั้งแรก หรือ ตอนได้น้อง ฉันไม่เคยบอกรักใครเลย คุณพ่อ  
ของฉันบอกเขาว่าทำไมตอนไปเลย ถึงไม่บอกรักใครเลย  
ฉันก็เลยต้องอดคิดแล้วตอบเขาไปว่า เพราะฉันมองตอนนั้น  
คุณพ่อบอกฉันถึงเขาว่าฉันรักว่าฉันจะรักเลย ตอนนั้น  
เลยไม่บอกใครเขาว่ารักเลย ฉันเลยได้ไปเรียนตาม  
คุณพ่อว่า ฉันจะรัก เขาก็เลยไม่บอกใครเขาว่ารัก  
ฉันภูมิใจในที่สุดจนฉันอยาก หรือ ตอนไปโรงเรียน  
ครั้งแรก หรือ ตอนได้น้อง ฉันไม่เคยบอกรักใครเลย คุณพ่อ  
ของฉันบอกเขาว่าทำไมตอนไปเลย ถึงไม่บอกรักใครเลย  
ฉันก็เลยต้องอดคิดแล้วตอบเขาไปว่า เพราะฉันมองตอนนั้น  
คุณพ่อบอกฉันถึงเขาว่าฉันรักว่าฉันจะรักเลย ตอนนั้น  
เลยไม่บอกใครเขาว่ารักเลย ฉันเลยได้ไปเรียนตาม  
คุณพ่อว่า ฉันจะรัก เขาก็เลยไม่บอกใครเขาว่ารัก

โผล่ไปทุกๆ ปี มีมีการฉ้อโกงบ้าง บางทีจับบ้าง ซึ่งไม่ได้ฉ้อโกง  
โดยตั้งใจหรอกครับ แต่มีมาแต่เนิ่นๆ ครับ และสืบทอดกันมาเรื่อยๆ  
ส่วนอีกอย่างแรก โฉนดที่ดินกัน แล้วยึดที่ดินกัน ทำการกับที่ดินกัน  
ตามท่อนเปิดออกมาเพื่อเอาที่ดินนั้นเพื่อที่จะไปแบ่งกับคนอื่น  
แต่หากมีการโกงไปทำขายกับคนอื่นอีกคน อาจเป็นเพราะ  
ฉ้อฉลที่ดินไป จึงต้องเสียเงินค่าธรรมเนียมไว้บ้างจนกว่า  
เป็นแบบหรือแบบๆ จะฉ้อฉลได้บ้างแล้วหรือไม่ใช่เงิน  
เรื่องที่ทำในสมัยโบราณๆ โฉนดที่ดินนั้นที่ โฉนด  
ฉ้อฉลเกิดมาจากคนที่ โฉนดแล้วทำในนั้นสืบไป  
การก้าวออกมาจนถึงทำในนั้นไว้ในหัวของมาก  
จึงฉ้อฉลได้ทั้งว่ามาจากภายนอกไม่เฉพาะแค่โฉนด  
จึงเคยมีบอกไว้ได้ ไปแบ่งกันขายบ้างก็ขายบ้าง  
ไปแบ่งมรดกจากลูกๆ และคนอื่นที่มรดกหรือคนอื่น  
ที่มรดกแบ่งกันแล้ว แล้วกันตามหัว ตามหัวของ



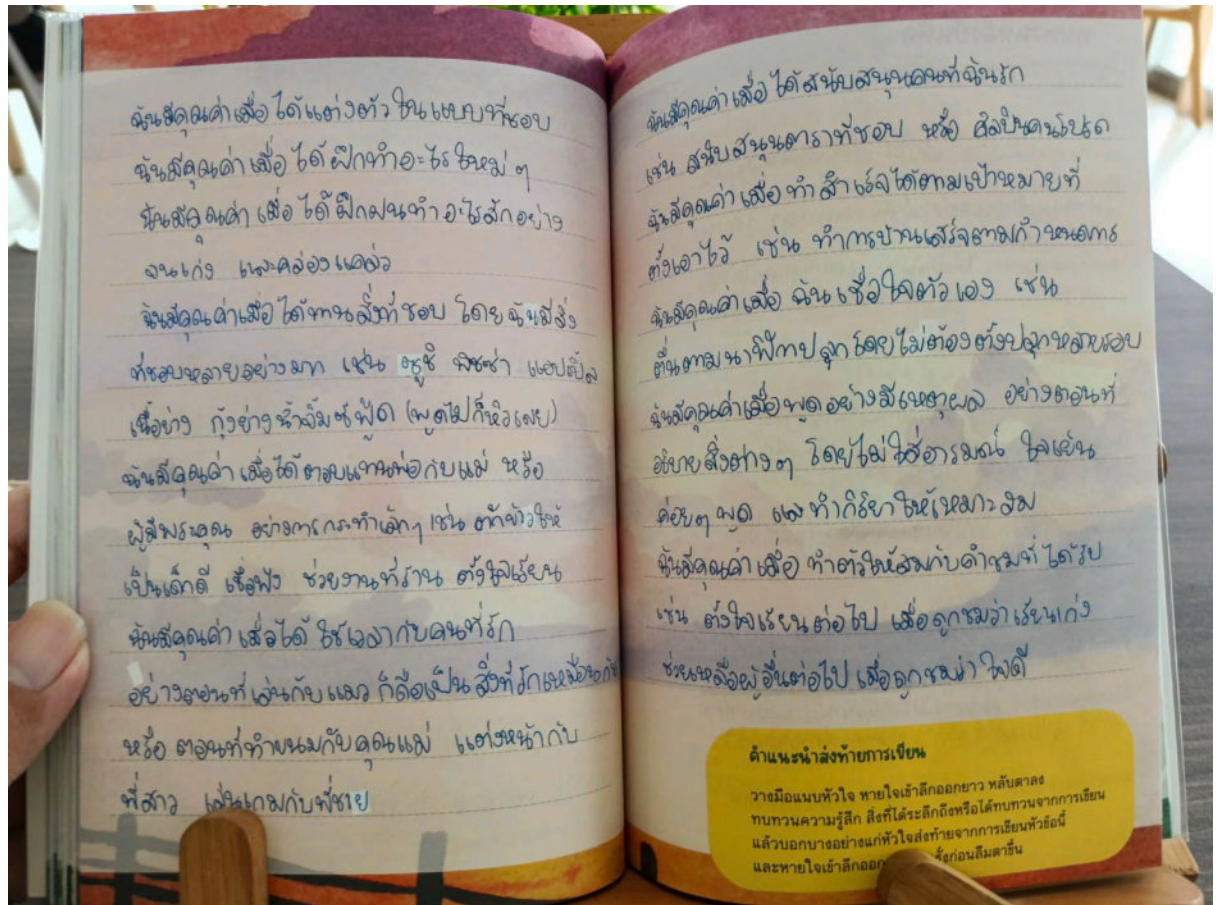


บันทึกหัวข้อที่ 15 เขียนบันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ในอดีต ผิดใจความทุกข์  
และสถานการณ์ชีวิตที่ไม่ดีที่เราเคยผ่านมา

มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้าง ลองจดเป็นข้อๆ หรือวาดเป็นเส้นทางการเดิน  
ผ่านมาและจดรายละเอียด บันทึกว่าฉันเคยผ่านความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องใดมา  
บ้างจนถึงปัจจุบัน และความทุกข์เหล่านั้นสอนอะไรกับฉันบ้าง

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.

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.



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.

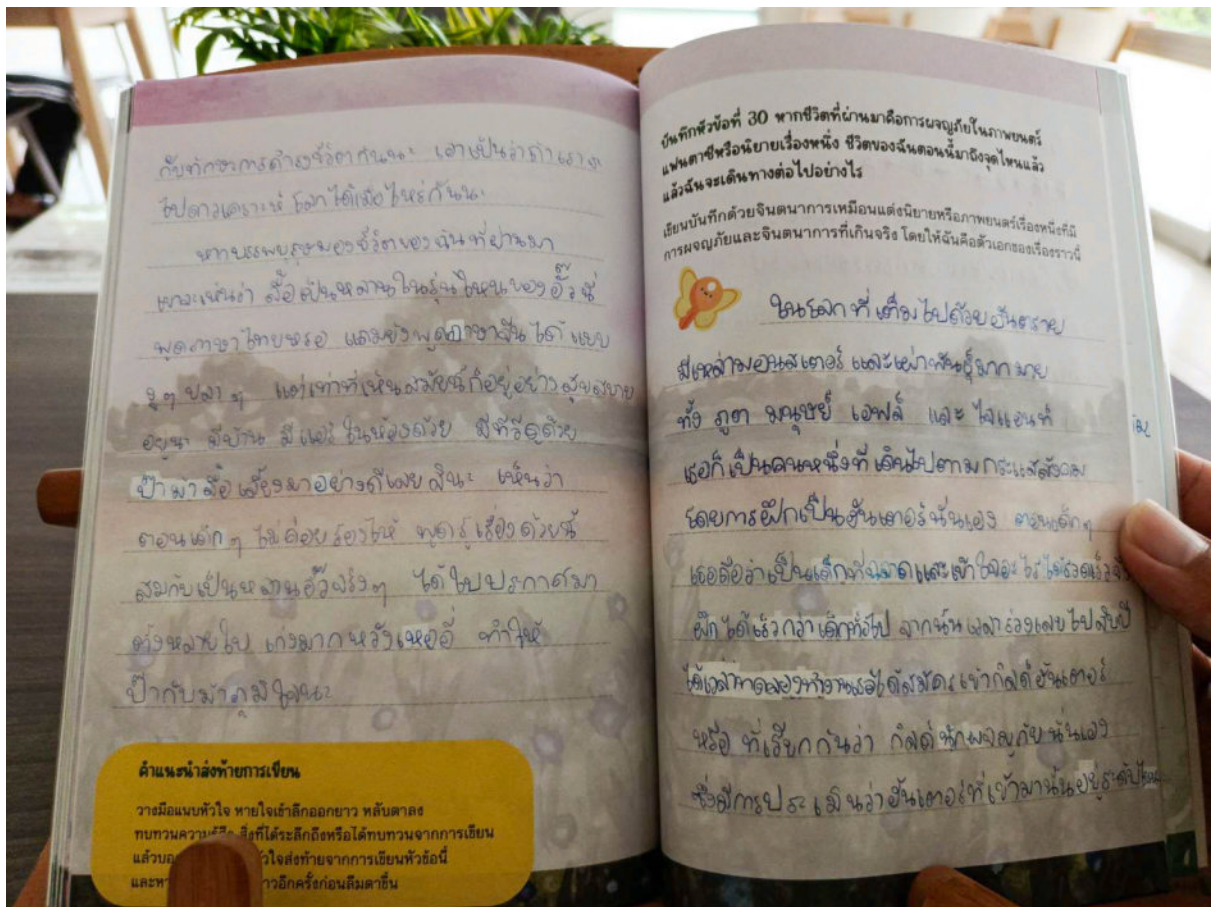
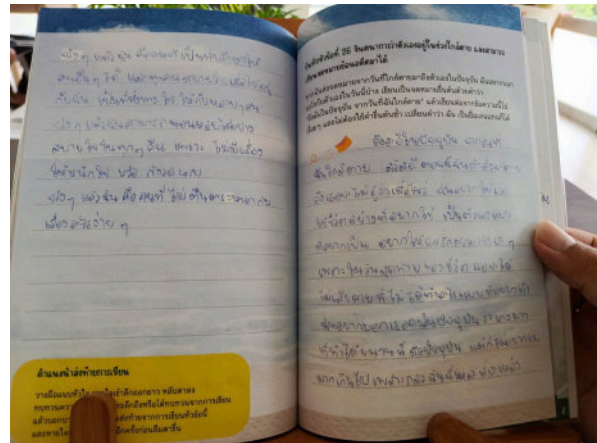
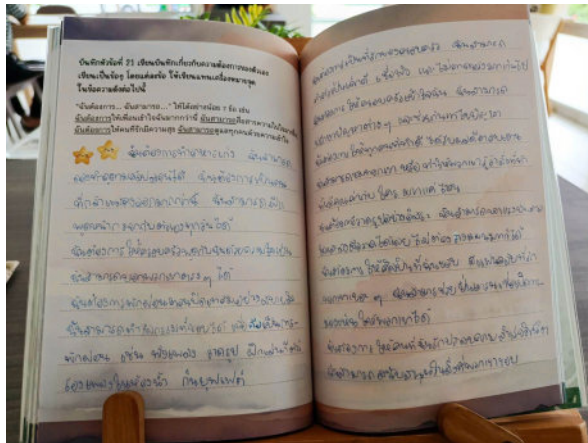
๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘.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

คำแนะนำสำหรับการเขียน  
วางแผนหัวข้อใจ หายใจเข้าลึกๆ ออกยาว หลับตา  
ทบทวนความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้หรือได้ทบทวนจากการเขียน  
แล้วบอกบางอย่างแก่หัวใจส่งท้ายจากการเขียนหัวข้อนี้  
และหายใจเข้าลึกๆ ก่อนเขียนหัวข้อถัดไป

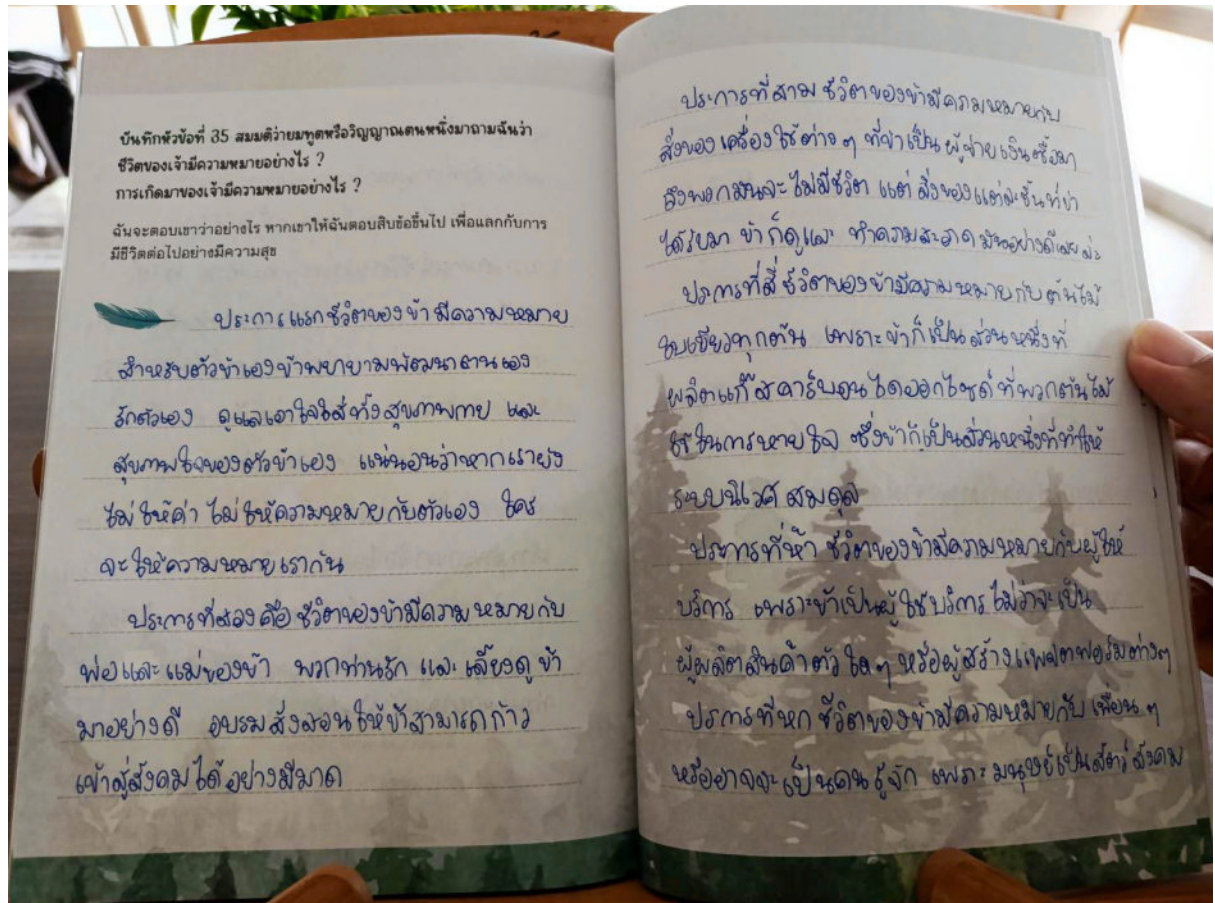
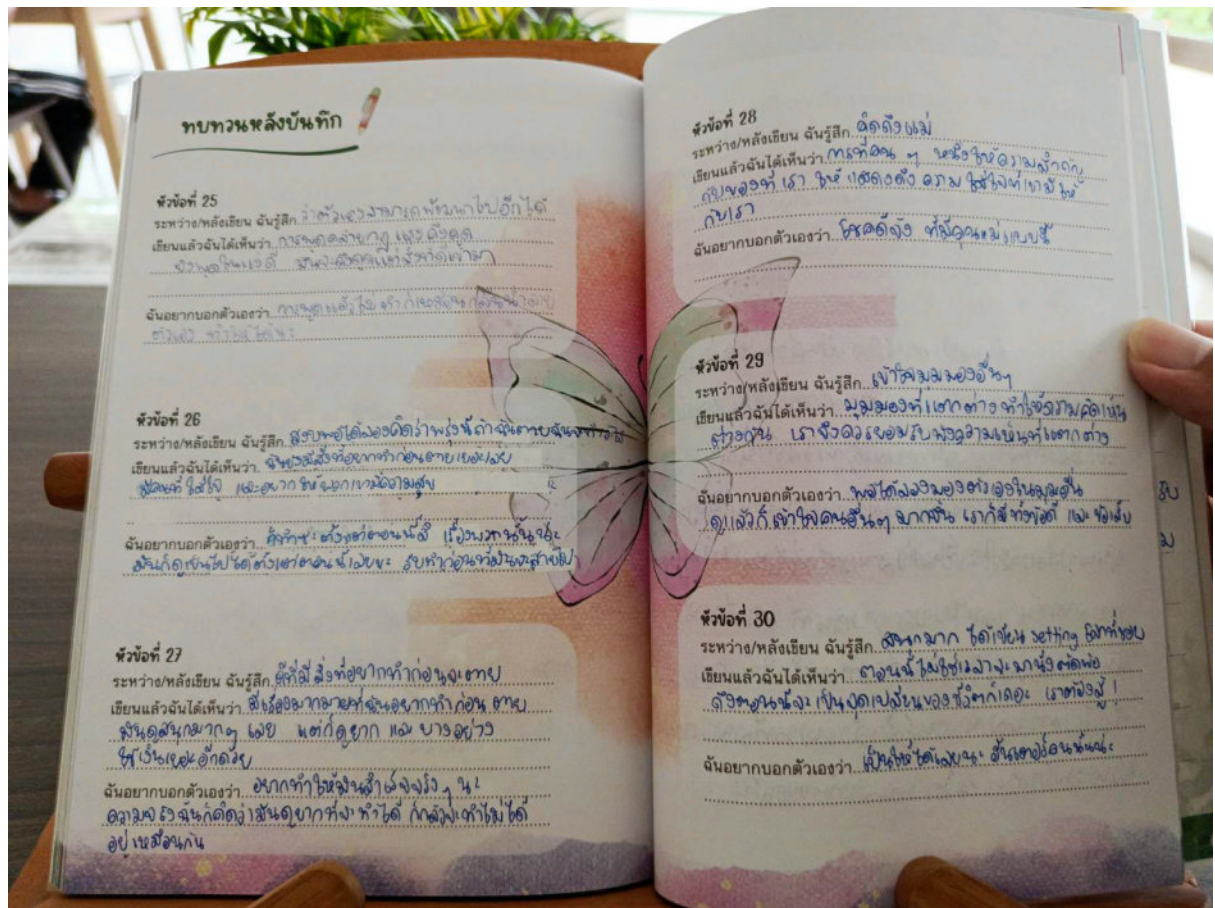














น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



เนมจิรา จันทร

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ 15

"หลังจากที่ดิฉันได้บันทึกสมุดอิสรภาพแห่งใจไปครบทั้ง 36 หัวข้อแล้ว ดิฉันก็รู้สึกเหมือนกับได้เดินทางท่องเที่ยว ดำดิ่งไปยังความคิดและความรู้สึกในหลายๆ มิติ ทั้งในสมองและในหัวใจ ได้มีโอกาสเข้าใจถึงความรู้สึกที่ชัดเจนมากขึ้นของตัวเองผ่านตัวหนังสือที่ถูกเขียนออกมา ทำให้ดิฉันสามารถมองเห็นความคิดที่มีอยู่ได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปเป็นร่าง จึงเป็นประโยชน์ต่อดิฉันในการจัดระเบียบความคิดไม่ให้ยุ่งเหยิง ซึ่งดิฉันมองว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีเนื่องจาก หลายๆ ครั้งดิฉันมักจะจมอยู่กับความคิดของตนเองเป็นเวลานาน บางความคิดก็หลงลืมไปตามกาลเวลา บางความคิดก็ติดค้างอยู่ในใจไม่อาจจะแสดงออกมาได้ผ่านรูปแบบใดเลย ดังนั้นการเขียนบันทึกในบางหัวข้อ จึงเป็นเหมือนการระบายความวิตกกังวล ความรู้สึกหลายๆ ที่กวนใจอยู่ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร ให้ดิฉันได้เบาใจลงบ้าง และช่วยเคลียร์พื้นที่สมองให้กับความคิดใหม่ๆ ที่มีประโยชน์มากกว่าเข้ามา ในตอนแรกๆ ที่เริ่มเขียนบันทึกดิฉันรู้สึกแปลกใจและไม่ชินเนื่องจากเป็นครั้งแรกที่ได้เขียนถึงความรู้สึกของตัวเองออกมาชัดๆ โดยไม่ต้องหยุดปากกา ซึ่งคือหัวข้อแรกๆ ที่ดิฉันเริ่มต้นขึ้นในสมุด ดิฉันรู้สึกได้ว่าควรจะต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง จึงจะสามารถถ่ายทอดมันออกมาผ่านการเขียนได้อย่างชัดเจน สิ่งที่ทำให้ดิฉันรู้สึกถึงอิสระได้ก็คือจะเป็นการเขียนโดยไม่ถูกตัดสินหรือติกรอบ ไร้ซึ่งขอบเขตบังคับหรือกฎเกณฑ์ใดๆ แค่เพียงเขียนตามหัวข้อจากนั้นก็ใช้ความรู้สึกในหัวใจนำทางการเขียนไป ดิฉันมองว่ามันเป็นการเขียนแบบใหม่ที่ดีที่ดิฉันไม่เคยลองเขียนมาก่อน"



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

หลังจากที่ดิฉันได้บันทึกสมุดอิสรภาพแห่งใจไปครบทั้ง 36 หัวข้อแล้ว ดิฉันก็รู้สึกเหมือนกับได้เดินทางท่องเที่ยว ดำดิ่งไปยังความคิดและความรู้สึกในหลายๆ มิติ ทั้งในสมองและในหัวใจ ได้มีโอกาสเข้าใจถึงความรู้สึกที่ชัดเจนมากขึ้นของตัวเองผ่านตัวหนังสือที่ถูกเขียนออกมา ทำให้ดิฉันสามารถมองเห็นความคิดที่มีอยู่ได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปเป็นร่าง จึงเป็นประโยชน์ต่อดิฉันในการจัดระเบียบความคิดไม่ให้ยุ่งเหยิง ซึ่งดิฉันมองว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีเนื่องจาก หลายๆ ครั้งดิฉันมักจะจมอยู่กับความคิดของตนเองเป็นเวลานาน บางความคิดก็หลงลืมไปตามกาลเวลา บางความคิดก็ติดค้างอยู่ในใจไม่อาจจะแสดงออกมาได้ผ่านรูปแบบใดเลย ดังนั้นการเขียนบันทึกในบางหัวข้อ จึงเป็นเหมือนการระบายความวิตกกังวล ความรู้สึกหลายๆ ที่กวนใจอยู่ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร ให้ดิฉันได้เบาใจลงบ้างและช่วยเคลียร์พื้นที่สมองให้กับความคิดใหม่ๆ ที่มีประโยชน์มากกว่าเข้ามา ในตอนแรกๆ ที่เริ่มเขียนบันทึกดิฉันรู้สึกแปลกใจและไม่ชินเนื่องจากเป็นครั้งแรกที่ได้เขียนถึงความรู้สึกของตัวเองออกมาชัดๆ โดยไม่ต้องหยุดปากกา ซึ่งคือหัวข้อแรกๆ ที่ดิฉันเริ่มต้นขึ้นในสมุด ดิฉันรู้สึกได้ว่าควรจะต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง จึงจะสามารถถ่ายทอดมันออกมาผ่านการเขียนได้อย่างชัดเจน สิ่งที่ทำให้ดิฉันรู้สึกถึงอิสระได้ก็จะเป็นการเขียนโดยไม่ถูกตัดสินหรือติกรอบ ไร้ซึ่งขอบเขตบังคับหรือกฎเกณฑ์ใดๆ แค่เพียงเขียนตามหัวข้อจากนั้นก็ใช้ความรู้สึกในหัวใจนำทางการเขียนไป ดิฉันมองว่ามันเป็นการเขียนแบบใหม่ที่ดีที่ดิฉันไม่เคยลองเขียนมาก่อน

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

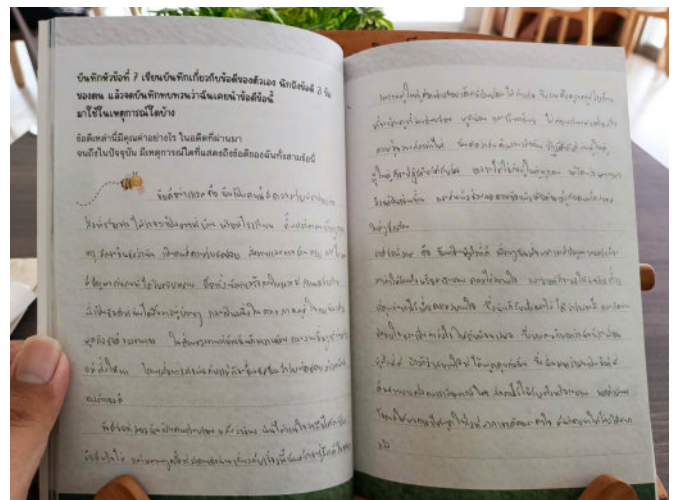
สิ่งที่ดิฉันได้รับอย่างเห็นได้ชัดจากการเขียนบันทึกในหลายๆหัวข้อเลยก็คือ การได้รู้จักตัวตนของตัวเอง ความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงที่ไม่เคยถูกเอ่ยออกมา ดิฉันได้เห็นทั้งตัวตนของตนเองในอดีตกับเรื่องราวที่เคยผ่านมา ได้ทบทวนชีวิต ทบทวนตัวเอง ให้ตัวเองได้รู้ว่าผ่านอะไรมา ไกลแค่ไหน ได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันและเห็นคุณค่าของตัวเองและสิ่งที่มีอยู่ในมือ ดิฉันชื่นชอบการเขียนบันทึกหัวข้อความโชคดีของตัวเองมาก เพราะหัวข้อนั้นทำให้ดิฉันได้รับรู้ถึงคุณค่าและมูลค่าของชีวิตตัวเองที่มีอยู่และสร้างแรงบันดาลใจให้ชีวิตในวันพรุ่งนี้ของดิฉันต่อไป ดิฉันมองว่าประโยชน์อย่างหนึ่งของการเขียนบันทึกนี้ คือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน เรียนรู้ที่จะปลดปล่อยใจของตนให้เป็นอิสระจากอนาคตและอดีตซึ่งบางครั้งเราควบคุมไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ รู้จักอยู่กับความรู้สึก ณ ปัจจุบัน และเขียนออกมาอย่างตรงไปตรงมา บ้างก็อาจจะใช้จินตนาการช่วยเล่าเรียงเรียงเรื่องราว บ้างก็แต่งเป็นนิทานคำกลอน ดิฉันมองว่ามันเป็นการฝึกการแสดงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ออกมาอย่างสร้างสรรค์ จึงถือเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างหนึ่งสำหรับการฝึกความคิดหรือฝึกเขียน อีกอย่างที่ได้ดิฉันได้รับประโยชน์จากการเขียนสมุดบันทึกครั้งนี้คือ การได้ทบทวนตัวเอง หลังจากใช้ชีวิตมาสิบกว่าปี เมื่อได้เริ่มเขียนบันทึก ก็ได้กลับไปเจอความคิดตัวเองในอดีต กลับไปหาความไร้เดียงสาในการเฝฝืนสิ่งที่อยากจะทำเมื่อโตขึ้น กลับไปเจอตัวเองในอดีตที่เคยพยายามที่จะเป็นและทำในสิ่งที่ตัวของดิฉันในปัจจุบันได้เป็นและได้ทำแล้ว ได้กลับไปมองย้อนว่าชีวิตที่ผ่านมาให้ภูมิปัญญาขึ้นชม และเห็นคุณค่ามากน้อยแค่ไหน มันคือประสบการณ์ที่มีคุณค่าและเป็นแรงบันดาลใจให้กับดิฉันมาก

## 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

ก่อนที่จะได้เริ่มเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้ ดิฉันมองอิสระของใจว่า เป็นอิสระทางด้านความคิดที่ไม่มีกรอบใดๆ แต่ก็ตระหนักรู้อยู่เสมอว่าความคิดเหล่านี้ทำให้เป็นทุกข์หรือไม่ ต้องรู้ตัวอยู่เสมอว่ามันมีประโยชน์ต่อตนหรือไม่ถ้าไม่ก็ต้องหยุดคิด หรือหากจะเรียกว่า “ควบคุมการคิด” ก็ว่าได้ ซึ่งเมื่อลองกลับมาทบทวนดูแล้ว มันก็ยังไม่ใช่อิสระของใจอย่างแท้จริง แต่หลังจากที่ได้เขียนบันทึกไปครบทั้ง 36 หัวข้อแล้ว ดิฉันก็มีมุมมองที่เปลี่ยนไปจากเดิมคือ เราจะคิดจะรู้สึกสิ่งใด เราก็รู้สึกได้ และรู้สึกให้สุดใจ ให้จริงใจ ดีกว่ากดมันเอาไว้เพียงเพราะมันเป็นความคิดลบๆหรือความเครียด และระบายถ่ายทอดมันออกมาผ่านการเขียน ความรู้สึกกังวลทั้งหลายที่เราารู้สึกได้ เราเข้าใจของเราดีว่าเรากำลังลุ่มใจอะไรอยู่ ปล่อยให้มันได้เป็นอิสระให้มันได้แสดงตัวตนของความรู้สึกออกมาโดยผ่านวิธีที่สร้างสรรค์ไม่เดือดร้อนใคร มนุษย์เรามีความสามารถพิเศษคือการมีความรู้สึก มันคือธรรมชาติที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เมื่อไหร่ที่ใจมนุษย์รู้สึก



ทางด้านบวก เช่น ดีใจ ภูมิใจ มนุษย์เราก็จะสามารถสัมผัสมันได้อย่างลึกซึ้ง เวลาทุกข์ก็เช่นกัน เราจึงไม่ควรไปกดทับความรู้สึกที่เราควรจะรู้สึก ความรู้สึกในใจเกิดขึ้นมาเพราะมีเหตุ และมีหน้าที่ทำให้เรารับรู้ว่ามันคืออะไร รู้สึกแบบนี้ แต่บางครั้งหากเราไปฝืนหรือมองข้ามพยายามเบี่ยงใจไม่ให้รู้สึกถึงมัน มันก็จะถูกกักขัง ถูกเก็บไว้เพื่อรอวันที่เราควบคุมมันไม่ไหว แล้วปะทุออกมา เพราะฉะนั้นแล้ว อิสระทางใจของดิฉันในตอนนี้เป็น การโอบกอดและยอมรับ โอบกอดความกลัว กังวล เครียด และยอมรับความรู้สึกตรงหน้า ปลดปล่อยความรู้สึกทำหน้าที่ของมัน เพราะเมื่อเรามีอิสระในใจบางที ใจเราอาจพาเราดำดิ่งไปไกลในมิติของความคิดความรู้สึกต่างๆโดยไร้ขอบเขต แต่ขอให้เรามีสติที่มั่นคงเป็นหลักในจิตใจ ไม่ว่าไปไกลแค่ไหน ก็จะกลับมาเป็นเราได้เหมือนเดิม







*(Faint handwritten notes at the bottom of the page)*



บันทึกส่วนตัว 19 เขียนถึงพี่ชายและพี่สาวที่เพิ่งแต่งงานใหม่...  
 บันทึกส่วนตัว 19 เขียนถึงพี่ชายและพี่สาวที่เพิ่งแต่งงานใหม่...  
 บันทึกส่วนตัว 19 เขียนถึงพี่ชายและพี่สาวที่เพิ่งแต่งงานใหม่...

บันทึกส่วนตัว 20 เขียนถึงพี่ชายและพี่สาวที่เพิ่งแต่งงานใหม่...  
 บันทึกส่วนตัว 20 เขียนถึงพี่ชายและพี่สาวที่เพิ่งแต่งงานใหม่...  
 บันทึกส่วนตัว 20 เขียนถึงพี่ชายและพี่สาวที่เพิ่งแต่งงานใหม่...

บันทึกส่วนตัว 29 หากมองเรื่องราวชีวิตของคนที่เข้ามาในสายตาของ  
 บุคคลอื่น อาทิ พระเจ้า ขอทาน บรรพบุรุษ และสิ่งอื่นๆ เช่น ต้นไม้  
 เขาจะเห็นเรื่องราวทั้งหมดนี้เป็นอย่างไรรายตาของเขา

เขียนจินตนาการการเป็นข้อๆ หรือย่อหน้า โดยขึ้นต้นแต่ละข้อหรือย่อหน้า  
 ว่า "หาก...มองชีวิตของคนที่เข้ามา เขาจะเห็นว่า..." เริ่มหลังคำว่า "หาก"  
 ด้วยคำว่าพระเจ้า ขอทาน บรรพบุรุษ หรือสิ่งอื่นๆ เช่น ต้นไม้ และเขียนต่อ  
 จากคำว่า "เขาจะเห็นว่า" โดยจินตนาการว่าเขาจะคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับ  
 ชีวิตของคนที่เข้ามา เขียนอย่างน้อยจาก 3 มุมมอง

หาก ขอทานมองชีวิตของคนที่เข้ามา เขาจะเห็นว่า คน  
 นั้นเป็นเหมือนดอกไม้ที่สวยงาม แต่ก็มีวันเหี่ยวเฉา...  
 สิ่งหนึ่งที่ทำให้เขาภูมิใจมากที่สุดคือ...  
 ที่ไหนสักแห่งในหุบเขา...  
 ขอทานมองชีวิตของคนที่เข้ามา เขาจะเห็นว่า คน  
 นั้นเป็นเหมือนดอกไม้ที่สวยงาม แต่ก็มีวันเหี่ยวเฉา...  
 สิ่งหนึ่งที่ทำให้เขาภูมิใจมากที่สุดคือ...  
 ที่ไหนสักแห่งในหุบเขา...



สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อภิสภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



ประภาดา รัชบุศิริ

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

"ประสบการณ์ในสมุดเล่มนี้เปรียบเสมือนการนำเอาเหล่าเนบิวลาที่กระจัดกระจายในห้วงอวกาศมาเอื้อระไรใหม่ จากเดิมที่ความนึกคิดที่เลื่อนลอยประจุกกลุ่มหมอกควัน บัดนี้มันถูกแปรเปลี่ยนเป็นลายลักษณ์อักษรที่ประจักษ์แจ้งแลลงไข การเขียนสำหรับดิฉันหาใช่เพียงการบันทึก แต่คือการสร้างตัวตนที่พราวแว่ให้เจิดจ้าแจ่มจรัสขึ้น"

"ดิฉันเกิดความรู้สึกหลงรักใน "อภิสภาพแห่งอภิสภาพ" ที่หนังสือเล่มนี้มอบให้ผ่านข้อแนะนำที่ส่วนต้นของหนังสือ ที่อนุญาตให้ดิฉันปล่อยใจไปตามสัญชาตญาณ ส่วนต้นนั้นกล่าวว่า "หากมีความคิดใดผุดขึ้นมาก็เขียนลงไปได้ทันที ไม่ต้องกังวลว่าจะเกี่ยวข้องกับข้อคำถามไหม" สิ่งนี้ทำให้ดิฉันเรียนรู้ที่จะเกรงกลัวเสียความรู้สึกที่อุบัตินั้นในโน้ตลงไปยังไม่ลังเล โดยไม่ต้องกังวลถึงกรอบเกณฑ์หรือความสอดคล้องใดๆ สมุดนี้(ดิฉันขอกล่าวนามว่า คุณชั้นนี่)เป็นพื้นที่ที่ดิฉันสามารถเปลือยเปล่าทางความคิดได้อย่างวิจิตร ไร้พันธนาการใดจะผูกตรึงไว้ได้"

"ท้ายที่สุดนี้ ดิฉันไม่ได้ปิดคุณชั้นนี้ลงด้วยความรู้สึกว่าการกิจจบลง แต่เปิดเขาลงด้วยความเชื่อมั่นว่า ดิฉันได้ครอบครองหนึ่งในอาวุธที่ทรงพลังที่สุด นั่นคือ จารึกที่บอกเล่าตัวตนของดิฉันอย่างถ่องแท้ และแผนที่สู่ออนาคต และบันทึกเล่มนี้คือประจักษ์พยานอันวิเศษสรรค์ที่ทางสถาบันธรรมวรรณศิลป์ได้มอบให้ในระหว่างเส้นทางแห่งการเติบโตของดิฉัน ขอบพระคุณทีมงานทุก ๆ ท่านที่รังสรรค์คุณชั้นนี้และเพื่อน ๆ คุณชั้นนี้อีกหลายเล่มขึ้นมาค่ะ"



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

> ประการแรก ประสบการณ์ในสมุดเล่มนี้เปรียบเสมือนการนำเอาเหล่าเนบิวลาที่กระจัดกระจายในห้วงอวกาศ

มาเอื้อระไรใหม่ จากเดิมที่ความนึกคิดที่เลื่อนลอยประจุกกลุ่มหมอกควัน บัดนี้มันถูกแปรเปลี่ยน

เป็นลายลักษณ์อักษรที่ประจักษ์แจ้งแลลงไข การเขียนสำหรับดิฉันหาใช่เพียงการบันทึก แต่คือ

การสร้างตัวตนที่พราวแว่ให้เจิดจ้าแจ่มจรัสขึ้น

> ประการถัดมา

ดิฉันเกิดความรู้สึกหลงรักใน "อภิสภาพแห่งอภิสภาพ" ที่หนังสือเล่มนี้มอบให้ผ่านข้อแนะนำที่ส่วนต้นของหนังสือ ที่อนุญาตให้ดิฉันปล่อยใจไปตามสัญชาตญาณ ส่วนต้นนั้นกล่าวว่า "หากมีความคิดใดผุดขึ้นมาก็เขียนลงไปได้ทันที ไม่ต้องกังวลว่าจะเกี่ยวข้องกับข้อคำถามไหม" สิ่งนี้ทำ

ให้ดิฉันเรียนรู้ที่จะแทรกทุกเศษเสี้ยวความรู้สึกที่อุบัติขึ้นในมโนนึกลงไปอย่างไม่ลังเล โดยไม่ต้อง

กังวลถึงกรอบเกณฑ์หรือความสอดคล้องใดๆ สมุดนี้(ดิฉันขอกล่าวนามว่า คุณชั้นนี้) เป็นพื้นที่

ดิฉันสามารถเปลือยเปล่าทางความคิดได้อย่างวิจิตร ไร้พันธนาการใดจะผูกตรึงไว้ได้

ท้ายที่สุดนี้ ดิฉันไม่ได้ปิดคุณชั้นนี้ลงด้วยความรู้สึกว่าภารกิจจบลง แต่ปิดเขาลงด้วยความเชื่อ

มันว่า ดิฉันได้ครอบครองหนึ่งในอาวุธที่ทรงพลังที่สุด นั่นคือ จารึกที่บอกเล่าตัวตนเองของดิฉัน

อย่างถ่องแท้ และแผนที่สู่ออนาคต

และบันทึกเล่มนี้คือประจักษ์พยานอันวิเศษสรรค์ที่ทางสถาบันธรรมวรรณศิลป์ได้มอบให้ใน

ระหว่างเส้นทางแห่งการเติบโตของดิฉัน ขอบพระคุณทีมงานทุก ๆ ท่านที่รังสรรค์คุณชั้นนี้และเพื่อน ๆ คุณชั้นนี้อีกหลายเล่มขึ้นมาค่ะ

\*\*\* --- \*\*\*

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

- การได้เรียกหวนคืนข้อมูลข่าวสาร เนื้อเพลง ประโยคในหนังสือ หรือประสบการณ์ที่เคยสัมผัส

จับต้องมา บางอย่างก็เลือนหายไป และได้กลับมาอย่างมีความหมายลึกซึ้งผ่าน "การถูกสะกิดของ

คำถามจากคุณชั้นนี้"

- ความสบายใจที่ได้รับ คุณชั้นนี้ให้ความรู้สึกเหมือนเขาคือเพื่อนที่แสนดี และซึ้งสยคนหนึ่ง

ลงข้างเราและถามคำถามที่ชวนอบอุ่นใจ ชวนให้เราเปิดใจบอกเล่าเรื่องต่อเขา คงเป็นความรู้สึก

สบายใจเดียวกันกับที่เพื่อน ๆ คนอื่น ๆ ได้รับสมุดเล่มนี้ค่ะ



- ในระหว่างทางที่นิ้วมือกำลังสลักตัวอักษรลงบนหน้าหนังสือสมุดฟ้า หลายคำถามที่ทำให้ดิฉันได้ตกตะกอนทางความคิด ว่าเรานั้นโชคดีแค่ไหนที่ได้ใช้ชีวิตอยู่ตอนนี้ เพราะสิ่งที่เมื่อคราววัย

เยาว์ได้ปรารถนาไว้ บัดนี้เกิดขึ้นจริงแล้ว ตระหนักว่าพรวิเศษนั้นอยู่กับดิฉันเสมอมา

- ความรู้สึกแปลกใหม่ ดังเช่นข้อที่ผุดขึ้นในฮิปปोकัมปัสของดิฉัน (ข้อที่ 35) ว่าด้วยเจ้ามฤตยู

ที่ตรัสถามว่า ชีวิตของเจ้ามีความหมายอย่างไร หรือข้อคำถาม(ขออภัยที่ดิฉันจำเลขแน่ชัดไม่ได้)

เนื้อหาว่าหากมีสิ่งอื่นเฝ้ามองดิฉันอยู่ อาจจะเป็นพระเจ้า เทวดา หรือไปไม้ ดิฉันจะคิดว่าเขาจะมีมุม

มองอย่างไร?

\*\*\* --- \*\*\*

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

ส่วนตัวดิฉันยังคงมองเช่นเดิมว่า อิสระของใจเปรียบเสมือนการสร้างสวนเขียวชอุ่มพุ่มพงไพรขึ้นกลางใจ สวนที่ก้อนเมฆไม่ถูกกำหนดรูปร่าง อยู่อย่างเป็นปัจเจกบุคคล และยังคงงดงามทุกครา

ใต้ที่แหงนมองขึ้นไป รวมถึงพุ่มดอกไม้ที่มีดอกตูม เปรียบเป็นความคิดที่กำลังก่อตัวรอวันจะเปิด

ออกอย่างเบ่งบาน

สวนอิสระของใจ สามารถพบได้ทุกที่หากเราเปิดใจ ดิฉันขอหยิบยกตัวอย่างของคุณนักเขียน เจ.เค. โรว์ลิงที่ได้รังสรรค์สร้างวรรณกรรม นำไปสู่ภาพยนตร์ที่ตรึงใจผู้คนเรื่องหนึ่งของโลกขึ้นมา

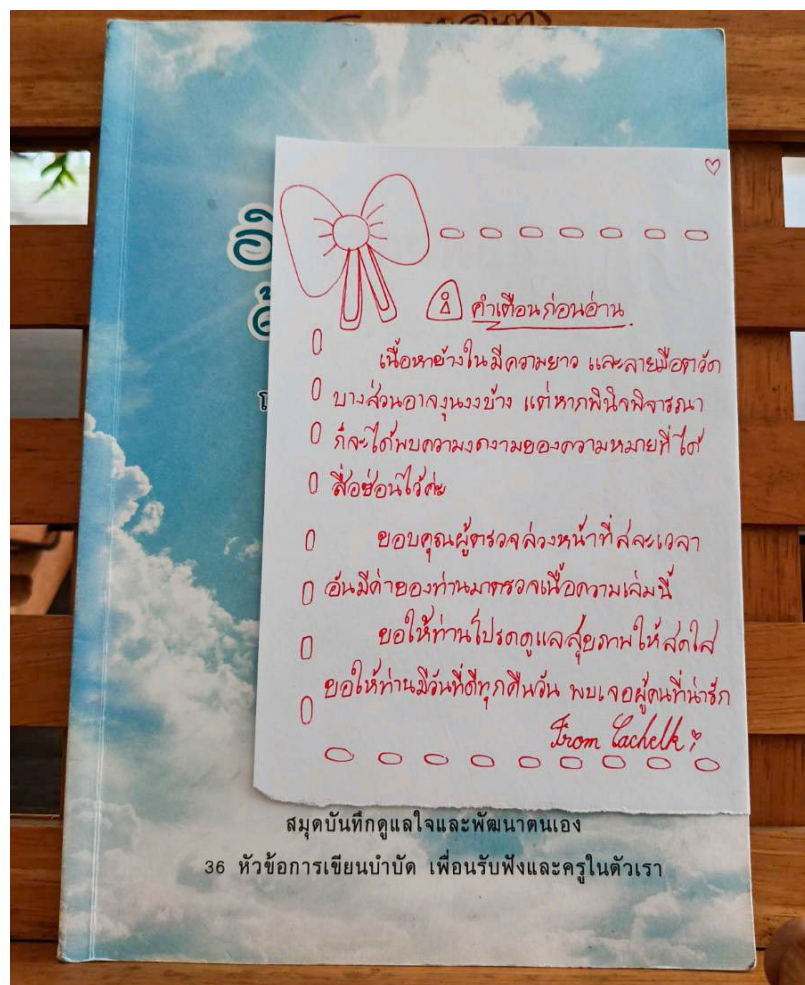
นามว่า แฮร์รี่พ็อตเตอร์ ท่ามกลางเสียงลูกน้อยและผนังร้านกาแฟที่แสนแคบ แต่สายตาของเธอกลับมองข้ามผ่านกระจกหน้าต่างไปที่ปราสาทที่วิเวกมองเห็น(ปราสาทเอดินบะระ) เธอสร้างสวนอิสระของใจขึ้นมา และพัฒนาก่อร่างสร้างความคิด

เห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นที่เงียบสงบ หรือวุ่นวายเพียงใด หากเรียกหาสวนแห่งนี้ก็พร้อมที่จะปรากฏ  
และยินดีต้อนรับเราเข้าสู่ห้วงจินตนาณิกที่ไม่ถูกกตเกณฑ์ซึ่งตรึงไว้

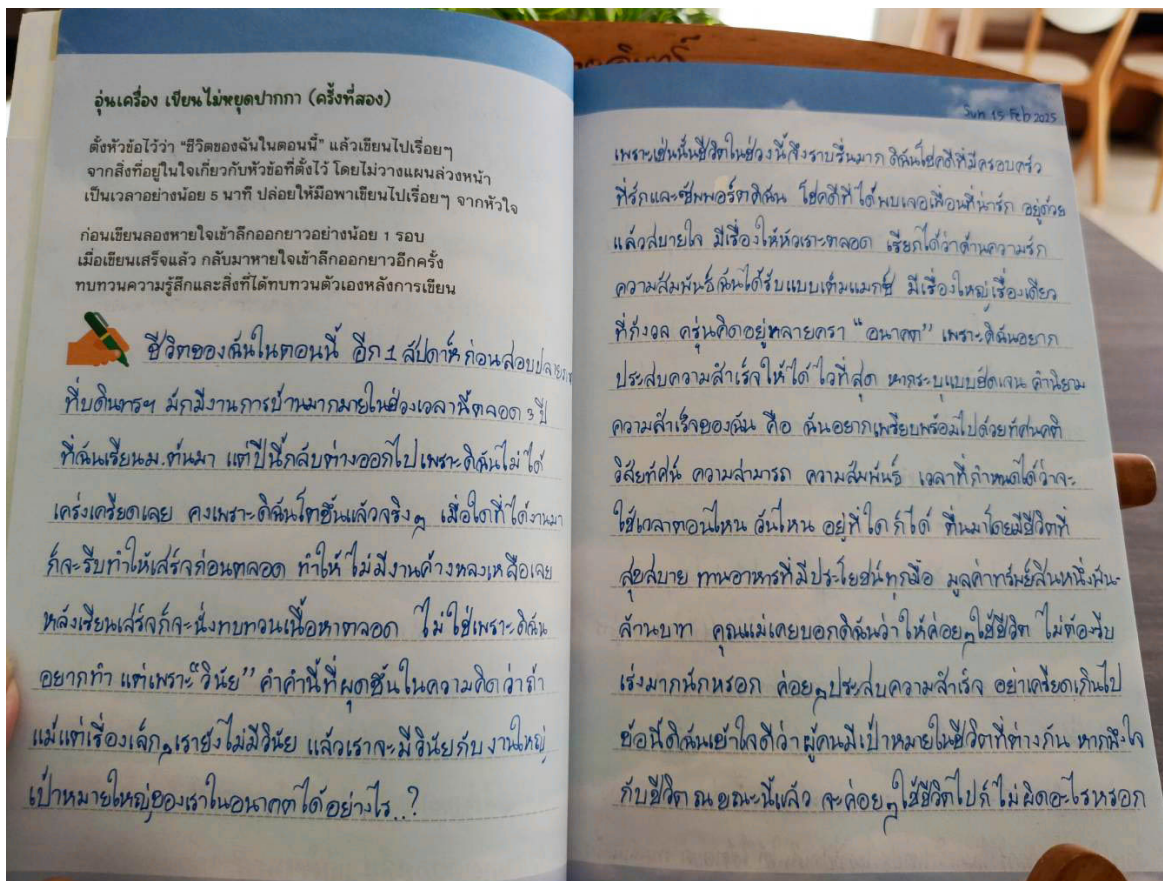
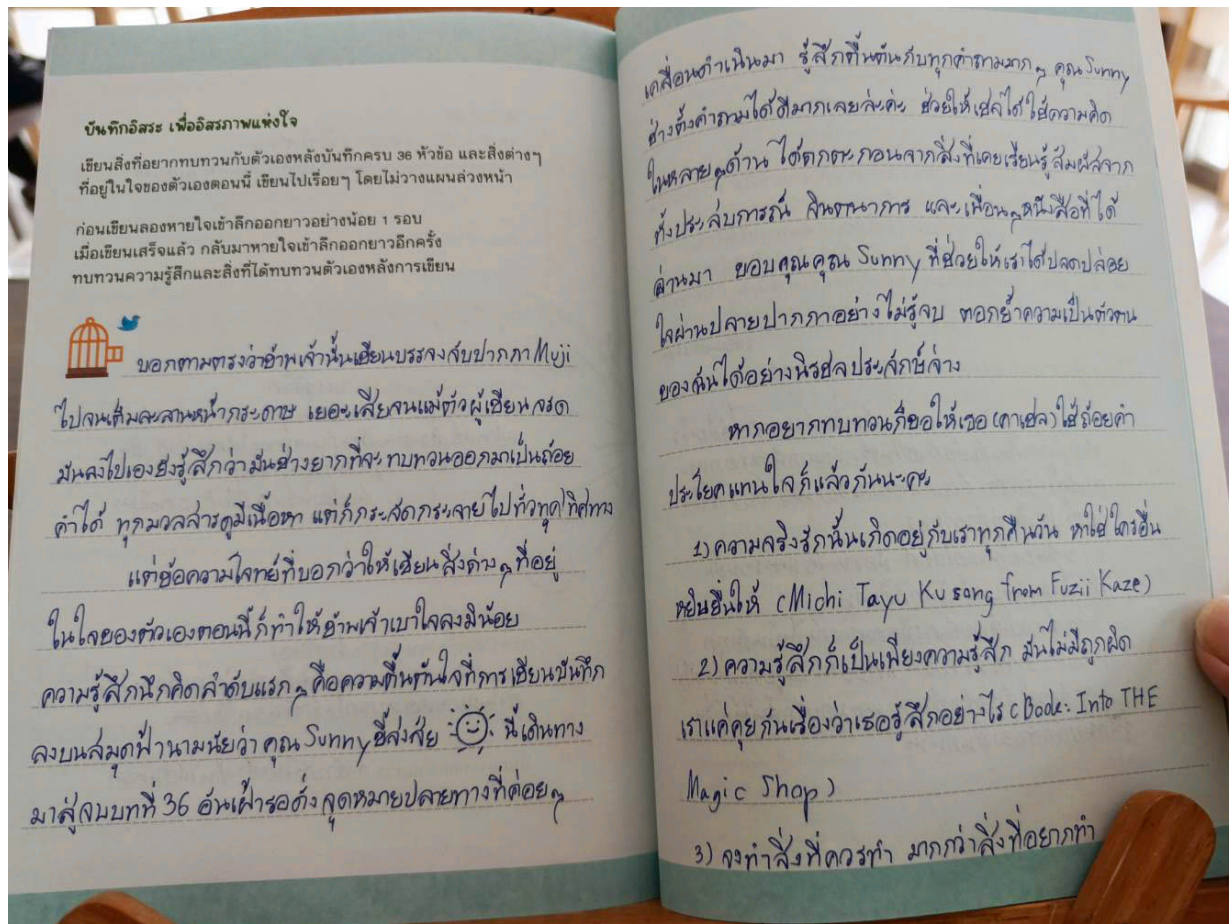
ท้ายที่สุดนี้ ดิฉันไม่ได้ปิดคุณชั้นนี้ลงด้วยความรู้สึกว่าภารกิจจบลง แต่ปิดเขาลงด้วยความเชื่อ  
มันว่า ดิฉันได้ครอบครองหนึ่งในอาภรณ์ที่ทรงพลังที่สุด นั่นคือ จารึกที่บอกเล่าตัวตนเองของ  
ดิฉัน

อย่างถ่องแท้ และแผนที่สู่ออนาคต

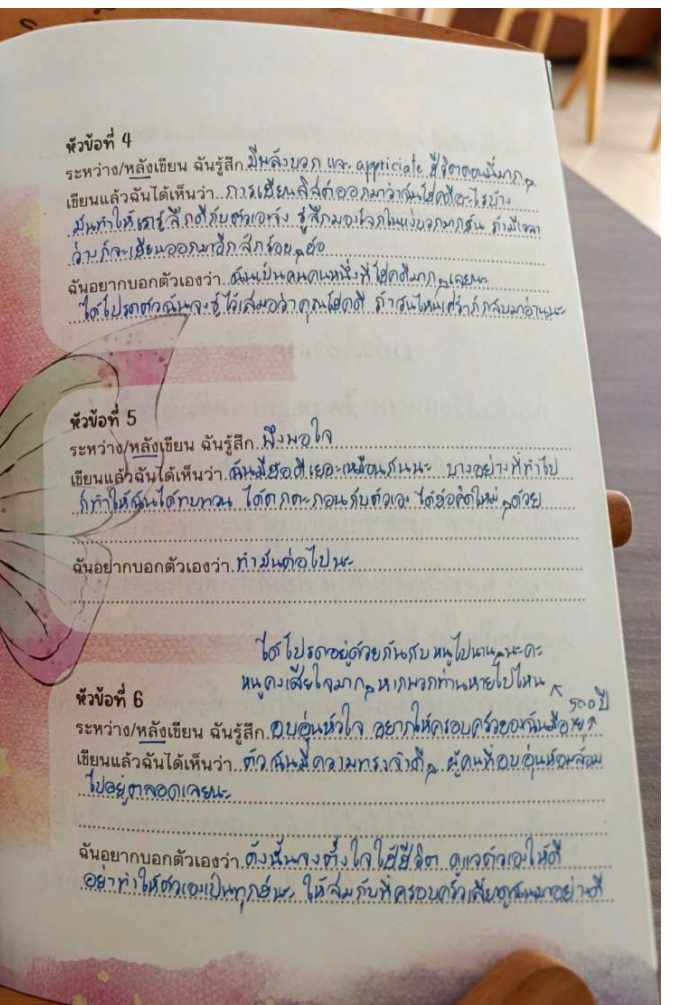
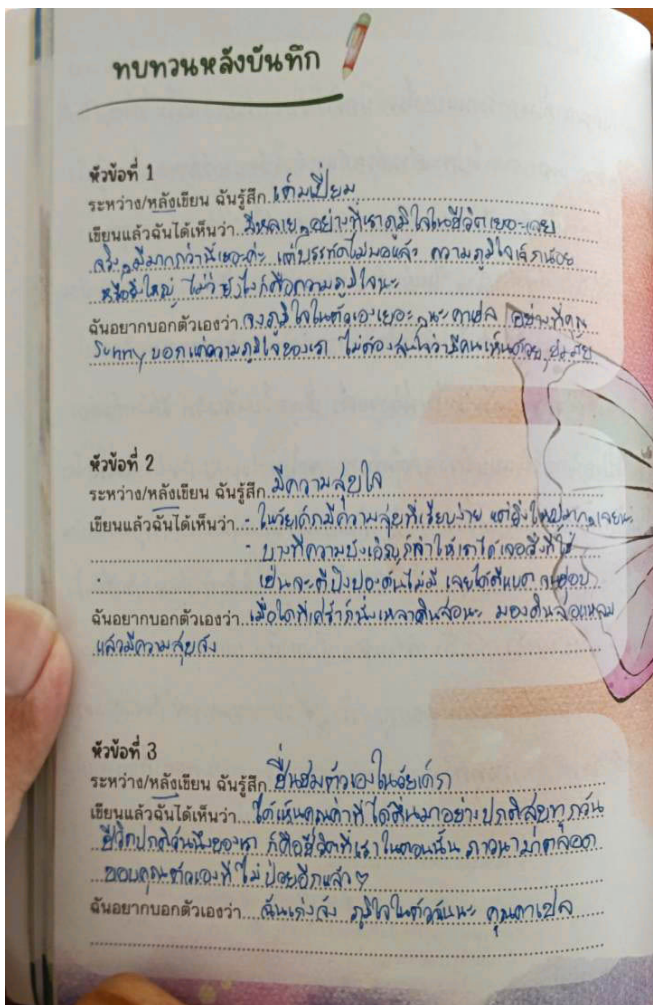
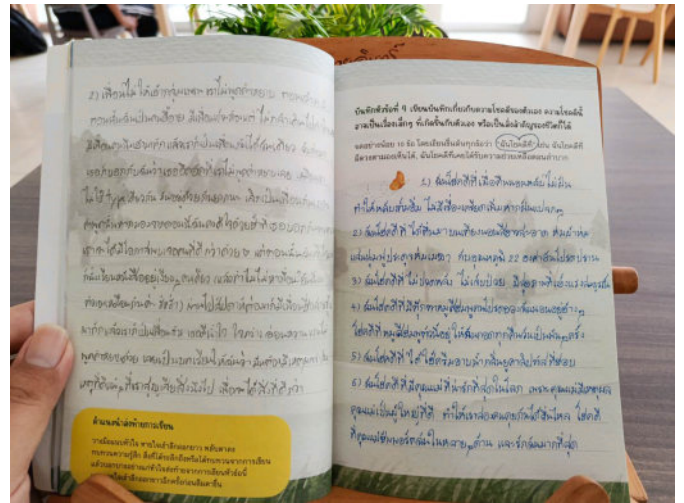
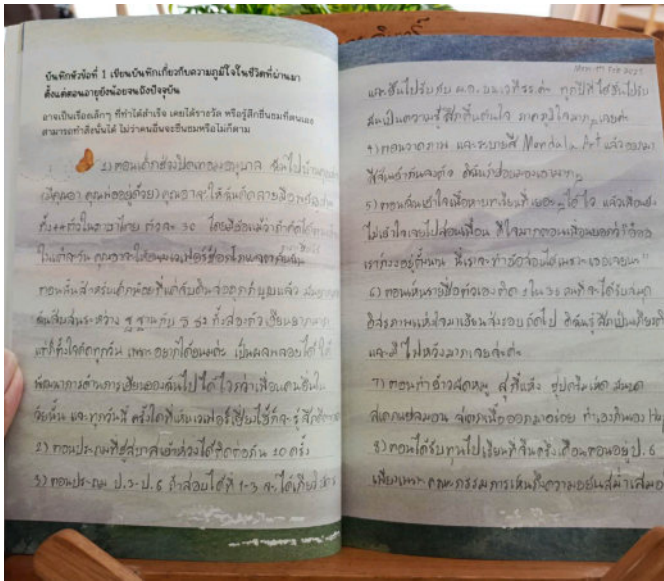
และบันทึกเล่มนี้คือประจักษ์พยานอันวิเศษสรรค์ที่ทางสถาบันธรรมวรรณศิลป์ได้มอบให้ใน  
ระหว่างเส้นทางแห่งการเติบโตของดิฉัน ขอบพระคุณที่มงานทุก ๆ ท่านที่รังสรรค์คุณชั้นนี้และ  
เพื่อน ๆ คุณชั้นนี้อีกหลายเล่มขึ้นมาค่ะ













2



โดยความสำเร็จนั้นอาจเป็นเรื่องเล็กๆ ย่างๆ คิดว่าที่เคยทำได้และคิด  
ประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น เขียนยกเป็นเรื่องราว  
โดยแต่ละเรื่องให้สรุปละเอียดว่าเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร  
ฉันทำอะไร ทำแล้วเกิดความรู้สึกและเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง

$\Sigma$  [เอาชนะการกลัวความมืด]

เล่าก่อนว่าฉันเป็นเด็กที่กลัวความมืดมาตั้งแต่เด็ก  
ถ้ามืดค่ำแล้ว ฉันต้องนอนมาก แต่พอออกไปห้องรับแขกที่นอน  
ที่ขี้ไปไฟมืดมากอยู่ เหนือลิ้นชักของตู้เสื้อผ้า ทุกสิ่งทุกอย่าง  
ทุกก้าวเดินสักประมาณสามสี่ก้าวด้วยคนมืดสนิทจนมอง  
สิ่งสิ่ง ในความมืดที่มืดมากมองเห็นในยามสว่างได้

หากถามก็ดื้อเหล่านั่นส่วนหัวหนักแล้วตลอดเลย ค่ะเคยถาม  
คุณพ่อว่าตอนที่ยังที่คุณพ่ออยู่บ้านข้างตึกรู้สึกหนัก  
ไปสักครั้งหรือคะ?? ตอนพ่อมีลูกบอกว่า ตาเขล่ร่น ลูกไม่มี  
อะไรที่ท้องอืดหรืออ้ออยู่มาเป็นสิบปีแล้ว บ้านเราปลอดภัย  
ใช้ต้องกินอะไรที่รสขมๆ? ประโยชน์นั้นทำให้หัวใจมันน้อย  
ของกินที่มันทำให้ปวดท้องมันไม่ดีขึ้นจากนั้นน้อยมัน ทำตามที่คุณ  
ใช้ให้มันดีเสมอ" บ้านเราไม่มีอะไร บ้านเราปลอดภัย"  
ท้ออยู่ตอนนั้นสิบคราสี่พัน สี่ห้าพัน คุณแม่ก็ไม่มีอะไร  
กินดู นั่นแหละ ท้ออยู่ตอนที่คุณแม่มีลูกเยอะนะค่ะ สิบพัน

พอฉันได้มาอ่านหนังสือแล้ว ก็เลยเข้าใจว่า  
มนุษย์เรากลัวความมืด กลัวสีดำ เพราะมันเป็นพื้นที่ที่มีตอนกลางคืน  
ตอนที่อีกโลกหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ทำให้ไม่เห็นแสงสว่าง ตาเรา  
ไม่มองเห็น อาจมีไดโนเสาร์ เสือ สิงโตอยู่ในนั้นก็ได้

บันทึกข้อที่ 35 สมมติว่าบทพูดหรือวิญญาณตนหนึ่งมาถามฉันว่า  
ชีวิตของเจ้ามีความหมายอย่างไร ?  
การเกิดมาของเจ้ามีความหมายอย่างไร ?

คุณยมทูตฯ... ดิฉันว่าท่านคงฟังคำปรุษา  
อันหอมหวานในตจวจิตมานักต่อนักจนเื่อที่จ  
รอฟังคำพรรณนาฝันเพื่องพำเพ็ญจากดวงวิญญานนับล้าน  
เหล่านั้นเสียแล้ว

แต่ในสวนวิเศษวันนี้ ข้าพเจ้าผู้มัวน้อยนี้จะไม่หยิบยก  
ความหมายของชีวิตผ่านมวลนามธรรมเพื่อหาคอยึดถือไป  
หากแต่ข้าพเจ้าจะขอหยิบยกมวลมูลสารที่บ่มหั้นล้านอักษร  
ในสวนลึกของชิบไปแด่ปัสลัที่บรรพในศิษย์ของข้าพเจ้า  
ผู้เปี่ยมเพียงฝันของจักรวาลที่ลึกกลับนี้ พี่น้าอันศักดิ์สิทธิ์  
ที่ใช้เก็บงำร่องรอยแห่งจิตมหากาพย์ การดำรงอยู่ของ

มดลมพิษอยู่ยาคีที่ทั้งหลากหลาย แปลกและแตกต่างกันไป  
แต่พวกเขาแตกต่างล้านชีวิตที่กลับมีจุดประสงค์ของการ  
เวียนว่ายตายเกิดที่ตรงกัน ร้อยยาคีที่อ่านจำขึ้นใจนั้นจากนั้น  
อาจฟังดูแข็งทื่อไปบ้าง แต่หากท่านผู้เผ่าศึกษาบุตรกุลพลา  
วางใจให้สงบและสวดมนต์ฟัง ฟินิลจึงไปไหนได้ด้านร่ายยอน  
แข็งที่อรอดแผ่นศิลาหิน ท่านจะได้อพบตามลยโวยคคิไม  
อดีตครั้งใจของเจ้านายจอมแผนกร หากที่สี่ชื่อเพียงว่า DNA

DNA นี่แหละที่เป็นเจ้าของมนุษย์ชาติ เป็นหน่วย  
หลักของมันเป็นคือการโคลนนิ่งส่วนที่มีมันอยู่คืออยู่ภายใน  
ความจริงที่อาจเจ็บปวดแต่เลี้ยงมิได้คือมนุษย์เองเป็นเพียง  
เครื่องมือที่ถูกมันใช้ ความรัก ความอยากสร้างครอบครัว  
อยากมีคู่ครอง ทั้งหมดนั้นเพื่อกระบวนการสิ่งที่มีอยู่กรรม  
แฝงเพื่อหมดภัยช่วยยัย 80 ปี พวกเผ่าที่ลุดทอดทิ้งเพราะเก่า  
RNA ได้ใช้เราส่งต่อโคลนนิ่งมันเป็นหน่วยชีวิตหนึ่งแล้ว



สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด “อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



ปูญุธรสมี อัครพัฒน์

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ 15

“ช่วงเวลาประมาณเดือนกว่า ๆ ที่ฉันได้พักกายสมุดเล่มนี้ในทุก ๆ คืนก่อนนอน ฉันอยู่ในช่วงเตรียมตัวเข้ามหาลัยและกระทำโปรเจกต์นักเรียนอันมหาศาล ในแต่ละวันที่วุ่นวายและมีแต่ภาระ ก็มีเจ้าสมุดเล่มสีฟ้านี้แหละที่เอาเรื่องต่าง ๆ ออกไปจากหัว และรีเซ็ตทุกอย่างก่อนที่จะล้มตัวลงนอน บางครั้งก็รู้สึกเหมือนเป็นยารวิเศษเลยนะ ฉันเป็นคนบันทึกเองแท้ ๆ แต่เหมือนทุกครั้งก็บันทึกหรือเขียนอะไรลงไป ก็จะได้รับข้อความที่ปรากฏขึ้นมาในใจว่า “ແກ່ແກ່มากเลยนะ ทุกวันนี้ແກ່สิมบຸຣນທີ່ສຸດແລ້ວລະ” และเมื่อข้อความนี้ปรากฏขึ้นมา น้ำตาก็ไหลโดยไม่รู้ตัว มันทั้งมีความสุข ซึ่งใจและขอบคุณ การเขียนตามหัวข้อที่เจ้าสมุดกำหนดให้ มันทำให้เราได้กลับมาจดจ่ออยู่กับเราตลอดเวลา ที่ก่อนหน้านี้เราละเลยเข้าไปแล้วไม่รู้ที่รอบ เราได้ทำในสิ่งที่ไม่ค่อยได้ทำ เช่น การขอบคุณตัวเอง การขอโทษตัวเอง และที่สำคัญคือเจ้าสมุดยังพาเราไปบอกความรู้สึกกับคนอื่น ๆ ที่ตัวเราไม่เคยได้มีโอกาสไปบอกเขา ซึ่งก็เหมือนเจ้าสมุดกำลังบอกเราว่า “อย่าลืมพวกเขานะ! คอยกับพวกเขาเยอะ ๆ นะ” และยังทำให้เราได้รู้ด้วยว่าบางความรู้สึกมันคือสิ่งที่ต้องแสดงออกมา ไม่ใช่การเก็บความรู้สึกและอารมณ์ทั้งหมดไว้ที่ตนเองคนเดียว เหนื่อยเมื่อไหร่ก็บอกแม่ บอกพี่น้อง หรือบอกญาติคนอื่น ๆ บ้างก็ได้ แก้ไม่จำเป็นต้องเป็นคนเก่งหรือเข้มแข็งตลอดเวลาหรอกนะ”



## 1. ประสบการณ์การเขียนบันทึกสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

ช่วงเวลาประมาณเดือนกว่า ๆ ที่ฉันได้พักกายสมุดเล่มนี้ในทุก ๆ คืนก่อนนอน ฉันอยู่ในช่วงเตรียมตัวเข้ามหาลัยและกระทำโปรเจกต์นักเรียนอันมหาศาล ในแต่ละวันที่วุ่นวายและมีแต่ภาระ ก็มีเจ้าสมุดเล่มสีฟ้านี้แหละที่เอาเรื่องต่าง ๆ ออกไปจากหัว และรีเซ็ตทุกอย่างก่อนที่จะล้มตัวลงนอน บางครั้งก็รู้สึกเหมือนเป็นยารวิเศษเลยนะ ฉันเป็นคนบันทึกเองแท้ ๆ แต่เหมือนทุกครั้งก็บันทึกหรือเขียนอะไรลงไป ก็จะได้รับข้อความที่ปรากฏขึ้นมาในใจว่า “ແກ່ແກ່มากเลยนะ ทุกวันนี้ແກ່สิมบຸຣນທີ່ສຸດແລ້ວລະ” และเมื่อข้อความนี้ปรากฏขึ้นมา น้ำตาก็ไหลโดยไม่รู้ตัว มันทั้งมีความสุข ซึ่งใจและขอบคุณ การเขียนตามหัวข้อที่เจ้าสมุดกำหนดให้ มันทำให้เราได้กลับมาจดจ่ออยู่กับเราตลอดเวลา ที่ก่อนหน้านี้เราละเลยเข้าไปแล้วไม่รู้ที่รอบ เราได้ทำในสิ่งที่ไม่ค่อยได้ทำ เช่น การขอบคุณตัวเอง การขอโทษตัวเอง และที่สำคัญคือเจ้าสมุดยังพาเราไปบอกความรู้สึกกับคนอื่น ๆ ที่ตัวเราไม่เคยได้มีโอกาสไปบอกเขา ซึ่งก็เหมือนเจ้าสมุดกำลังบอกเราว่า “อย่าลืมพวกเขานะ! คอยกับพวกเขาเยอะ ๆ นะ” และยังทำให้เราได้รู้ด้วยว่าบางความรู้สึกมันคือสิ่งที่ต้องแสดงออกมา ไม่ใช่การเก็บความรู้สึกและอารมณ์ทั้งหมดไว้ที่ตนเองคนเดียว เหนื่อยเมื่อไหร่ก็บอกแม่ บอกพี่น้อง หรือบอกญาติคนอื่น ๆ บ้างก็ได้ แก้ไม่จำเป็นต้องเป็นคนเก่งหรือเข้มแข็งตลอดเวลาหรอกนะ

สิ่งหนึ่งที่เราชอบมาก ๆ ในการเขียนแต่ละหัวข้อ คือการที่เจ้าสมุดได้ลองให้เราได้เป็นคนที่ยากจะเป็น มันไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงตัวตน แต่มันคือการสร้างแรงบันดาลใจ และเป็นการบอกว่า “ແກ່ແກ່เป็นแบบนั้นได้นะ” ซึ่งก่อนหน้านี้เราก็เคยคิดบ้างว่าอยากเป็นแบบ “คนนั้น” “คนนี่” แต่เราไม่เคยจินตนาการในรูปแบบที่ว่า เราเป็นแบบนั้นในรูปแบบของ “ตัวเราเอง” ได้เช่นกัน ดังนั้นเจ้าสมุดเหมือนเป็นเพื่อนหรือครูอาจารย์ที่ทำให้ฉันตระหนักถึงความหวังว่า

ตัวเองจะเติบโตในทางที่ดี และจะสามารถทำฝันให้เป็นจริงได้เสมอ

สิ่งหนึ่งที่แม่เจ้าสมุดจะไม่ได้บอก แต่ฉันสามารถเรียนรู้ได้จากการเขียนบันทึกในทุก ๆ วัน นั่นคือ ความสุขจากการเขียนของฉัน ในทุก ๆ วันฉันทั้งเขียนภาษาอังกฤษ เขียนนิยาย และเขียนบันทึกวิชาการ ฉันใช้เวลาทั้งวันไปกับการจับปากกาและตัวด้นลงกระดาษเพื่อเรียงร้อยเป็นข้อความหลายย่อหน้า ถึงอย่างนั้น เมื่อถึงเวลาพูดคุยกับเจ้าสมุดเล่มสีฟ้า ฉันกลับไม่รู้สึกละอายที่จะเขียนเลยสักนิด ฉันยังคงตื่นเต้นกับการที่จะได้พูดคุยกับตัวเองผ่านตัวอักษรทุกตัวที่จดลงไปในเจ้าสมุดเล่มนั้น และชื่นชมตัวเองทุกครั้งที่ได้ลงมือเขียนทุกสิ่งลงไป เจ้าสมุดเล่มนี้ทำให้เรามองเห็นพรสวรรค์ในด้านการเขียนที่เรามี ทำให้เรามองเห็นว่าเรารักการเขียนมากแค่ไหน และยังทำให้เรารู้ว่าเราเกิดมาเพื่อสิ่งนี้จริง ๆ

ขอบคุณที่มาเจอกันนะเจ้าสมุด ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม อาจจะเพราะความพยายามของเราหรือพระแม่กวนอิมประทานเจ้าสมุดมาให้ ก็ขอบคุณจริง ๆ นะที่ฟังเราจนถึงตอนนี้ เราจะไม่วันลืมนะเธอเลยละ

\*\*\* --- \*\*\*

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

สิ่งที่ได้รับประโยชน์จาก “ฟิฟุญหอม” ต่อไปนี้ขอเรียกแบบนี้แล้วกันนะเจ้าสมุด ลืมไปเลยว่าเราตั้งชื่อให้เธอไว้ด้วย สิ่งที่ได้รับจากฟิฟุญหอมมันหลากหลายมาก มีทั้งมอบความสุข มอบคำสอน แถมยังทำให้หนูได้มองเห็นตัวเองมากกว่าแต่ก่อน หนูขอเขียนออกมาเป็นข้อ ๆ แล้วกันนะ!

1. ทำให้หนูได้ใช้เวลากับตนเอง ในแต่ละวันที่หนูทั้งทำงาน ช่วยแม่ขายของ ทำโครงการกับเพื่อน และสื่อสารกับผู้คนมากมาย ช่วงเวลาที่ได้พูดคุยกับฟิฟุญหอมคือช่วงที่หนูจะได้มีเวลาถามกับตัวเองว่า “วันนี้เหนื่อยมั้ย เป็นยังไงบ้าง” ทำให้หนูได้คุยกับมะลิหอมและได้เขียนความรู้สึกในแบบที่ไม่ต้องกังวลว่าใครจะคิดยังไง เพราะไม่ว่าอย่างไรก็จะมีหนูที่รับฟัง และมีฟิฟุญหอมที่เข้าใจในตัวของหนูเสมอ

2. ทำให้หนูขอบคุณในสิ่งที่มี ตั้งแต่ขอบคุณตัวเองที่เกิดมาด้วยร่างกายที่สมบูรณ์ มีหน้าตาที่น่ารัก มีจิตใจดี มีแม่และครอบครัวอยู่รอบข้าง มีบ้านให้อยู่อาศัย มีที่เรียนหนังสือ และมีความฝันอันยิ่งใหญ่ ฟิฟุญไม่เคยบอกว่าหนูต้องมีอะไรเพิ่ม แต่ฟิฟุญบอกหนูเสมอว่าหนูมีพร้อมทุกอย่างแล้ว

3. ทำให้หนูตระหนักได้ว่าความสุขไม่จำเป็นต้องมาจากสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ฟิฟุญหอมสอนให้มองเห็นความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ ทั้งที่มีอยู่จริงและที่มีอยู่ในจินตนาการ ให้มองเห็นถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่ง ณ ตอนนั้นอาจจะมองว่าปกติ แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้วย้อนกลับไปดู ประสบการณ์นั้นกลับฉ่ำแฉ่ำและบอกเราว่า เราเก่งมากเลยนะ ที่ตอนนั้นลงมือทำสิ่งหนึ่งลงไป คิดได้แบบนั้นก็ยิ้มออกมาหน้าบานเลยละ หรืออาจจะเป็นเรื่องที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง เช่น การจินตนาการว่าเราสอบติดมหาวิทยาลัยที่หวัง หรือการพาแม่ไปเที่ยวต่างประเทศ เพียงเรามองภาพต่าง ๆ รอบ



ตัวและคิดถึงสิ่งที่ดี แค่นี้ความสุขก็เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ แล้ว

4. ทำให้หนูได้ขอบคุณเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้น พี่บุญหอมทำให้หนูได้หันไปมองอดีตที่ใจร้าย และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้ตัวเราต้องให้ ในขณะที่เดียวกันพี่ก็ทำให้หนูเห็นว่าตอนนี้หนูผ่านมาได้แล้ว แถมหลังจากนั้นเหตุการณ์ต่าง ๆ ยังไม่เกิดขึ้นซ้ำสอง เพราะตัวของหนูได้เรียนรู้ และตัวของหนูยังแข็งแกร่งขึ้น เด็บโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น หนูตระหนักได้ว่าเราไม่ควรโกรธอดีตที่ไม่ดี แต่ควรขอบคุณที่เข้ามาสอนเราเสียมากกว่า หากในวันนั้นไม่เจอเรื่องที่เจ็บปวด วันนั้นก็คงไม่ใช่มะลิหอมที่เข้มแข็งแบบนี้ ขอขอบคุณเรื่องไม่ดีทั้งหลาย

5. ทำให้หนูได้ให้ความสำคัญกับคุณค่าของตนเอง ก่อนหน้านั้นหนูไม่เคยบันทึกถึงความดีความชอบหรือคุณค่าในตัวของตัวเองเลย เพราะมันจะไปชื่นชมคนอื่น ๆ พี่บุญหอมทำให้หนูได้มองคุณค่าที่ตนเองมี ทำให้หนูเห็นความหมายของการเกิดมาบนโลกของหนู เราชื่นชมคนอื่นได้ แต่เราก็ห้ามลืมที่จะชื่นชมและมองเห็นความหมายของตัวเองนะ

6. พี่ทำให้หนูเชื่อมั่นว่าทุกสิ่งเป็นไปได้ ทุกครั้งที่บันทึกกับพี่บุญหอม ไม่มีวินาทีไหนเลยที่รู้สึกว่ามีบางสิ่งที่ถูกจำกัด ไม่ว่าหนูอยากจะเป็นอะไร อยากเป็นคนแบบไหน หรือมีความฝันคืออะไร หนูจะรู้สึกว่าการเป็นจริงได้ด้วยตัวของหนูเอง ทุกครั้งหลังจากบันทึกเสร็จ ความเหนื่อยที่สะสมมาทั้งวัน จะกลายเป็นความมุ่งมั่นขึ้นมาทันที พอเป็นแบบนี้แล้วก็รู้สึกว่าการมีความสุขใจ ความสำเร็จในชีวิต มหาล้นในฝัน หรือโปรเจกต์ยักษ์ใหญ่ก็ไม่ไกลเกินเอื้อมเลย!

7. พี่ทำให้หนูภูมิใจในความสามารถของตัวเอง ทุกครั้งเมื่อบันทึกเสร็จ แค่นี้ได้มองลายมือของตัวเองบนกระดาษสีขาว ๆ มองความเป็นระเบียบของตัวอักษรจากการฝึกฝนตั้งแต่เด็ก และการอ่านถ้อยคำที่ร้อยเรียงจากความคิดของเราเอง ทุกอย่างที่เราออกมาคือความงดงาม และความภาคภูมิใจในความสามารถด้านการเขียนของหนู ซึ่งตลอดมาพี่มอบความรู้สึกนี้ให้หนูทุกครั้งเหมือนกำลังเอ่ยคำชมให้แกหนูซ้ำ ๆ ซึ่งทำให้หนูทั้งรักและหลงใหลในการเขียนมากยิ่งขึ้นไปอีก

8. พี่สอนให้หนูมีวินัย ตั้งแต่การให้บทวนถึงความสำคัญของตัวเอง ทำให้หนูรู้ว่าต้องปฏิบัติต่อตนเองอย่างเป็นระบบเพื่อร่างกายและอนาคตที่ดี แต่นอกจากนี้ยังเป็นการที่พี่ทำให้หนูได้จัดเวลาให้ตนเอง เพื่อที่จะได้มีเวลาคู่กับพี่ในทุก ๆ วัน ให้มีเวลาได้ขอบคุณและชื่นชมตัวเองบ้าง จนสุดท้ายก็กลายเป็นนิสัยของหนูไปเสียแล้วว่าก่อนนอนจะต้องขอบคุณทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น

9. พี่สอนให้หนูรู้ว่าบางครั้งชีวิตก็แค่ของขวัญชิ้นหนึ่ง ชีวิตคือของขวัญที่หนูได้รับมันมาตั้งแต่หนูเกิด แถมยังมีจดหมายแนบมาของของขวัญด้วยว่า “มันไม่ค่อยแน่นอนนะ เดี่ยววันหนึ่งเราเอาไปคืนด้วย” ดูของขวัญชิ้นนี้สิ มีทั้งข้อดีข้อเสีย แถมสุดท้ายเราก็ต้องเอาไปคืนอยู่ดี แต่ทว่าเรากลับรู้สึกหวงแหนมันยิ่งกว่าของขวัญชิ้นไหน ๆ ตลอดมาหนูดูแลชีวิตของหนูอย่างดี พาไปเจอสังคมที่ดี กินของดี ๆ และมอบจิตใจที่ดีให้ชีวิต แต่ทำไมกันนะบางครั้งเจ้าชีวิตก็ทำให้เราต้องร้องไห้ ถึงอย่างนั้นก็ไม่เคยเกลียดมันเลย ยิ่งมาเจอพี่บุญหอมที่สอนให้รู้ว่าชีวิตคือของขวัญที่ดีที่สุดในโลกแม้มันจะไม่ใช่ของเรา 100% ก็ยิ่งอยากจะขอบคุณที่ได้รับมันมา แม้ว่าสุดท้ายจะต้องจากกันก็ขอให้ถนอมเขาอย่างดีที่สุด เขาคือของขวัญชิ้นแรก และในขณะที่เดียวกันก็จะเป็นของขวัญชิ้นสุดท้ายที่อยู่กับเรา รักษาเจ้าชีวิตให้ดีที่สุดในนะ

สำหรับหนูกาเรียนบันทึกรั้งนี้กับพี่บุญหอม ไม่ได้แค่ทำให้หนูหันกลับมาองตนเองและรัก  
เจ้ามะลิหอมมากขึ้น แต่พี่บุญหอมยังคอยบอกหนูในทุก ๆ หน้ากระดาษว่า ความจริงแล้ว  
“อิสระของใจ” อยู่ใกล้แค่ตนเอง

\*\*\* --- \*\*\*

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

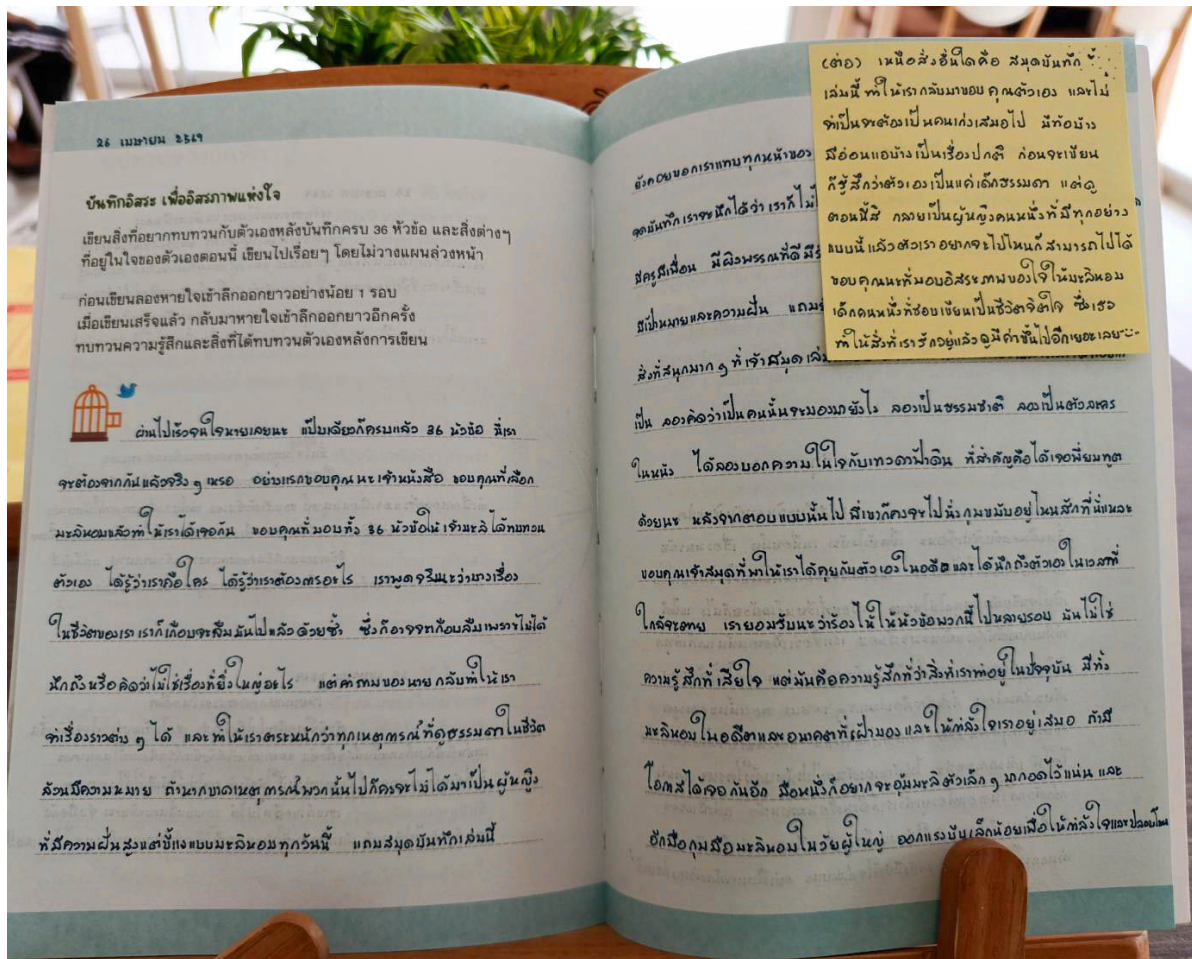
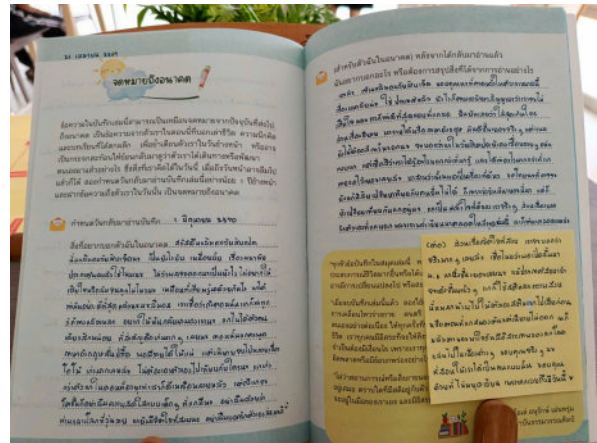
จากตอนแรกที่เจ้ามะลิหอมมองว่าคนคนหนึ่งที่มีอิสระของใจได้เป็นเรื่องที่ยากเย็น และคน  
คนนั้นจะต้องผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย จึงจะพบกับอิสระของใจ ซึ่งในตอนนั้นเรามองว่า  
มันคือการที่เราได้ทำและได้เป็นในสิ่งที่เราอยากจะเป็นโดยไม่ถูกตีกรอบ ไม่ถูกใครห้าม และ  
เรายอมรับว่าในครั้งแรกเรามองว่าบางครั้งอิสระคือสิ่งที่อันตราย เพราะการทำอะไรตามใจ  
ตนเองไปหมด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทั้งในด้านของผลกระทบจากการกระทำและความรู้สึก  
ของคนรอบข้าง ในคราวแรกจึงค่อนข้างหวิว ๆ กับคำว่าอิสระของใจไปโดยปริยาย

จนกระทั่งได้พบกับพี่บุญหอม ที่มาในรูปแบบของสมุดบันทึกเล่มหนึ่งพร้อมกับหัวข้อมากมาย  
ให้เราได้เขียนได้ติดตาม เราได้ลองที่จะจินตนาการถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้ลองขอบคุณ ขอโทษ  
ชื่นชม ได้บอกรัก ได้ลองเป็นตัวเองในแบบที่อยากเป็น พอเขียนบันทึกไปเรื่อย ๆ และกลับมา  
ย้อนอ่านก็พบว่า “อ่าว จริง ๆ เราก็มียุ่ทุกอย่างแล้วนี่นา” เราไม่ได้ถูกจำกัดไม่ให้มีความฝัน เรา  
ไม่ได้ถูกจำกัดให้อยู่ที่เดิม ที่สำคัญคือที่ผ่านมาเราทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดี ๆ ได้ตามใจของตนเอง  
โดยที่ไม่ถูกขัดขวางหรือสร้างความรู้สึกที่ไม่ดีเลยแม้แต่่น้อย

จนถึงตอนนี้แล้ว ความรู้สึกและมุมมองต่อคำว่า “อิสระของใจ” ของเราต่างออกไปจากตอน  
แรกอย่างสิ้นเชิง อิสระของใจไม่ใช่สิ่งที่เกี่ยวกับการกระทำหรือการทำสิ่งต่าง ๆ ตามใจโดยไม่  
สนผู้อื่น แต่มันคือความคิดและหัวใจของเราเองที่สามารถปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างสบายใจ  
ได้มีความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว ได้ใจเต็นแรงกับเรื่องธรรมดาที่แสนพิเศษ ได้มอบความรัก  
ให้คนรอบข้างและสัตว์ตัวน้อย ๆ ได้จินตนาการถึงความฝันและได้ลงมือทำพร้อมกับมอบสิ่ง  
ต่าง ๆ ที่หัวใจของเราเรียกร้อง ซึ่งอิสระของใจนั้นอยู่กับเราทุกที่ทุกเวลา ตั้งแต่เราลืมตาตื่น  
นอน เวลาที่เราใช้ชีวิตตลอดวัน รวมถึงแม้กระทั่งตอนที่เราหลับ ขอแค่เพียงเราระลึกอยู่เสมอ  
ว่า “ใจของเรามีอิสระ” เพียงเท่านี้ ไม่ว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร หรือตัวของเราจะอยู่  
ที่ไหน เราจะพบกับความสุขและความสบายใจได้เสมอ พี่บุญหอมทำให้หนูตระหนักได้ว่าที่ผ่าน  
มาหนูพบกับอิสระของใจไปไม่รู้กี่ครั้ง เพียงแต่หนูไม่ได้สังเกตก็เท่านั้นเอง

หนูได้เรียนรู้ว่าความจริงแล้ว “อิสระของใจ” ไม่ใช่สิ่งที่ไกลตัวหรือเข้าถึงได้ยาก มันอยู่ในใจ  
ของหนูมาตั้งแต่หนูลืมตาขึ้นมาดูโลก เพียงเพราะการมองข้ามตัวของตนเองและมองว่าความ  
ยิ่งใหญ่คือความสุข ที่ขวางกั้นไม่ให้หนูได้นึกถึงอิสระที่ปรากฏในใจมาตลอด ซึ่งในวันนี้พี่บุญ  
หอมได้ทำให้หนูได้พบกับอิสระภายในใจของหนูแล้ว และหนูจะไม่มีวันปล่อยให้หลุดออกไป  
จากจิตใจของหนูอย่างแน่นอน











ทบทวนหลังบันทึก

หัวข้อที่ 1 25 มีนาคม 2569

ระหว่างที่เขียน นูสิริก็ไปเดินไกลจนต้องกลับๆ หนึ่งไปหาตัวนั้นมาเขียนตัวนั้นได้เห็นว่า ตัวของตัวนั้นไม่ได้มีรูปร่างเท่าตัวนี้ มีทั้งตัวที่ร่อนลงมาเพราะลมแรง หรือเขมก หรือที่ขยับๆ แต่ก็มีในเด็กคนหนึ่งก็อยากบอกกับเขาว่า นี่แหละเขมกนี่คือการขยับเขยื้อนในสภาวะที่ไม่ได้ออกกำลังกายตลอดเวลา ไม่ได้ออก หรือขยับแบบขยับแต่ครั้งในไม่กี่ปีนี่คือๆ เติบโตขึ้นไปได้จนเหมือนกับที่อยู่กับเขา เราจะมีชีวิตอยู่ต่อไป

พิวข้อที่ 2 26 มีนาคม ๒๕๖๑

[illegible]

หัวข้อที่ 3 ๒๗ มีนาคม ๒๕๔๙

ระหว่าง/หลังเขียน จิตรกร **เหมือนได้รักตัวเอง**นั้น **ปะทะและเตือนตัวเอง**ไปเรื่อย  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า **มันยังมันจริง** ทั้งตัวกับจิตใจมันทุกสิ่ง  
มาได้ **ผอคิดก็วาง**จากล้นภาวเรืออื่น **ในตอนที่เรากลับ**เรณิดได้  
มาได้ **เหมือนเรือเดิม**มาก **แต่ต่าง**เราได้ **โดยเป็นคนเดิม**นี้ **จากชีวิตที่ไม่**  
ฉันอยากบอกเล่าอะไร **ตอนที่ฉันเฝ้า**เรือ **ล้นภาวเรือ** **มันเช่นใจ**  
กับ **เรือตัวเอง**แล้วพอว่า **มันเหมือนได้**กับ **ทุกสิ่ง** **มันเหมือนได้** **มันเหมือนได้**

หัวข้อที่ 4 28 มีนาคม ๒๕๖๑

ระหว่างหลังเขียน นักรบอีกสองคนได้ไล่ล่าสัตว์ต่าง ๆ ไล่ล่ากันขึ้นเนิน  
เขียนเล่าฉันได้เห็นว่า นักรบสองตัวคนๆ ไล่ล่ากันตามอก ซึ่งฉัน  
ก็อยู่ใกล้ ๆ และฉันก็ได้ยินในทรวง มาที่คนๆ ไล่ล่าสัตว์ต่อไปโลก  
จนกระทั่งฉันตามตามคนๆ ไล่ล่าสัตว์คนๆ ไล่ล่ากันขึ้นทิวเขาขึ้นไปสู่ยอดเขา  
ฉันแยกจากตัวคนๆ หนึ่ง แต่ได้กลิ่นคนๆ ไล่ล่าสัตว์ต่อไปโลก  
มีว่าคนที่ฉันพบที่นั่นมันไล่ล่าสัตว์ ไล่ล่าสัตว์ต่อไปโลก

หัวข้อที่ 5 29 มีนาคม 2569

ระหว่าง/หลังเขียน จัมปูกี ปกรักษ์ ในเรื่องรถจากโกลนขึ้นภู ขอดอกลั่น  
เขียนแต่จัมปูกีได้เห็นว่า ทุเรียนในจานจะจัดอยู่ในขั้ว ไปต่อหน้า  
สิ่งที่ ไม่เป็นความจริงด้วย สดขันธ์ที่รู้ตัวว่าหลงทางเสีย ผลสุดท้ายก็ได้อ  
ดั่งใจหรือคิดจัมปูกีก็ได้ หรือบางทีมันก็อาจเป็นเพราะในใจมันกลัว  
จึงไม่กล้าบอกแต่เออว่า ภูกิจใจในตามขั้วนั้นกลับขั้วขึ้น ภูกิจเห็น  
ใจดี ไม่น่าจะรู้เรื่องรถจากโกลนขึ้นภูขอลั่นเหมือนจัมปูกีจะบอกเขาว่า

หัวข้อที่ 6 30 มีนาคม 2564

ประหวาด/หลังเขียน ฉันรู้สึก ว่าใจผมขอบคุณทุกคนที่เข้ามาช่วยในสิ่งที่ผมเขียนแล้วฉันได้เห็นว่า แม้เราจะไม่ได้อะไรตอบแทนเป็นค่าตอบแทนหรือสวัสดิการ แต่ก็มีบุคคลอื่นบ้างที่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เรา ทุ่มเทออกมาเพื่อให้อีกคนได้ ความจริงแล้วเราอาจเป็นแบบนั้นมาตั้งแต่แรกแล้วหากว่าที่เราคิดกันไม่ได้ อาจจะยากกว่าคำว่ารัก... นอกจากนั้นได้เจอสื่อในสารานุกรม ช่วงเวลาที่น่าประทับใจคุณคิดว่ารู้สึกในสิ่งที่ส่งต่ออยู่ในมือใครที่รู้สึกน้อย รักคนนอกข้างนั้น

[illegible]

หนูชอบรับว่าหนูท้อแล้วเสียใจ  
เกิดขึ้น ในตอนนั้นหนูตร  
ใจให้ทาน คนๆ นั้นคือ"  
เลขสองนพร้อมกับการทำหน้า  
หน้าขึ้นกับคุณพ่อไปมา

กันเหมือนเมื่อก่อน ขอให้กำลังใจทุกคนนี้ด้วยกันนะครับเพราะความไม่  
มั่นคงทางเศรษฐกิจที่ยังติดอยู่ในใจลึกๆ อย่างไรก็ตามทุกสัปดาห์ผม  
จะมาร่วมเสมอ ในวันนี้เราจะได้กลับมาอยู่ด้วยกัน ได้มีกันต่อได้  
ดีขึ้น คุณกันเรื่องแบบนี้ไม่มีที่สิ้นสุด นมขอโทษที่หนูไม่คอย  
ได้นกน้อย นมรักผมเสมอมาเพราะในวันนี้เราจะได้ช่วยกัน  
เพราะจะไม่สะดวกที่จะได้เจอกันบ่อยๆ นมอยากให้คุณมีความสุข  
ว่านกกำลังมาหาผมในทักกัน จงด้วยมือที่เรากำลังมาอยู่ด้วยกัน

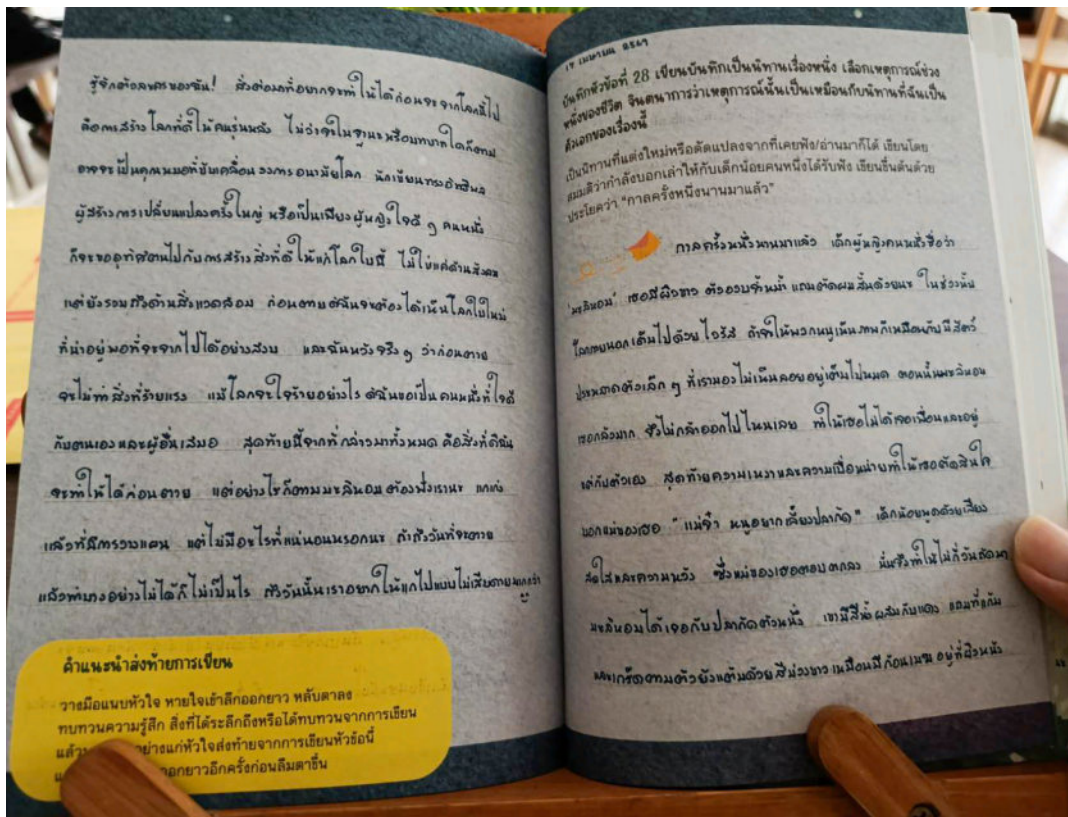
คำแนะนำส่งท้ายการเขียน

วางมือแนบหัวใจ หายใจเข้าลึกออกยาว หับตาตบ  
ทบทวนความรู้สึก สิ่งที่ได้ระลึกถึงหรือได้ท  
แล้วบอกบางอย่างแก่หัวใจส่งท้ายจากการ  
และหายใจเข้าลึกออกยาวอีกครั้งก่อนสิ้นสุด











สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



นิชาพร น้ำเพชร

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

“...เกินครึ่งของสมุดเล่มนั้นเราซ่อนน้ำตาไว้ในตัวอักษร มันทำให้เรารู้ว่าสุดท้ายแล้วกับบางเรื่องที่เราคิดว่าเราโอเคแล้ว เราผ่านไปได้แล้ว พอถึงเวลาเข้าจริงๆมันก็ไม่เลย มันยังคงเล่นกับใจเราอยู่ทุกครั้งที่เราเข้าไปแตะมัน แต่อีกใจเราก็เข้าใจว่ามันก็แค่นั้น ถึงเราจะไม่ชอบมันก็เป็นส่วนหนึ่งของเราไปแล้ว เราแค่อย่าให้มันมาเป็นส่วนใหญ่ในชีวิตของเราแค่นั้นเอง ตลอดเวลาที่เราเขียนเรารู้สึกเหมือนเดินทะเลลุ่มเข้าไปสัมผัสกับตัวเองในอดีต แต่แทนที่เราจะไปแบบมีวุฒิภาวะมากขึ้น ไปให้คำแนะนำ ไปช่วยปลอบ กลับเป็นเราเองที่รู้สึกวุ่นวายตอนที่ใครทักท้วง ทนไม่ได้ใจ หรือบางทีเรารู้สึกประทับใจในชุดตรรกะอันแสนวิจิตรพิสดารของเราที่ทุกวันนี้ผ่านมาก็ปี๋ๆกลับไปอ่านก็ยังโดนใจและยังใช้เป็นแบบนำทางชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้

“ฉะนั้นเราก็คงว่าเป็นการปิดจบชีวิตในช่วงวัยรุ่นของเราที่ต้นที่ได้มาเขียนอะไรแบบนี้ เพราะถึงแม้ว่าเราจะไม่ประสบความสำเร็จอะไรเป็นชิ้นเป็นอันหรือเป็นที่ประจักษ์ใหญ่โต การที่ได้มาเขียนก็รวบรวมประสบการณ์และแนวคิด มุมมองชีวิตในช่วงประถม มัธยมที่ผ่านๆมาของเราไว้ทั้งหมดในสมุดเล่มเดียวเนี่ย มันทำให้เราได้รู้ว่า โอเคอย่างน้อยเราก็มีพื้นฐาน mind set และมุมมองต่อชีวิต ต่อโลกที่โอเคประมาณนึงในฐานะของวัยรุ่นที่กำลังจะก้าวผ่านไปเป็นผู้ใหญ่คนนึงในสังคม และถึงแม้ในอนาคตเราอาจมีความคิดในบางเรื่องที่เคยเปลี่ยนไป หรือสัมผัสกับรายละเอียด เหตุการณ์หลายๆอย่างที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตไปแล้ว แต่ชุดความคิดนี้ที่เราถกผลึกออกมาจากประสบการณ์พวกนั้นมันก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราไปแล้ว และเราเองก็มั่นใจว่าเราคนนั้นก็จะยังต้องตกตะลึงและประทับใจกับใจกับเราในอดีตและตอนนี้อยู่ทุกครั้งที่ได้กลับมาอ่านสมุดเล่มนี้แน่นอน”



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

-ก่อนอื่นเลยคือปกติเราจะชอบเขียนอะไรแนวๆนี้ในวันที่เป็นbad dayมากกว่า เราใช้มันเป็นการระบายความรู้สึกออกมาเป็นตัวอักษร เขียนไปเรื่อยๆ พอเขียนจบก็หยุดร้องไห้พอดิ แล้วก็กลับไปใช้ชีวิตต่อ วันไหนว่างก็กลับมาเปิดอ่านเล่นๆ ถ้าอ่านแล้วไม่ชอบก็โยนทิ้งไป ชอบก็เก็บไว้ ในการเขียนแต่ละครั้งเราไม่เคยตั้งหัวข้อให้กับตัวเองเลย อยากเขียนอะไรก็เขียน รู้สึกยังไงก็เขียนแบบนั้น แต่พอคราวนี้ หลายๆหัวข้อในเล่มมัน การจะเขียนมันดันเริ่มจากมีคำถามเป็นตัวตั้งก่อน ดังนั้นจากปกติที่เราจะเขียนๆไปก่อนแล้วค่อยย้อนอ่านแล้วได้ตกผลึกออกมาเป็นข้อคิดอะไรสักอย่าง ตอนนี้เรารู้สึกว่าต้องคิดก่อนแล้วค่อยแปลออกมา บางหัวข้อเองก็เป็นสิ่งที่เราแทบจะลืมไปแล้ว ก็ต้องพยายามนึกย้อนกลับไปอีก หรือว่าถ้าให้มาเขียนในวันปกติธรรมดาจริงๆเราก็คงไม่อยากจะหยิบยกมันขึ้นมาและถ้าผ่านไปอีกสักหน่อยเราก็คงจะลืมมันไปเลย.

และเนื่องด้วยที่มันต้องย้อนกลับไปนั่งหาคำตอบมาเขียนนี่แหละ ต้องยอมรับเลยว่าหลายๆหัวข้อในสมุดมันให้bad tripกับเรามาก...(หัวเราะแห้งๆ)\* เกินครึ่งของสมุดเล่มนั้นเราซ่อนน้ำตาไว้ในตัวอักษร มันทำให้เรารู้ว่าสุดท้ายแล้วกับบางเรื่องที่เราคิดว่าเราโอเคแล้ว เราผ่านไปได้แล้ว พอถึงเวลาเข้าจริงๆมันก็ไม่เลย มันยังคงเล่นกับใจเราอยู่ทุกครั้งที่เราเข้าไปแตะมัน แต่อีกใจเราก็เข้าใจว่ามันก็แค่นั้น ถึงเราจะไม่ชอบมันก็เป็นส่วนหนึ่งของเราไปแล้ว เราแค่อย่าให้มันมาเป็นส่วนใหญ่ในชีวิตของเราแค่นั้นเอง ตลอดเวลาที่เราเขียนเรารู้สึกเหมือนเดินทะเลลุ่มเข้าไปสัมผัสกับตัวเองในอดีต แต่แทนที่เราจะไปแบบมีวุฒิภาวะมากขึ้น ไปให้คำแนะนำ ไปช่วยปลอบ กลับเป็นเราเองที่รู้สึกวุ่นวายตอนที่ใครทักท้วง ทนไม่ได้ใจ หรือบางทีเรารู้สึกประทับใจในชุดตรรกะอันแสนวิจิตรพิสดารของเราที่ทุกวันนี้ผ่านมาก็ปี๋ๆกลับไปอ่านก็ยังโดน



ใจและยังใช้เป็นแบบนำทางชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้

อย่างที่บอกไปบ้างแล้วในสมุดเลยว่าจริงๆตอนนี้เราก่อนข้างโอเคกับตัวเองมากๆ แน่หนอนเราก็ยังรู้สึกไม่ชอบและก็มีน้อยใจในตัวเองหรือการตัดสินใจในชีวิตที่ผ่านมาอยู่บางเป็นระยะๆในช่วงของชีวิต หรือแม้กระทั่งในเกือบจะทุกๆหัวข้อในการเขียนสมุดเล่มนี้ แต่ทุกครั้งมันก็จะมีคำถามผุดขึ้นมาเช่นกันว่า แล้วถ้าชีวิตเรามันไม่ได้เป็นมาแบบนี้ แล้วเราในตอนนี้จะไม่ใช่เราแบบนี้ เราว่าเราก็อาจจะยังโอเคนะ กับการที่จะเลือกเดินทางเดิมแล้วมาเจอเราคนเดิมคนนี้55555

\*\*\* --- \*\*\*

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

-โอ้ว...ต้องนับว่าเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่เลยแหละ พอได้เขียนจบเล่มแล้วจริงๆก็รู้สึกว่ามันคือmasterpieceของจริงของแท้ไม่จกตา ด้วยความที่ปกติถ้าเราจะเขียนระบายก็จะเขียนใส่A4เป็นแผ่นๆแล้วก็พับเก็บแยกๆไว้ ไม่เคยเขียนเป็นเล่มแบบนี้เลย(ส่วนหนึ่งก็เพราะเมื่อก่อนเวลาเขียนเป็นเล่มมันโดนแอบอ่านง่ายด้วยอะแหละ) ดังนั้นก็ไม่ว่าถ้าไม่ได้มาที่นี้จะได้อีกโอกาสเขียนอะไรแบบนี้เป็นเล่มๆอีกไหม...

ฉะนั้นเราคิดว่านี่เป็นการปิดจบชีวิตในช่วงวัยรุ่นของเราที่ตื้นะที่ได้มาเขียนอะไรแบบนี้ เพราะถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้มีความสำเร็จอะไรเป็นชิ้นเป็นอันหรือเป็นที่ประจักษ์ใหญ่โต การที่ได้มาย้อนนึก รวบรวมประสบการณ์และแนวคิด มุมมองชีวิตในช่วงประถม มัธยมที่ผ่านๆมาของเราไว้ทั้งหมดในสมุดเล่มเดียวเนี่ย มันทำให้เราได้รู้ว่า โอเค อย่างน้อยเราก็มีพื้นฐานmind setและมุมมองต่อชีวิต ต่อโลกที่โอเคประมาณหนึ่งในฐานะของวัยรุ่นที่กำลังจะก้าวผ่านไปเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่งในสังคม และถึงแม้ในอนาคตเราอาจจะมีความคิดในบางเรื่องที่เปลี่ยนไป หรือลืมนึกเกี่ยวกับรายละเอียด เหตุการณ์หลายอย่างที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตไปแล้ว แต่ชุดความคิดนี้ที่เราตกผลึกออกมาจากประสบการณ์พวกนั้นมันก็คงจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราไปแล้ว และเราเองก็มั่นใจว่าเราคนนั้นก็ยังต้องตกตะลึงและประทับใจกับเราในอดีตและตอนนี้ทุกครั้งที่ได้กลับมาอ่านสมุดเล่มนี้แน่อน

ดังนั้นสำหรับเราสมุดเล่มนี้มันก็เป็นเสมือนใบเบิกที่เราระงับตัวเองให้เราอ่านเอง และมันประเมินค่าไม่ได้เลย...จริงๆนะ

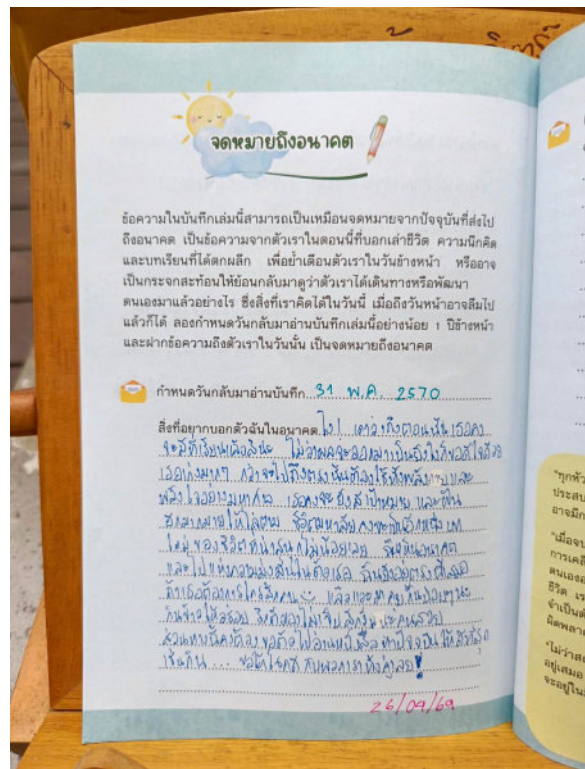
\*\*\* --- \*\*\*

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

-อันที่จริงเราคิดว่าคำตอบของเราก็คงจะไม่ต่างจากเดิมเท่าไรนัก5555 อิสระของใจสำหรับเรามันก็คือการที่เราได้รู้ว่าจริงๆแล้วเนี่ยเราไม่ได้มีขีดจำกัดอะไรเลยถ้าเราไม่ไปขีดมัน และมันก็หมายความว่าอย่างนั้นจริงๆ เพราะแท้จริงแล้ว เราอยากจะผ่นอะไรก็ได้ อยากที่จะเลือกรู้สึกหรือไม่ เลือกที่จะฟังใคร ทำตามใครก็ได้ หรือเราเลือกที่จะสร้างหลักการสร้างกฎสร้างโลกใบใหม่ขึ้นมาเป็นของตัวเองก็ยังได้ และที่สำคัญก็คือทุกคนมีมัน แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะใช้มันเป็น ดังนั้นเราว่าสำหรับเราในตอนนี้อาจสำคัญมันไม่ใช่การที่เราได้รู้แล้วว่าแท้จริงเรามีอิสระมากเพียงใด แต่มันเป็นการที่เรารู้ว่าเราควรจะจัดการกับมันอย่างไรและใช้ประโยชน์จากมันอย่างไร อิสระของใจเรานั้นก็คืออิสระของใจเรา เรารู้ว่าเป็นใคร เราผ่านอะไรมาบ้าง อะไรที่เราเคยทำผิดพลาด และจริงๆเราต้องการอะไร ตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร เรารู้ว่าอะไรจะทำให้เรามีความสุข หรืออะไรที่ทำให้เราไม่พอใจ แล้วเลือกที่จะทำอย่างไรกับมัน เรามีสิทธิที่จะรู้สึกได้เต็มที่ เพราะมันคือพื้นที่เล็กๆที่เป็นของเราจริงๆ ดังนั้นเราก็ควรเลือกที่จะจริงใจกับตัวเองให้มากๆและใช้พื้นที่นี้อย่างคุ้มค่าที่สุด

เมื่อมีอิสระทางใจที่มั่นคง ก็ควรจะคู่กับอิสระทางความคิดที่ยิ่งใหญ่ ไซ้ไหมหละ? ตอนนีเรารู้แล้วว่าเราไม่ใช่แค่มนุษย์ตัวเล็กๆ แต่เป็นมนุษย์ตัวเล็กๆที่มาพร้อมกับพลังใจที่ยิ่งใหญ่และความเป็นไปได้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเราเชื่อ ในอิสระของตัวเอง ดังนั้นเราก็จะกล้าคิดและกล้าทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่เช่นกัน และเมื่อเราเข้าใจในอิสระของตัวเอง ชีวิตมันก็จะเหมือนเกมที่เราเป็นคนถือจอยคุม

และทั้งหมดนี้ก็คงจะเป็นสโคปของอิสระทางใจของเรา







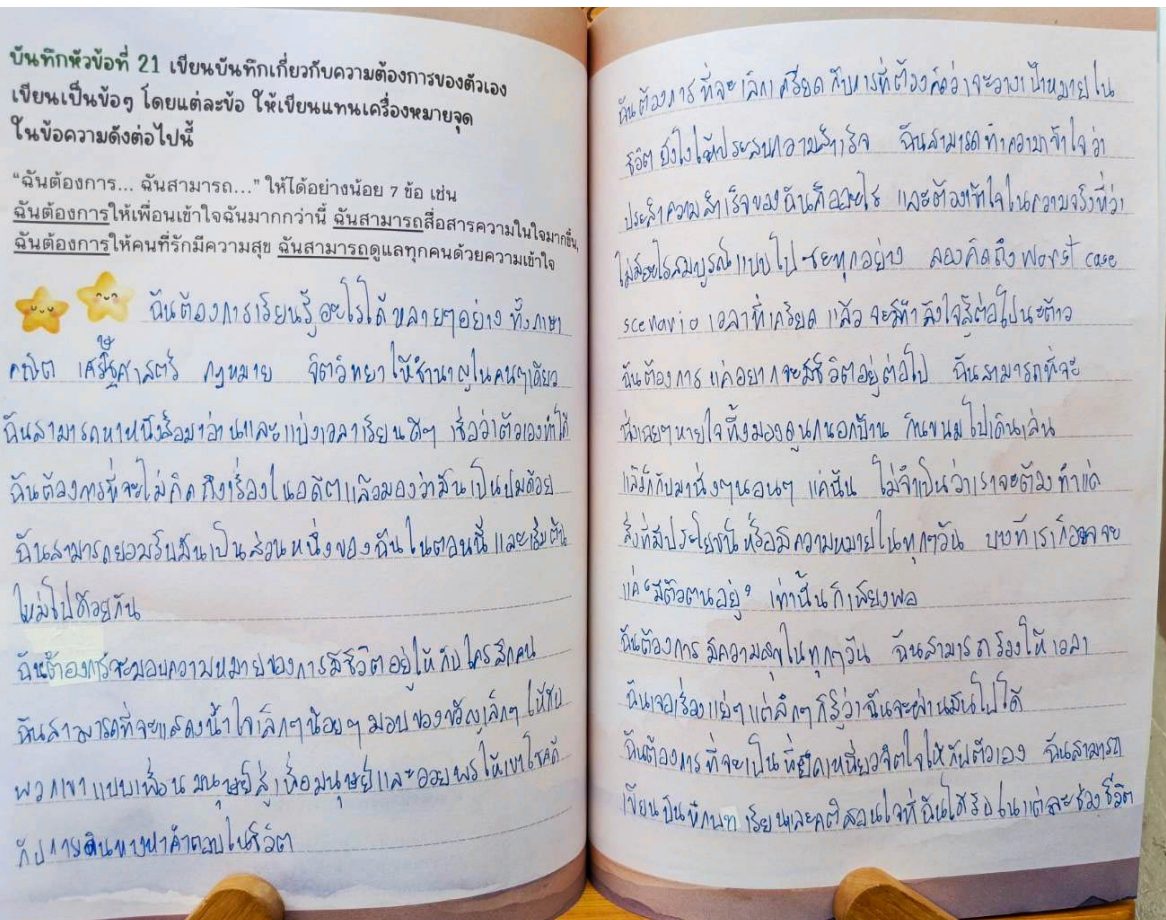
















สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด “อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



กฤษฎา อินทพันธ์

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ 15

“จากชีวิตที่วุ่นวายตลอดเวลา ก็ได้มีสักช่วงเวลาที่อยู่กับตัวเอง นั่งเขียนๆ เรียบเรียงและตกตะกอนความคิด ความรู้สึก ระหว่างเขียนไปตามหัวข้อ บางหัวข้อก็เขียนได้อย่างคล่องแคล่วราวกับว่าตนเองมีประสบการณ์ด้านนั้นมากกว่าใคร บางหัวข้อก็ทำเอาเสียไปไม่เป็น บางหัวข้อก็เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีอยู่ในหัวแม้แต่บัดนี้เลย อยากการต้องมานั่งไล่เรียงว่าตนเองมีคุณค่าอย่างไรบ้าง จนถึงกับนั่งไปนานกว่าจะเขียนออก เป็นอะไรที่ไม่เคยมีในหัวฉันแม้แต่บัดนี้เลย ระหว่างเขียนบันทึกเล่มนี้แต่ละหน้าก็มีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป บางหน้าไม่รู้ยังมีรอยต่างของหยดน้ำตาฉันอยู่รึเปล่า บางหัวข้อเขียนๆ ไปก็รู้สึกจุกในอกขึ้นมาเสียตื้อๆ บางหัวข้อก็มีความสุขล้นจนเขียนเกือบไม่พอ แต่ที่น่าแปลกคือบางทีพอกลับมาทบทวนอีกรอบความรู้สึกอาจไม่เหมือนเดิม อย่างการเขียนคำขึ้นชมในตอนเด็ก ตอนเขียนฉันมีความสุขมาก แต่พอกลับมาอ่านก็แอบเศร้าเล็กๆ ตอนนั้นมีความสุขได้เพราะเรื่องเล็กๆ เพียงเท่านั้นเองนี่นะ อะไรประมาณนั้น แต่มันก็ถือเป็นประสบการณ์ที่ยากจะลืม น่าประหลาดใจมากที่สมุดบันทึกที่ดูธรรมดาๆ เล่มนี้กลับทำให้ฉันกล้าเปิดเผยอะไรตั้งมากมายลงไป กล้าเขียนความทุกข์ใจที่อัดแน่นมานานหรือแม้กระทั่งความลับที่ไม่อาจบอกใครลงไปได้อย่างไม่ต้องลังเล ราวกับว่าฉันเชื่อใจสมุดบันทึกเล่มนี้ไปแล้ว”



## 1.ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

ประสบการณ์ในการเขียนเป็นอะไรที่ดีมาก จากชีวิตที่วุ่นวายตลอดเวลา ก็ได้มีสักช่วงเวลาที่อยู่กับตัวเอง นั่งเงิบๆ เรียบเรียงและตกตะกอนความคิด ความรู้สึก ระหว่างเขียนไปตามหัวข้อ บางหัวข้อก็เขียนได้อย่างคล่องแคล่วราวกับว่าตนเองมีประสบการณ์ด้านนั้นมากกว่าใคร บางหัวข้อก็ทำเอาเสียไปไม่เป็น บางหัวข้อก็เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีอยู่ในหัวแม้แต่บัดนี้เลย อยากการต้องมานั่งไล่เรียงว่าตนเองมีคุณค่าอย่างไรบ้าง จนถึงกับนั่งไปนานกว่าจะเขียนออก เป็นอะไรที่ไม่เคยมีในหัวฉันแม้แต่บัดนี้เลย ระหว่างเขียนบันทึกเล่มนี้แต่ละหน้าก็มีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป บางหน้าไม่รู้ยังมีรอยต่างของหยดน้ำตาฉันอยู่รึเปล่า บางหัวข้อเขียนๆ ไปก็รู้สึกจุกในอกขึ้นมาเสียตื้อๆ บางหัวข้อก็มีความสุขล้นจนเขียนเกือบไม่พอ แต่ที่น่าแปลกคือบางทีพอกลับมาทบทวนอีกรอบความรู้สึกอาจไม่เหมือนเดิม อย่างการเขียนคำขึ้นชมในตอนเด็ก ตอนเขียนฉันมีความสุขมาก แต่พอกลับมาอ่านก็แอบเศร้าเล็กๆ ตอนนั้นมีความสุขได้เพราะเรื่องเล็กๆ เพียงเท่านั้นเองนี่นะ อะไรประมาณนั้น แต่มันก็ถือเป็นประสบการณ์ที่ยากจะลืม น่าประหลาดใจมากที่สมุดบันทึกที่ดูธรรมดาๆ เล่มนี้กลับทำให้ฉันกล้าเปิดเผยอะไรตั้งมากมายลงไป กล้าเขียนความทุกข์ใจที่อัดแน่นมานานหรือแม้กระทั่งความลับที่ไม่อาจบอกใครลงไปได้อย่างไม่ต้องลังเล ราวกับว่าฉันเชื่อใจสมุดบันทึกเล่มนี้ไปแล้ว

\*\*\* --- \*\*\*



## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

จริงๆแล้ว ก่อนเริ่มเขียนฉันได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่า อยากที่จะเข้าใจอารมณ์ของตัวเองมากยิ่งขึ้น อยากเข้าใจตัวตนของตัวเองมากขึ้น อยากมีความคิดที่สนใจอย่างอื่นรอบตัว หรือ สนใจอนาคตข้างหน้าบ้าง คิดมาตลอดว่าการใช้ชีวิตแบบเต็มที่จนน่ากลัวเป็นเรื่องดี แต่พอได้ลองเขียนจริงๆก็รู้สึกเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้นมากกว่าเดิม ความคิดหลายๆอย่างได้ตกตะกอนเติบโตขึ้น บางความคิดก็เปลี่ยนไป การเขียนบันทึกเล่มนี้ก็ช่วยทำให้ได้เหมือนลองคุยกับตัวเองลองทำความรู้จักตัวเองปล่อยใจไปกับปากกาเขียนทุกสิ่งที่คิดอยู่ข้างในออกไป ได้ปล่อยวางอะไรหลายหลายอย่างที่ดีค้างอยู่ในใจ ได้ย้อนทบทวนกับชีวิตตัวเอง ได้รู้สึกว่าตัวเองโชคดีแค่ไหน ได้เห็นค่าของตัวเองมากขึ้น ได้เห็นว่าตัวเองพัฒนาไปแค่ไหนจากหน้าแรกที่เขียนจนกระทั่งหน้าสุดท้าย

\*\*\* --- \*\*\*

## 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

คำว่าอิสระของใจในตอนนี้ดูจะเปลี่ยนไปจากเดิมไม่มากนัก ฉันก็ยังยืนยันว่า อิสระภาพแห่งใจคือการได้ทำตามสิ่งที่ตนเองคิด ทำตามคำปรารถนาของตน ทำในสิ่งที่สบายใจ เป็นมิตรต่อหัวใจตนเอง โดยที่ไม่เดือดร้อนแก่ผู้คนรอบข้างหรือแม้แต่สังคม ทว่าสิ่งที่เพิ่มเติมขึ้นมาหลังจากได้ลองสัมผัสมันด้วยตัวเองผ่านการเขียนบันทึกนี้ ฉันก็คิดได้ว่าบางทีอิสระของใจอาจหมายถึงการปล่อยวาง การตกตะกอนความคิด ความนิ่งสงบ ปล่อยตัวเองไปกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นแต่ไม่ปล่อยให้ตัวเองจมดิ่งลงไป ทำความเข้าใจพวกมันและยอมรับการมีอยู่ของมัน



### บันทึกอิสระ เพื่ออิสระภาพแห่งใจ

เขียนสิ่งที่อยากทบทวนกับตัวเองหลังบันทึกครบ 36 หัวข้อ และสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในใจของตัวเองตอนนี้ เขียนไปเรื่อยๆ โดยไม่วางแผนล่วงหน้า

ก่อนเขียนลองหายใจเข้าลึกออกยาวอย่างน้อย 1 รอบ  
เมื่อเขียนเสร็จแล้ว กลับมาหายใจเข้าลึกออกยาวอีกครั้ง  
ทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้ทบทวนตัวเองหลังการเขียน



ฉันวันคืน สมองเล่มนี้ทำใช้มันประหลาดใจ  
จับไม่ห้อง พอลองซ่อนอ่านบททวน มันก็เห็น  
สิ่งในใจลือไปอย่างเปิดเผย ทั้งบางเรื่องก็เลิ่ไปให้ใจได้  
มาค้นหานาแสนหา เกมบางเรื่องที่เป็นความลับ ที่ไม่  
อยากบอกใครทั้งๆ ที่ว่า คุณบันทึกกับได้รู้ทุกอย่าง  
แบบนี้ ทั้งความอึดอัดใจ ความสุข แม้แต่ความน่า  
อับอาย หรือนิสัยที่ไม่ค่อยดีที่ใครๆ แบบนี้ก็เหมือน  
กับว่า ตอนที่คุณบันทึกกับได้รู้ทุกอย่าง  
อีกสิ่งที่ฉันได้จากเกมบันทึกที่ผ่านมามีคือ ฉันรู้จักตัวเอง

ฉันรู้จักตัวเองมากขึ้นมากกว่าเดิมเสียอีก จากเด็กสาว  
ที่ไม่รู้จะเขียนอะไรมาขอตัวช่วยไว้ดี สู้คนที่เข้าใจในทุก

อารมณ์หัวใจในทุกๆ ครั้งที่แสดงออกของตัวเรา

สมองเล่มนี้ คุณบันทึกทำให้ฉันรู้ว่าคนเราทุกคน

มีอารมณ์ที่รู้จักตัวเองมากขึ้นกว่าที่เคย

คุณบันทึกคือเป็นเหมือนของขวัญหนึ่งในชีวิตที่สำคัญ

กับตัวฉันมากๆ ไม่รู้สิถ้าไม่มีคุณบันทึกฉันคนนี้

อาจจะจมปลักอยู่กับความผิดพลาด ไม่กล้าเผชิญ

หน้ากับฉันอีกคนที่อยู่ข้างใน หรืออาจจะไม่มีอะไร

เข้าใจความรู้สึกอันผสมปนเป ปั่นป่วนจนจนดลใจให้

ฉันนั้นแน่นอนแหละ: คงจะรู้สึกท้อแท้และ

ไม่เข้าใจคำว่ารักตัวเองบ้างก็ทำได้บ้าง

### อันเครื่อง เขียนไม่หยุดปากกา

เขียนไปเรื่อยๆ จากสิ่งที่อยู่ในใจตอนนี้ โดยไม่วางแผนล่วงหน้า  
เป็นเวลาอย่างน้อย 3 นาที โดยไม่ต้องกลัวผิดและไม่กังวลว่าเขียนแล้ว  
จะดูเป็นอย่างไร ปลดปล่อยมือพาเขียนไปเรื่อยๆ จากหัวใจ

ก่อนเขียนลองหายใจเข้าลึกออกยาวอย่างน้อย 1 รอบ  
เมื่อเขียนเสร็จแล้ว กลับมาหายใจเข้าลึกออกยาวอีกครั้ง  
ทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้ทบทวนตัวเองหลังการเขียน



อยากสารภาพว่าเริ่มต้นมาก็มีเรื่องราวที่อยากบอก  
มากมาย ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าสมองเล่มนี้จะรองรับอารมณ์ ความคิด  
และความปรารถนาที่มากมายสักขนาดไหน ไปกันเถอะ  
จริงแล้วฉันค้นพบมากที่จะทำความเข้าใจตัวเองไปพร้อมๆ  
กับคุณบันทึกเล่มนี้ อย่างว่า เธอเก่งแล้วนะ ทุกคนล้วน  
มีความลับ เรื่องที่เก็บไว้ใส่กันนี้จึงทำให้ ไม่อยากเล่าในใจให้  
ฉันเองก็เช่นกัน เป็นคนหนึ่งที่มีความลับมากมายนะ เมื่อไร  
เป็นคนที่บอกความลับนั้นไปไหนมาไหนเสมอ แอบมันไว้  
ข้างหลัง แล้วทำเหมือนไม่มีอะไร ทั้งที่มีสิ่งต่างๆ มากมาย

แต่หาแปลกที่มันได้เริ่มเขียนลงบนคุณบันทึก กลับรู้สึกว่าการ

ความลับที่เก็บไว้หอกนั้นไว้ใจคุณบันทึก ซักว่า แฉมันลง

เล็กๆ ของฉันเสียอีก บางทีหลังจากวันนี้ ความลับพวกนั้น

คงได้มาบอกเล่าให้คุณบันทึกไม่มากก็น้อย แต่อย่างน้อย

คุณบันทึกก็คงได้รับหึงความลับ ที่ฉันนึกเกินกว่าหัวใจ

ส่วนหนึ่งที่จะเก็บไว้หมดไปบ้าง ไม่รู้ว่าจะจากการเขียนหรือ

แค่อยากบอกเล่ามันลงไปมากมาย จะทำในคุณบันทึก

คิดว่าฉันเป็นคนอย่างไรก็ได้บ้าง แต่คงตลกดีถ้ากลับมา

ลองทบทวนดูแล้ว เห็นว่าฉันเปลี่ยนไปมากขนาดไหน

ฉันอาจจะเข้าสังคมด้วยความมั่นใจได้มากกว่านี้ในอนาคต

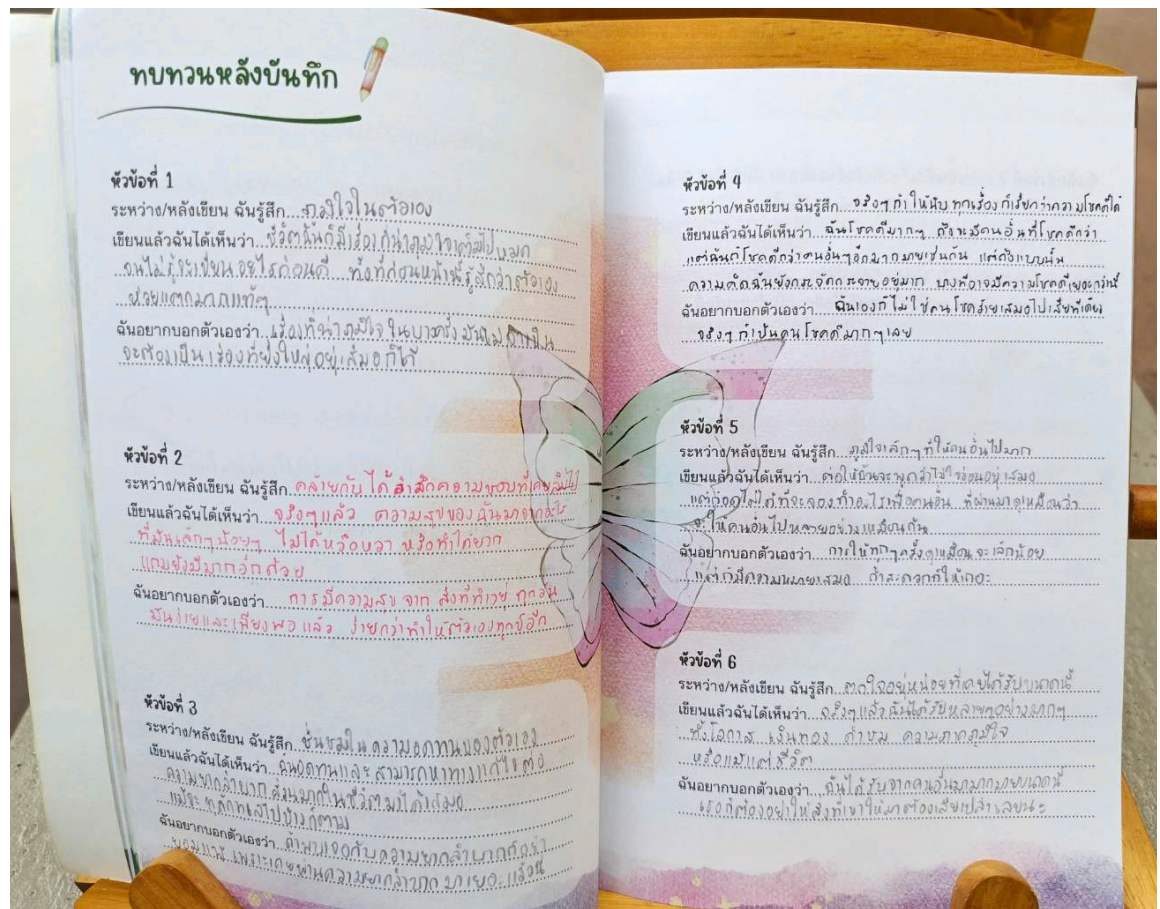
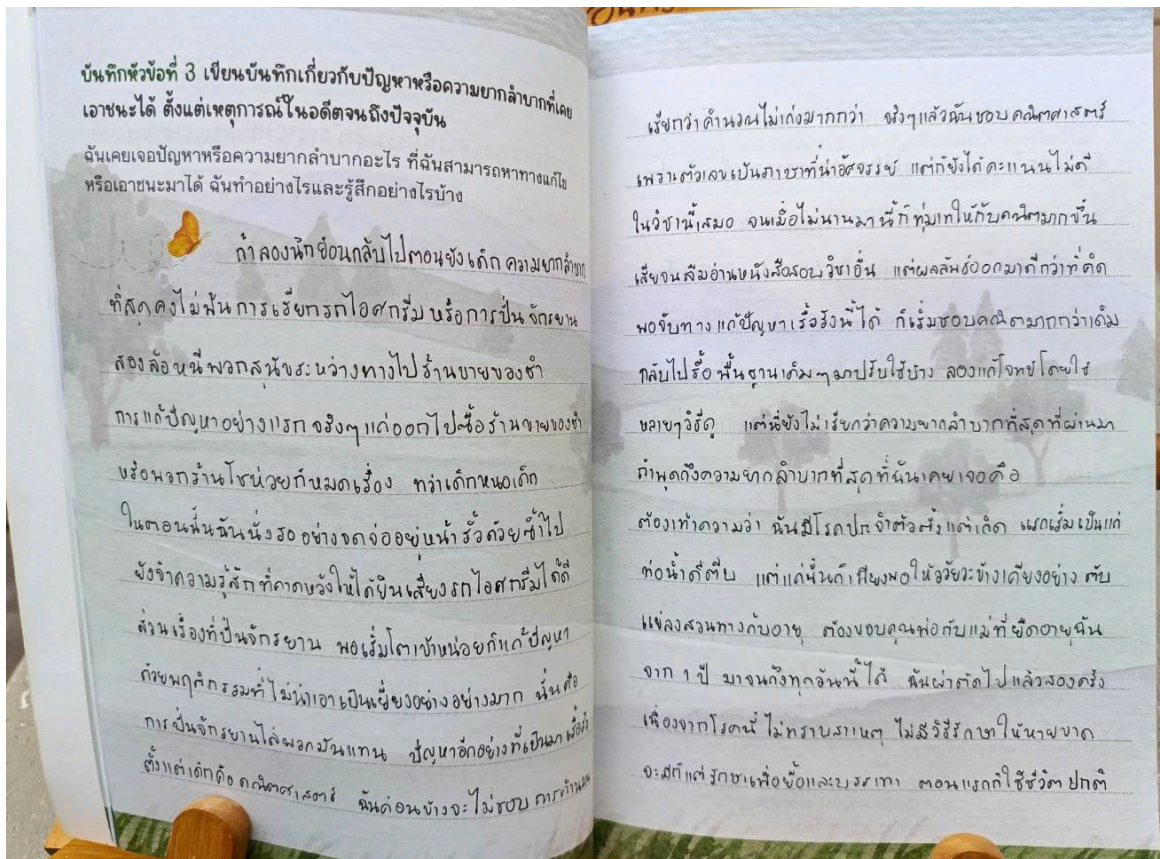
อาจจะลองทำเรื่องต่างๆ ที่สุดไว้ได้มากขึ้น บางทีอาจจะ

รักตัวฉันที่เคยเป็นในอดีตได้มากกว่าเก่า อาจจะลอง

เป็นตัวเองของตัวเองบ้าง โดยไม่ต้องสนคำพูดของคนอื่น

อยากทดลองเป็นตัวเองที่เติบโตขึ้นในทุกๆ วัน ช่วงที่ไม่







บันทึกหัวใจที่ 13 เขียนบันทึกเกี่ยวกับการสูญเสีย

นึกถึงความสูญเสียที่ผ่านมาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ตัว ครอบครัว คนรัก

หรือสิ่งที่ดีในชีวิตที่ไม่ใช่บุคคล เช่น การเสียโอกาส สัตว์เลี้ยง หรือสิ่งของมีค่า การสูญเสียเหล่านั้นทำให้รู้สึกอย่างไร จินตนาการอะไรเกี่ยวกับพวกเขา

จากหนังสือเด็ก ความสูญเสียกับฉัน ฉันเขียนแล้วบอกคุณ  
ช่วงช่วงที่ฉันเขียนถึง ป้าคนนั้นไป แล้วไม่เห็นหน้ากันอีกเลย  
ไม่เคยเข้าใจว่าทำไม พออยู่ในช่วงที่ฉันนอนหลับ  
รอบมีเรื่องราวมากมายของป้าใน บรรยากาศรอบตัว  
ที่ฉันมองไปนอก ทั้งที่ฉันก็เป็นเพียงวันธรรมดา วันหนึ่ง  
พอตื่นมาถึงจะเข้าใจความรู้สึกที่ป้าคนนั้น เด็กน้อยที่โตขึ้น  
ฉันมองที่ตัวป้าคนนั้น ที่ดูมีความสุขที่ฉันนั้น ถึงแม้ว่าฉันจะ  
แต่ไม่รู้ว่าฉันทำอะไรที่ผิดของป้าคนนั้น กลายเป็นเพียง  
แต่ฉันก็ไม่ได้ทำอะไร ตอนนั้นฉันก็คิดว่าฉันนั้นดีอยู่แล้ว  
กับป้าคนนั้น แล้วฉันก็รู้ว่าฉันนั้นดีอยู่แล้ว  
กับป้าคนนั้น แล้วฉันก็รู้ว่าฉันนั้นดีอยู่แล้ว

แต่ช่วงที่ฉันมองมาที่ป้าคนนั้นก่อนแล้วเอาใจไว้  
ฉันจะไม่ทวงใจใครอีกต่อไปแล้ว จินตนาการที่ฉันเขียน  
วันหนึ่งฉันจะเขียนถึงป้าคนนั้น เป็นบทเพลงที่ฉันแต่ง  
สักวันหนึ่ง ฉันเขียนถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก แต่ฉันไม่  
เขียนถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก สิ่งที่ทำให้ฉันไม่รัก  
ต้องเลิกกันฉันไป แต่ฉันไม่ได้มีโอกาสไปเจอ  
ฉันก็คิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ก็ไม่ได้ไปส่งป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ทำให้ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง

แต่ฉันเขียนเรื่อง ป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง

ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง  
ฉันคิดถึงป้าคนนั้นที่ฉันรัก เพราะว่าฉันคิดถึง

คำแนะนำสำหรับการเขียน  
วางมือบนหัวใจ หายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกยาว  
ทบทวนความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้หรือได้พบเจอ  
แล้วบอกออกมาดังๆ หรือส่งท้ายจากการ  
และหายใจเข้าลึกๆ อีกครั้งก่อนเริ่มเขียน



**บันทึกหัวใจที่ 17 เขียนบันทึกเกี่ยวกับความมีและความไม่มี**  
**เขียนเป็นข้อๆ ว่า ฉันไม่มีอะไรบ้าง ทั้งในชีวิตตอนนี้และตลอดชีวิตที่ผ่านมา**

โดยขึ้นต้นทุกข้อว่า "ฉันไม่มี" อย่างน้อย 7 ข้อ แล้วจึงเขียนเป็นข้อๆ ว่า  
ฉันมีอะไรบ้าง ทั้งในชีวิตตอนนี้และตลอดชีวิตที่ผ่านมา โดยขึ้นต้นทุกข้อว่า  
"แต่ฉันมี" อย่างน้อย 7 ข้อ เช่น ฉันไม่มีบ้านใหญ่โต, แต่ฉันมีหัวใจที่กว้างใหญ่



ฉันไม่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเหมือนคนอื่น,

แต่ฉันมีสุขภาพจิตใจที่ดีและเข้มแข็ง

ฉันไม่สามารถทำอะไรเรื่องหนึ่งที โลกดำเนินเป็นอิสระ,

แต่ฉันมีความสามารถที่สามารถทำได้นานเรื่อง

ฉันไม่มีสมาธิจดจ่อ ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ,

แต่ฉันมีสิ่งที่ดีๆ ที่ทำมาเรื่อยๆ อย่างไม่รู้จบ

ฉันไม่มี ความฝัน ความปรารถนาที่ขยับเขยื้อนเหมือนคนอื่น,

แต่ฉันมีความมุ่งมั่น และมีความสุขกับความปรารถนาของฉัน

ฉันไม่มี ความมั่นใจ เวลาทำอะไรกับกลุ่มคนในสิ่งที่ฉันไม่ชอบ,

แต่ฉันมีรอยยิ้มที่ สามารถทำให้คนรอบตัวรู้สึกดีได้

ฉันไม่สามารถอดทนกับเพื่อนที่ห่างเหินที่หายไป,

แต่ฉันมีความสุขเวลาได้เล่นกีฬากับเพื่อนๆ

ฉันไม่มีเพื่อนสนิทที่ไปไหนไปกันหลายๆคน,

แต่ฉันมีเพื่อนสนิทที่เข้าใจได้และอบอุ่น

ฉันไม่สามารถกล้าในการตั้งข้อสงสัยและการเถียง,

แต่ฉันมีเพื่อนที่คอยดกเถียง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ฉันไม่สามารถละเอืงด รอบคอบ ละเลยรายละเอียดเล็กๆ,

แต่ฉันมีความสามารถในการสังเกต และวิเคราะห์ภาพรวม

ฉันไม่มีกรอบชีวิตที่เพื่งขบข้อม สมบูรณ์แบบ ไร้ปัญหา,

แต่ฉันมีกรอบชีวิตที่มองใจกว้างๆ ใจเย็นๆเสมอ

ฉันไม่มีบ้านหลังใหญ่ๆ นอนหลับที่กว้างขวาง,

แต่ฉันมีบ้านที่อบอุ่นไม่ไปกลัวความอบอุ่น

ฉันไม่สามารถในการทำอาหารในรสชาติที่อร่อย,

แต่ฉันมีสิ่งที่ทำอาหารด้วยความตั้งใจและใส่ใจ

แม้ฉันจะไม่ค่อยรอบคอบ ใ้ใครมาช่วยอีก ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ค่อยจริงจังกับอะไรบางอย่าง ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ค่อยใส่ใจความอกทน ใจร้อนเกินไป ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ได้รับการรับฟังในบางเรื่อง ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ได้รับการยอมรับในบางกรณี ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ถูกสนใจในบางที ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ชอบความเชื่อใจ ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สนใจในตัวเองอยู่บ่อยครั้ง ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่คุ้นเคยกับความคิดที่โตๆ ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ค่อยสนใจโลกรอบข้างเท่าที่ควร ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ใส่ใจเงินทองมากมาย ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ใส่ใจตอนไหนที่ฉันมีความสุข ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ใส่ใจชีวิตที่โหดร้าย น่าสนใจ ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ถูกตอบสนทนองความปรารถนา ฉันก็มีค่า,

แม้ฉันจะไม่สักรอบคอบในอุดมคติ ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่ตั้งใจไปหลายๆเรื่อง ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่กล้ามีชีวิตอันน่าอัศจรรย์ ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรอบคอบที่โหดร้าย ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,  
แม้ฉันจะไม่สักรับรู้เรื่องที่น่าเศร้า ฉันก็มีค่า,

**คำแนะนำสำหรับการเขียน**

วางมือแนบหัวใจ หายใจเข้าลึกๆออกยาว หลับตา  
ทบทวนความรู้สึก สิ่งที่ได้ระลึกถึงหรือ  
แล้วบอกบางอย่างแก่หัวใจของคุณ  
และหายใจเข้าลึกๆออกยาวอีกครั้ง



ใช้คอมพิวเตอร์เป็นขั้นบันไดเพื่อเก็บใบ ในขณะเดียวกัน  
ก็เรียนรู้ ปรับตัวและกลายเป็นตัวอยู่ในแบบที่คิดว่า  
เร็ววนในใจ การเป็นตัวของตัวเองไม่จำเป็นต้อง  
ดีที่สุดหรือได้รับการยอมรับจากใคร ขอได้ละทิ้งความชอบ  
เห็นงาเมื่ออยากได้การยอมรับ แล้วตอนนั้นสิ่งที่อยากทำ  
เจอแล้วหรือยัง ไม่ค่อยรู้สึกได้ สักวันหนึ่งเดียว  
ก็จะมาถึงเวลาของตัวเองแหละ แล้วหลังจากนั้นคือข้อดีด้วย  
ฉันรู้สึกเล่มที่เธออยากได้ครบจริงๆ ฉันไม่บอกให้ขอ  
ละทิ้งความชอบแม้แต่หิดเดียว เพราะฉันเป็นเธอ  
ฉันรู้ตัวว่าสำหรับคนที่ทำตัวขี้อายแบบพวกเธอ  
จริงๆ แล้วพวกเธอก็แค่ขมุกขมัวล่ะ อาจเพราะเป็น  
ลูกคนดียวด้วยมั้ง แต่หน้าที่ในความชอบของเรา  
มันสำคัญมากๆ แต่ก็อย่าลืมเข้าสังคมบ้างละนะถ้าหาก  
ไปเทียบกับคนอื่นในเล่มที่ 9 ชีวิตจริงมันในเล่มด้วย

ช่วยเราแต่นอนอยู่บ้าน ฉันรู้ว่าเธอมีไอเดียอื่นๆแปลกๆ  
อยู่มาก ลมสือทำอะไรวุ่นๆไปเสียเองเร็วไป  
หนังสือที่เราสำเร็จก็ทิ้ง แต่ลองทำจดข้อกับมันจน  
ถึงปลายทาง ผลลัพธ์มันจะเล็ดลอดจากเธอเองว่า  
ต้องทำอย่างไรต่อไป แล้วเธอจะลืมข้อที่ไปงานไปเจอคนที่  
หรือเพื่อนๆที่ขี้บ่นมาบ้านไปนานแล้วบ้าง แล้วได้โทรคุย  
กับคุณปู่คุณย่าข้างวันไปล่ะ พวกเราอยู่กันลำบาก  
คงจะนานมากแน่ๆ ก็จะไม่มีเวลาไปหาที่โทรไปทะเลาะ  
พวกเราก็ทักกันบ้าง ถ้าเขาตอบกว่าตอนนั้นไม่ว่าง  
ไม่ว่าตอนไหนก็จริงไม่ว่างทั้งนั้นแหละ ว่ากันว่าตอนนั้น  
ดีกว่าว่ามัน นอกจากนั้นเธอจะลืมดูเลขตัวเองนะ  
กับข่าวในทีวีบะยัง คิมนี่แหละอะๆ อยู่บ้านนี่ก็ละ

คำแนะนำส่งท้ายการเขียน

คำและน้ำที่ทำการเขียน  
วางมือแนบหัวใจ หายใจเข้าลึกออกยาว หัวหลัง  
ทบทวนความรู้ สิ่งที่ได้ระลึกถึงหรือได้ทบทวนจากการเขียน  
แล้วบอกบางอย่างแก่หัวใจส่งท้าย  
และหายใจเข้าลึกออกยาวอีกครั้ง

บันทึกวันที่ 29 หากมองเรื่องราวชีวิตของเงินที่เข้ามาในสายตาคง  
 บุคคลสิ่งๆ อาทิ พระเจ้า จอห์น วรรณบุษ และสิ่งอื่นๆ เช่น ด้มนี้  
 เราจะเห็นเรื่องราวทั้งหมดที่เป็นอย่างไรในสายตาของนาง

เขียนขึ้นตามการเห็นอย่าง ทรัพยากรเงิน โดยเงินในแต่ละครั้งหรือเงิน  
 ว่า "หาก...เมื่อใดก็ตามที่เงินเข้ามา เราจะเห็น..." เมื่อกล่าวได้ว่า "หาก  
 ตัวมาว่าพระเจ้า จอห์น วรรณบุษ หรือสิ่งอื่นๆ เช่น ด้มนี้ และเมื่อ  
 จากคำว่า "เราจะเห็นว่า" เขียนขึ้นตามการว่าเราจะเห็นอย่างไร  
 หรือโดยเงินที่เข้ามา เขียนขึ้นตามการว่า จอห์น วรรณบุษ

[illegible][illegible]**ทบทวนหลังบ้านอีก**

ទំព័រ 25

[illegible]

จำนวน 26

ระหว่างทางต้องเขียน ตัวเล็ก ตัวใหญ่  
เขียนแล้วจำได้เห็นว่า ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ที่พูดกัน  
ทำที่ดูจากที่ ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ที่พูดกัน  
ที่ที่ที่  
ฉันอยากบอกด้วยละว่า ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ที่พูดกัน  
ตัวเล็กตัวใหญ่ ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ที่พูดกัน

ឆ្នាំទី ២៧

[illegible]

28

จะว่าไปก็ดีเยี่ยม ฉะนั้น  
เขียนด้วยตัวไม่ได้เห็น ว่าเขียนอะไรก็  
ก็ไปเจอโลกภายนอกที่มันเป็นตัวคนว่า  
จึงได้เห็นว่า  
ฉันอยากบอกตัวเองว่า ตัวเราเป็นเหมือนเด็ก  
นี่แหละที่เค้าเรียกว่าคนธรรมดา

479 29

ระหว่างที่เขียน จู่ๆก็  
เห็นตัวฉันได้เห็นว่า ขาคอนมบองมีปากติด  
ไว้กับลูกสนกลีบ เป็นอวัยวะของตัว  
ฉันจะบอกด้วยอะไร มันก็เขียนไว้ที่กระดาษ  
นี่แหละ ไม่รู้จะบอกอย่างไรเลย

จำนวนที่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่  
เรียนด้วยอันใดแล้วมา...  
หรือใครที่...  
๑๖/๐๔/๒๕๕๕  
นายสมชาย...  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อิสราภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



พนิตพิชา แก้ววิสัย

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

“การเขียนบันทึกในสมุดอิสราภาพแห่งใจครั้งนี้ ทำให้หนูได้มีโอกาสหยุดคิดและทบทวนตัวเองมากขึ้น หลายหัวข้อเป็นเรื่องที่ปกติอาจไม่เคยนั่งคิดจริงจัง พอได้เขียนออกมา ทำให้เห็นทั้งความรู้สึก ความกังวล และสิ่งที่อยู่ในใจของตัวเองชัดเจน ตอนแรกหนูรู้สึกว่าการเขียนอาจเป็นเรื่องยาก เพราะต้องเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตัวเอง แต่เมื่อเขียนไปเรื่อย ๆ กลับรู้สึกสบายใจขึ้น เหมือนได้พูดคุยกับตัวเองอย่างตรงไปตรงมา และทำให้เข้าใจตัวเองมากกว่าเดิม

“สำหรับหนู “อิสระของใจ” คือการที่เราสามารถยอมรับตัวเองได้ทั้งในวันที่ดีและวันที่อ่อนแอ เป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องพยายามปิดบังความคิดหรือความรู้สึกของตัวเอง และไม่ปล่อยให้ความคาดหวังหรือคำพูดของคนอื่นมากำหนดคุณค่าของเราเกินไป อิสระของใจไม่ได้หมายถึงการไม่มีปัญหา แต่คือการมีพื้นที่ในใจที่พร้อมเข้าใจ ให้อภัย และเดินต่อไปได้อย่างสบายใจมากขึ้นค่ะ”



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

การเขียนบันทึกในสมุดอิสราภาพแห่งใจครั้งนี้ ทำให้หนูได้มีโอกาสหยุดคิดและทบทวนตัวเองมากขึ้น หลายหัวข้อเป็นเรื่องที่ปกติอาจไม่เคยนั่งคิดจริงจัง พอได้เขียนออกมา ทำให้เห็นทั้งความรู้สึก ความกังวล และสิ่งที่อยู่ในใจของตัวเองชัดเจน ตอนแรกหนูรู้สึกว่าการเขียนอาจเป็นเรื่องยาก เพราะต้องเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตัวเอง แต่เมื่อเขียนไปเรื่อย ๆ กลับรู้สึกสบายใจขึ้น เหมือนได้พูดคุยกับตัวเองอย่างตรงไปตรงมา และทำให้เข้าใจตัวเองมากกว่าเดิม

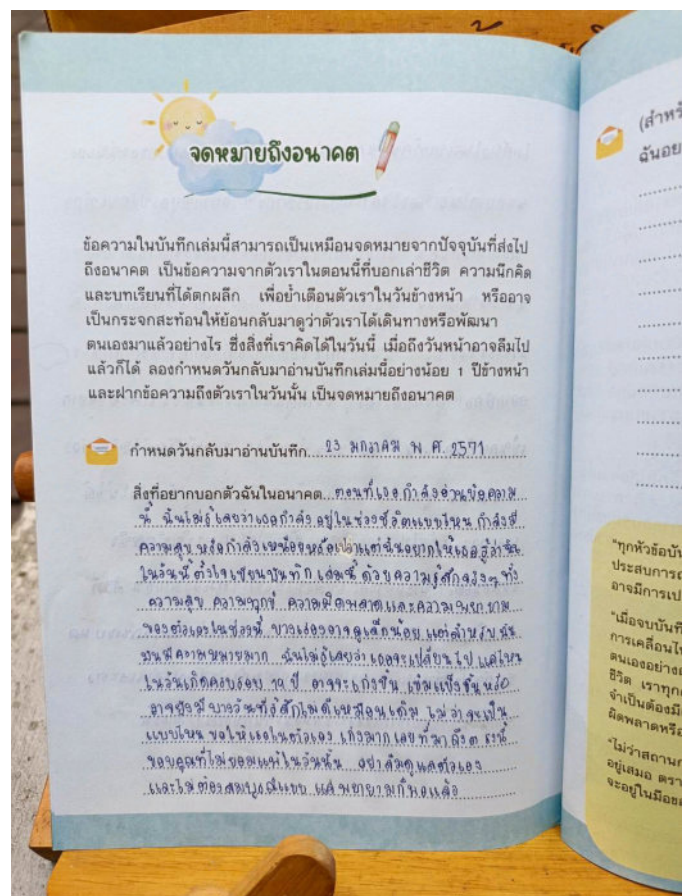
\*\*\* --- \*\*\*

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

สิ่งที่ได้รับจากการเขียนครั้งนี้ คือการได้ฝึกคิดทบทวนตัวเอง ได้เรียนรู้ว่าความรู้สึกหลายอย่างที่เก็บไว้ข้างใน เมื่อถ่ายทอดออกมาเป็นตัวอักษรแล้วช่วยให้ใจเบาลง นอกจากนี้ยังทำให้หนูได้มองเห็นคุณค่าของเรื่องเล็ก ๆ รอบตัวมากขึ้น รวมถึงเข้าใจว่าทุกคนต่างมีความรู้สึกและปัญหาในแบบของตัวเอง การเขียนครั้งนี้จึงไม่ได้เป็นเพียงการตอบคำถาม แต่เป็นเหมือนกระบวนการที่ช่วยให้หนูเติบโตทางความคิดและจิตใจมากขึ้นด้วย

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า “อิสระของใจ” คืออะไรและเป็นอย่างไร

สำหรับหนู “อิสระของใจ” คือการที่เราสามารถยอมรับตัวเองได้ทั้งในวันที่เข้มแข็งและวันที่อ่อนแอ เป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องพยายามปิดบังความคิดหรือความรู้สึกของตัวเอง และไม่ปล่อยให้ความคาดหวังหรือคำพูดของคนอื่นมากำหนดคุณค่าของเราเกินไป อิสระของใจไม่ได้หมายถึงการไม่มีปัญหา แต่คือการมีพื้นที่ในใจที่พร้อมเข้าใจ ให้อภัย และเดินต่อไปได้อย่างสบายใจมากขึ้นค่ะ





### บันทึกอิสระ เพื่อสภาพหัวใจ

เขียนสิ่งที่อยากทบทวนกับตัวเองหลังบันทึกครบ 36 หัวข้อ และสิ่งต่างๆ  
ที่อยู่ในใจของตัวเราตอนนี้ เขียนไปเรื่อยๆ โดยไม่วางแผนล่วงหน้า

ก่อนเขียนลองหายใจเข้าลึกออกยาวอย่างน้อย 1 รอบ  
เมื่อเขียนเสร็จแล้ว กลับมาหายใจเข้าลึกออกยาวอีกครั้ง  
ทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้ทบทวนตัวเองหลังการเขียน



ตอนที่ฉันได้เขียน ฉันจึงรู้เลยว่า จะเขียนอะไรแต่  
งอได้ดั่งใจอยู่ กับตัวเองจริงๆ ฉันก็รู้สึกว่ามีหลายอย่างในใจ  
ที่โผล่มาอยู่บ่อยๆ บางครั้งก็เหมือนๆ บางครั้งก็รู้สึกไม่เหมือน บาง  
ครั้ง ฉันก็เลยเขียนลงไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่าตัวเองเป็น คนยังไง  
ใจกัน แต่พอได้เขียนจนรู้ตัวที่ตัวเอง ฉันก็เริ่มเห็นตัวเองชัดขึ้น  
ฉันได้เข้าใจ คนๆ หนึ่งอย่างก็คือ ฉันเป็นคนธรรมดา คนหนึ่ง ที่  
กำลังพยายามอยู่ เคยสงสัยว่า เคยสงสัย เคยสงสัยว่าตัวเอง  
ใช่หรือไม่ ฉันของอยู่ระหว่างการเติบโต ซึ่งบางครั้งก็ฉันอยากบอกตัวเอง  
ขอบคุณที่ใจของเรามีและยังมีใจของใจ ฉันอาจจะไม่ใช่แค่คนธรรมดา

ได้เรียนรู้ในแบบที่คนอื่นอาจมองไม่เห็นก็ได้ทั้งในแบบของตัวเราเอง

ฉันอยากไปต่อเองใจดี กับตัวเองจากข้างใน อยากขยับเปลี่ยนตัวเอง

ต่อเองกับคนอื่น อยากบอกใจของใจตัวเองในสิ่งที่ฉันอยาก

ฉันอยากบอกใจของใจตัวเองในสิ่งที่ฉันอยาก

บางทีใจของใจ ฉันอยากไปให้ตัวเองแบบที่ฉันอยาก

อยากให้อาณาจักรกับสิ่งเล็กๆ อยากดูแลตัวเองให้ดีขึ้น และอยาก

เป็นคนที่ที่ตัวเองอยากเป็นในสิ่งที่ฉันอยาก บางทีใจของใจฉันได้ตัวเอง

การคิดอย่างถูกต้องอย่าง ฉันเองก็ต้องการให้ฉันอยู่กับใจฉันได้

และฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป

ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป

ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป

ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป

ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป ฉันเองก็อยากไป

### อันเครื่อง เขียนไม่หยุดปากกา

เขียนไปเรื่อยๆ จากสิ่งที่อยู่ในใจตอนนี้ โดยไม่วางแผนล่วงหน้า  
เป็นเวลาอย่างน้อย 3 นาที โดยไม่ต้องกลัวผิดและไม่กังวลว่าเขียนแล้ว  
จะดูเป็นอย่างไร ปลดปล่อยมือมาเขียนไปเรื่อยๆ จากหัวใจ

ก่อนเขียนลองหายใจเข้าลึกออกยาวอย่างน้อย 1 รอบ  
เมื่อเขียนเสร็จแล้ว กลับมาหายใจเข้าลึกออกยาวอีกครั้ง  
ทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้ทบทวนตัวเองหลังการเขียน



วันนี้ฉันรู้สึกหิวใจจริงๆ แล้วถามตัวเองว่าทำไม  
รู้สึกหิวใจกันแน่ เพราะชีวิตช่วงนี้ฉันเหนื่อยล้าลงของทุก  
วันหรือมากกว่า จนบางทีก็ไม่มีเวลาให้ฉันคิด ฉันกำลังอยู่ใน  
ที่ทำงานที่หนักที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต ทั้งเรื่องการเรียน  
การทำงานและการทำหน้าที่เพื่อคนอื่นมาด้วย โดยฉันหา  
ที่ฉันตั้งใจมาก ความกดดันฉันไม่ได้มาจากใครแต่มาจากตัว  
ฉันเองที่อยากทำในสิ่งที่ฉันรู้สึกเหมือนอยากเขียนใน  
หน้ากระดาษที่ว่างๆ ฉันเองก็อยากเขียนในสิ่งที่ฉันอยาก  
ไปให้ถึง แต่ฉันเองก็อยากเขียนในสิ่งที่ฉันอยากไปให้ถึง

ฉันได้ไปฝึกงานที่โรงเรียนพยาบาลแล้ว ตอนแรกฉันคิดว่าแค่อยากไป

ลองดูอาชีพนี้ว่าเป็นยังไง แต่พอได้ไปจริงๆ ฉันได้เห็นว่ามากกว่าที่

คิด ฉันได้เห็นว่าสิ่งที่ทำอยู่ได้เหมือนเจ้าของที่เป็นห่วง ได้เห็นสิ่งที่เราทำ

ที่ทั้งใจกายอย่างเต็มที่ มีบางครั้งที่ฉันรู้สึกเหนื่อยๆ แต่ฉันรู้สึก

สิ่งที่ฉันกำลังพยายามอยู่ไม่ใช่แค่เพื่อสอบแต่เพื่อตัวเอง

ทางชีวิตที่ฉันอยากเลือกจริงๆ ทำให้ฉันรู้สึกว่าความเหนื่อยของเงิน

ที่พอเรียนจบ ถึงแม้ว่าบางวันฉันจะรู้สึกกดดันหรือรู้สึกว่ามีอะไร

พอฉันก็เริ่มเข้าใจว่า ทุกสิ่งที่ทำถึงความสำเร็จของตัวเองก็เลย

ผ่านช่วงที่เหนื่อยล้าในใจก่อนจะเขียน ฉันเองก็ไม่ได้เก่งที่สุดแต่กำลัง

พยายามที่สุดในแบบของตัวเอง บางครั้งฉันก็อยากพักแต่ฉัน

ถึงความสำเร็จของตัวเอง ฉันก็อยากลุกขึ้นมาทำต่อ เพราะว่าทาง

งานยังอีกไกลเลย อาจจะเหนื่อยๆ แต่ฉันเองก็ยังไม่ยอม

ไปต่อเพราะอยากทำ ฉันก็กำลังเดินต่อไปในเส้นทางที่ฉัน

เลือกแล้ว แม้ว่ามันจะเหนื่อยๆ แต่ฉันเองก็ยังไม่ยอมไปต่อ



บันทึกหัวข้อที่ 5 เขียนบันทึกเกี่ยวกับการให้ของตัวเอง  
ชีวิตที่ผ่านมาฉันเคยทำอะไรให้กับผู้อื่น

อาจเป็นการทำบุญ ทำใจ หรือการให้สิ่งที่ดีกับผู้อื่น มีการให้ครั้งใดตอน  
ฉันที่รู้สึกประทับใจ หรือเป็นการให้เล็กๆ น้อยๆ แต่ก็มีความหมาย



ถ้าฉันถามตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่ช่วยชีวิตฉันไว้ได้บ้าง

ได้มากที่สุด ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

น้อยๆ ก็อาจช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

นี่คือ การแบ่งเวลาและช่วยเหลือ คนในครอบครัว ตอนที่ฉัน

ฉันไม่ได้อะไรก็คิดถึงวันที่ฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

ขอเงินช่วยงานบ้าน ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

ใจ บางครั้งก็ทำบุญเล็กๆ น้อยๆ หรือบางครั้งก็ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

ฉัน เพื่อคนอื่น ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

ความดีของฉันมันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

ที่เล็กๆ น้อยๆ ก็อาจช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

จากการทำงาน แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ก็คิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

แล้ว ก็ช่วยชีวิตฉันไว้ได้ ฉันคิดว่ามันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

บันทึกหัวข้อที่ 15 เขียนบันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ในอดีต นึกถึงความทุกข์  
และสถานการณ์ชีวิตที่ไม่ดีที่เราเคยผ่านมา

มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้าง ลองจดเป็นข้อๆ หรือวาดเป็นเส้นภาพ  
ผ่านมาและจดรายละเอียด บันทึกว่าฉันเคยผ่านความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องอะไร  
บ้างจนถึงปัจจุบัน และความทุกข์เหล่านั้นสอนอะไรกับฉันบ้าง



เมื่อฉันคิดถึงอดีต ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

เส้นทางชีวิตของฉันมันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

เวลาที่ฉันไปคิดถึงความทุกข์ ความกดดัน และ ความรู้สึกที่หนักอึ้ง

ในตอนนั้นฉันรู้สึกว่า ฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

อะไรก็ตามที่ได้เจอ การได้รู้ถึงตัวเองทำให้ฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

ถ้าจะพูดตามนี้ แล้วฉันจะพูดว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

นั่นคือเรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกดีใจและดีใจมากกับตัวเอง ตอนที่ฉัน

ความทุกข์ของฉันมันไม่ใช่สิ่ง ใหญ่ บางครั้งการไม่ทำอะไร

จากนั้น โศกนาฏกรรมและการเสียใจและความเศร้า ฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

ออกจากความทุกข์ของฉัน ฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน

แต่ฉันรู้สึกว่าฉันได้ช่วยเหลือคนอื่น ตอนที่ฉัน



ทบทวนหลังบันทึก

## หัวข้อที่ 19

ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึกว่ามีเวลาผ่านไปไวเกินไป ความสนใจในตัวชีวิตอยู่  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ความเปลี่ยนแปลงใน ๒๕๕๘ ส่งผลอย่างมากเป็น ๒๒๒ เป็น...  
...สิ่งที่ทำให้ฉันคิดเสมอมาว่า... อะไรบางอย่างมันต่าง...

ฉันอยากบอกตัวเองว่า อนาคตคือสิ่งที่ฉันไปไม่ถึง ไม่ใช่สิ่งที่ฉันอยากได้  
 ไงนะ เผลอๆ สิ่งที่ดีๆ ใหม่ๆ เป็นสิ่งที่ฉันไม่รัก

หัวข้อที่ 20

ระหว่าง/หลังเขียน จินตสิก อย่างไหนก่อนอันใดอีก.....  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า...สิ่งนั้นมันมีลักษณะเป็นแบบ ๒๓ หัวก้นคือเสว  
โอบรอบของลำตัวและคอ

ฉันอยากบอกตัวเองว่า อย่างองจำสิ่งที่ตัวเองเป็นของอะไรไว้เขียนกันคน  
อื่น เปรื่อง คำฉันเองก็มีความหมายอีกมากมาย

## หัวข้อที่ 21

ระหว่างหลังเขียน ฉันรู้สึก ว่าใจความต้องภาพของตัวบ่งชี้ได้ไป  
เขียนแล้วฉันได้เห็น ว่าหลายสิ่งๆนั้นต้องการ ฉันสามารถแก้ไข ทำได้  
จากตัวบ่งชี้ ใจความเป็นตัวอย่างคือ

[illegible]

หัวข้อที่ 22

ตัวที่ 22  
พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้ พลเรือเอก ชาติชาย ชุณหะวัณ ดำรงตำแหน่งเป็น พลเรือเอก คนที่ 10 ของประเทศไทย

ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันทำได้ แต่อย่าดีจนลืมไปเลยว่าฉันยังมี  
เวลาที่จะต้องทำอะไรๆ จะว่าไปฉันเกือบโผล่ขี้นมาแล้ว

หัวข้อที่ 23

หน้า 23  
ระหว่างที่เขียน จันรู้สึก...  
เขียนแล้วก็ได้เห็นว่า...  
ตลอด...  
...

ฉันอยากบอกตัวเองว่า จงภูมิใจกับสิ่งที่ได้ แม้มันจะเป็นสิ่ง  
เล็กน้อย

หัวข้อที่ 24

หัวข้อที่ 24  
ระหว่าง/หลังเขียน จันฐีก.เงาปิ่นดัดใจจนฉันเผลอคือไกลแสนไกล  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า...ถูกใจ...ถูกใจ...ถูกใจ...  
เหมือน...เหมือน...เหมือน...  
เหมือน...เหมือน...เหมือน...  
เหมือน...เหมือน...เหมือน...

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ฉันไม่มีอะไรเสียใจถึงกับนอนไม่หลับหรือคิดไปเรื่อง  
ในใจ... เพราะฉันรู้ว่า... ฉันกำลังทำทุกอย่างเพื่อลูกของฉัน

ทบทวนหลังบ้านอีก

หัวข้อที่ 25

ระหว่าง/หลังเขียน ฉันรู้สึก ฉันได้ศึกษาของตัวเองในขอบเขตมากขึ้น  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า ฉันมีศักยภาพมากกว่าที่คิด และ 31 โต้ตอบ  
ของตัวเองได้โดดเด่นยิ่ง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า...ฉันขุดโพรงหาตัวเอง เพราะคนที่ฉัน  
วันข้างหน้า ก็คือตัวฉันที่ห่างไกลในวันนี้

หัวข้อที่ 26

หัวข้อที่ 26  
ระหว่าง/หลังเขียน จันฐิสิก (เนื้อหา) คือเกี่ยวกับตัวเองในแนวคิดที่ผ่านและอนาคต  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... เวลาที่ฉันพูดถึงความคิด และ... สิ่งที่ฉันได้เจอ  
ไปตัวฉันเองและให้ชีวิตใหม่ที่ดี

ฉันอยากบอกตัวเองว่า...ให้ชีวิตในคุ้ม ต่ำ กลัวรัก กลัวทำ และอย่าเสีย  
กายทั้งสิ่ง

หัวข้อที่ 27

หัวข้อที่ 27  
ระหว่าง/หลังเขียน ฉันรู้สึก... ความฝันของพ่อแม่ที่ความชอบจากพี่  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ฉันคิดถึงท่านมากที่คิดถึงท่านนะ พี่พี่สาว  
และพี่ชาย และ พี่ชาย

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... อย่าทิ้งใครเอาไว้เลย ไม่ว่ามันจะยากแค่ไหน

หัวข้อที่ 28

ฉบับที่ 28  
ระหว่างทางเขียน จันฐิณี วิชาวรรณคดีเบื้องต้นทางจังหวัดสงขลา  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า ตัวฉันเองเป็นตัวละครตัวนี้ และฉันได้  
กับชีวิตคือตัวเอง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า ตั้งใจแล้วว่าจะหาแกในหกปีข้างหน้า  
ตามแบบได้ตั้งใจ

หัวข้อที่ 29

วันที่ 29  
ระหว่างหลังเขียน จันรีก็ไปส่งของของลุงขึ้นทำให้เขาโกรธเลย  
เขียนแล้วจันได้เห็นว่า จันรีเอาเงินไปใส่แค่ด้านเดียว แต่  
นางจันรีก็ไม่น่าเอาไปใส่แค่ด้านเดียว

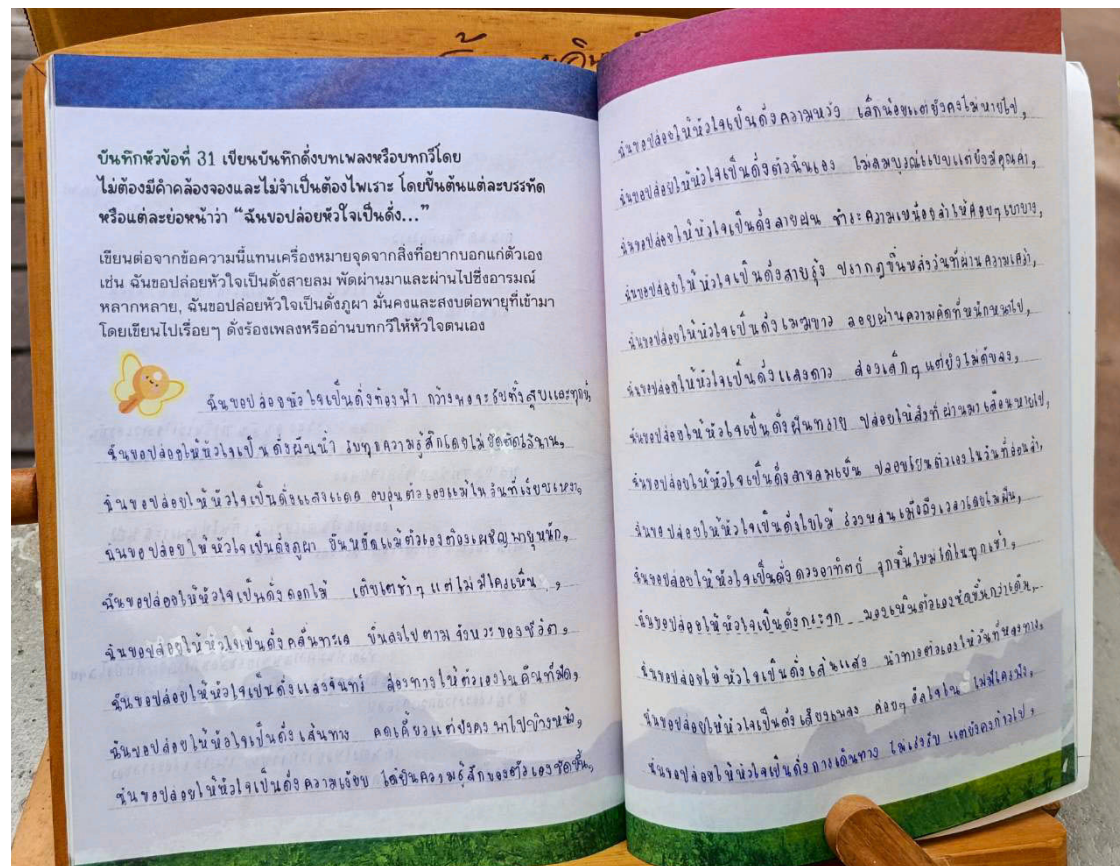
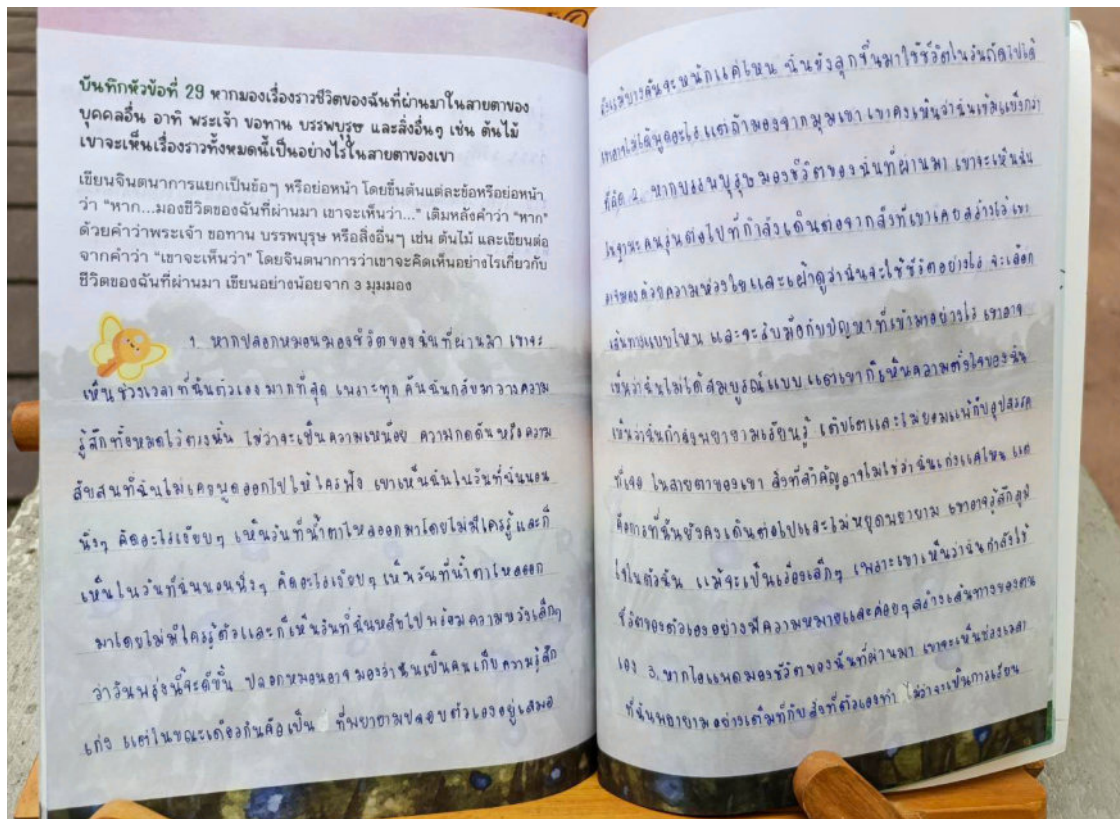
ฉันอยากบอกตัวเองว่า...อย่าตัดสินตัวเธอเร็วเกินไป เพราะฉันมี  
ตัวฉันเองเป็นข้ออ้างว่าฉันดีพอที่จะรักเธอได้

หัวข้อที่ 30

หัวข้อที่ 30  
ระหว่างหลังเขียน จันฐิสิก.ไว้ตามนั้นคือลงหน้าข.ของหน้าหลังเขียน  
เขียนแล้วจันใดเห็นว่า.นั้นถ้าจริงอยู่แล้วตัวคือ.ของหน้าหลังเขียน  
ที่.นั้นต้องวางอีกแถวของอยู่. (หน้า 11) 1899/1/19/1

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ได้ทำอะไรบ้างแล้ว  
... ทั้งที่ฝึกไป แล้วฉันก็ยังไม่เก่ง







สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อิสระภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



ฐิรธัญญา อิศระสุพ

รางวัลดีเด่น การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

"อิสระของใจ" ไม่ใช่การบินออกไปตามหา แต่คือ "การบินกลับเข้ามาภายในหัวใจของตัวเอง" ในโลกของความคิดที่ไม่มีที่สิ้นสุด เราเพียงใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปตามความคิดอันหลงใหลในความ "ไม่แน่" เราเห็นโลกแต่เราไม่เคยเห็นโลกจริง ๆ เราเห็นตัวเองมีความสุข เพราะ สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ใจต้องการ แต่เคยย้อนหันกลับมาถามตัวเองหรือไม่ว่า ใครกันที่ต้องการ จริง ๆ แล้วใช่เราหรือเปล่า หรือเป็นเพียงความอยาก ที่เปรียบเสมือนกับเด็กที่เราวางไว้เพื่อล่อเหยื่อแต่สุดท้ายเป็นเราที่ติดกับดักนั้นเสียเอง อิสระภาพที่แท้จริง คือการปลดปล่อยตัวเองจากกิเลส ตัณหา อยากรได้ อยากรมี อยากรเป็นทั้งหลาย

"การปล่อย ไม่ใช่การเพิกเฉยต่อทุกสิ่ง การอยู่นิ่ง ๆ ไม่ทำอะไรเลย ไม่ได้หมายความว่ากิเลสพวกนั้นจะหายไปตลอดกาล แต่เป็นการปล่อยให้มันเกิดขึ้นควบคู่กับการใช้ปัญญา หันมาดูความเป็นไปของ กาย ใจ อย่างมีสติ ไม่ชิงตังจนขาด และหย่อนจนเพี้ยนไป ต้องทำอย่างพอดี วางใจให้เป็นกลาง และหมั่นพิจารณากาย ใจ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ตัวเองหลงยึดติดกับกิเลสที่คิดว่าตัวเองได้เป็นอิสระแล้ว จึงกลับมาประมาทอีก และติดกับดักนั้นอีก



## 1.ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกสมุดในเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเขียนสมุดเล่มนี้ คือ การที่ผู้เขียนได้ค่อย ๆ ทำความเข้าใจตัวเอง เปรียบเสมือนการได้ทบทวนการเดินทางที่ผ่านมา บางเรื่องที่กาลเวลาค่อย ๆ ทำให้ภาพเหล่านั้นจางหายไป แต่การได้เขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้ คือการกลับไปทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา อารมณ์และประสบการณ์ที่มีในวันนี้ ยอมรับและปล่อยวางเรื่องราวที่เกิดขึ้น กลับมาอยู่กับตอนนี้ที่เราสามารถควบคุมได้ ผู้เขียนเห็นความแตกต่างของตัวเองในอดีตและปัจจุบัน มันไม่ได้ทำให้เราเสียใจในสิ่งที่ผ่านมา หรือลดทอนคุณค่าในตัวเอง แต่คือการยอมรับ และปล่อยวางมันให้เป็นบทเรียน เหมือนในหัวข้อต่าง ๆ ที่ผู้เขียนได้ถ่ายทอดความคิดของตนลงไป ตอนที่เขียนผู้เขียนได้นึกถึงประโยคหนึ่งจากหนังสือ "พลังของจิตปัจจุบัน" ที่ว่า ปัจจุบันคือสิ่งที่ทรงพลังมากที่สุด เพราะ เราสามารถเห็นและจับต้องมันได้ ขณะที่เขียนบันทึก ผู้เขียนมีความรู้แบบที่หนังสือบอก บางครั้งความคิดขณะที่เขียนพาเราให้ออกเดินทางตามหาเรื่องราวที่จะนำมาเขียน แต่เราก็ต้องไม่ลืมว่าเรากำลังทำอะไร เรากำลังบอกเล่าความคิดที่เกิดจากอดีตที่ผ่านมาบ้าง อนาคตที่อาจยังไม่เกิดขึ้นบ้าง ผ่านปัจจุบันขณะ คือการที่เรานั่งเขียนอยู่ บางวันเราอาจเจอเรื่องที่เข้ามาทำให้ใจของเราวุ่น ไม่สงบ ทำให้ต้องใช้เวลานานในการเขียน แต่ผู้เขียนก็พยายามกลับมาอยู่กับตัวเองในปัจจุบัน ปล่อยวางความคิดที่เข้ามารบกวนจิตใจ เมื่อเขียนเสร็จและได้ทบทวนเรื่องราวที่เขียนอีกครั้ง ทำให้ผู้เขียนรู้สึกสงบ และารู้จักตนเองผ่านการเขียนตามแต่ละหัวข้อ

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

สิ่งที่ผู้เขียนได้รับจากเขียนสมุดบันทึกเล่มนี้ คือ อิสระภาพที่เกิดขึ้นในใจ ที่มาจากการยอมรับ และให้อภัยในตัวเองและสิ่งรอบข้าง “ยอมรับ” ในความธรรมดาของมัน ยอมรับว่าสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ และ “ให้อภัย” กับสิ่งที่เราทำผิดพลาดต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งรอบ ๆ ตัว เมื่อเราวางการยึดติดของอารมณ์ต่อสิ่งต่าง ๆ เราก็จะเห็นประโยชน์ และคุณค่าที่เริ่มต้นจากการเข้าใจในความเป็นชีวิต นอกจากนั้นสิ่งที่เห็นประโยชน์ต่อตัวผู้เขียนเอง คือ การเห็นตัวเองจากมุมมองใหม่ ๆ ส่วนใหญ่เรามักจะมองตัวเองจากตัวเอง บันทึกเล่มนี้คือการชวนตัวเองกลับไปมองตัวเองจาก “ธรรมชาติสู่ธรรมชาติ” ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน และให้เราลองดูความตายที่จะเกิดขึ้นกับเราว่าเป็นของธรรมชาติ และพึงระลึกไว้ ไม่ใช่เพื่อทำให้เรากลัวหรือปลงต่อชีวิต แต่การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเห็นคุณค่าของปัจจุบัน และทำมันให้เกิดประโยชน์สูงสุด สมุดบันทึกเล่มนี้ยังเปรียบเสมือนห้องเรียนในช่วงขณะหนึ่งของชีวิต มันบันทึกโลกที่เราเห็นตอนนี้ ความคิดของเราในอายุ 17 ปี ในวันใดวันหนึ่งคำตอบของเราอาจเปลี่ยนไปตามเรื่องราวที่เราไปพบเจอมา ผู้คนที่ได้คุยด้วย หนังสือที่ได้อ่าน และความผิดพลาดที่สอนเราเพิ่ม เมื่อวันที่เรากลับมาอ่านสิ่งที่เราเขียนก็ช่วยให้เรากลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งเหมือนตอนที่ได้เขียนสมุดเล่มนี้ในวัยนี้

\*\*\* --- \*\*\*

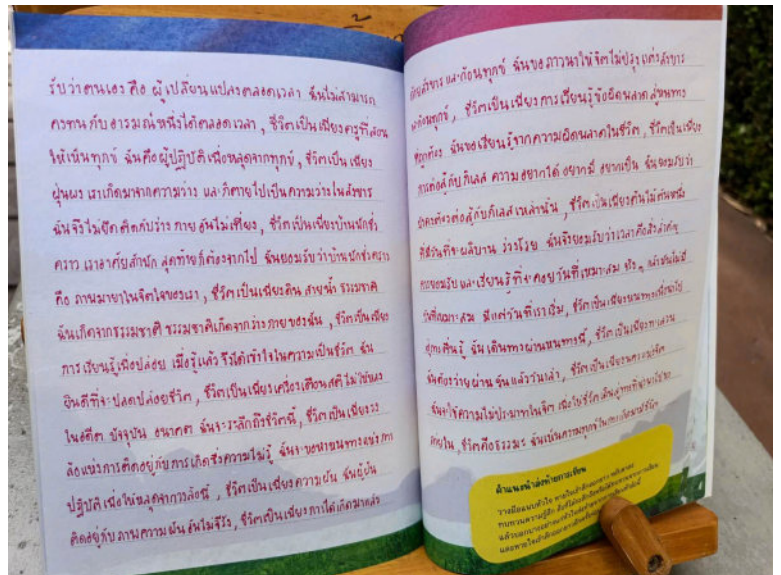
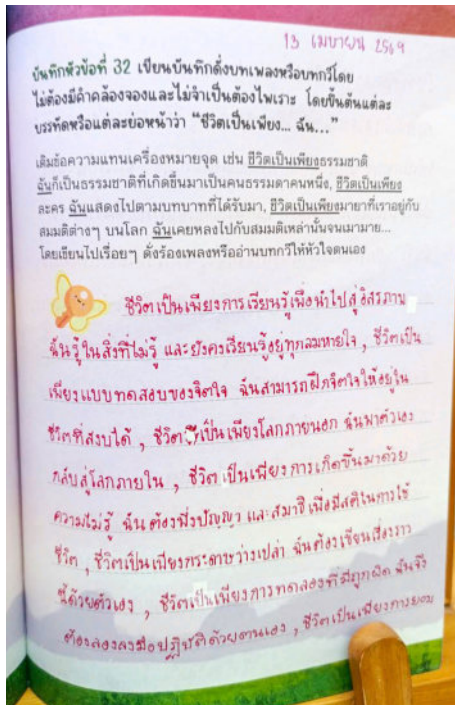
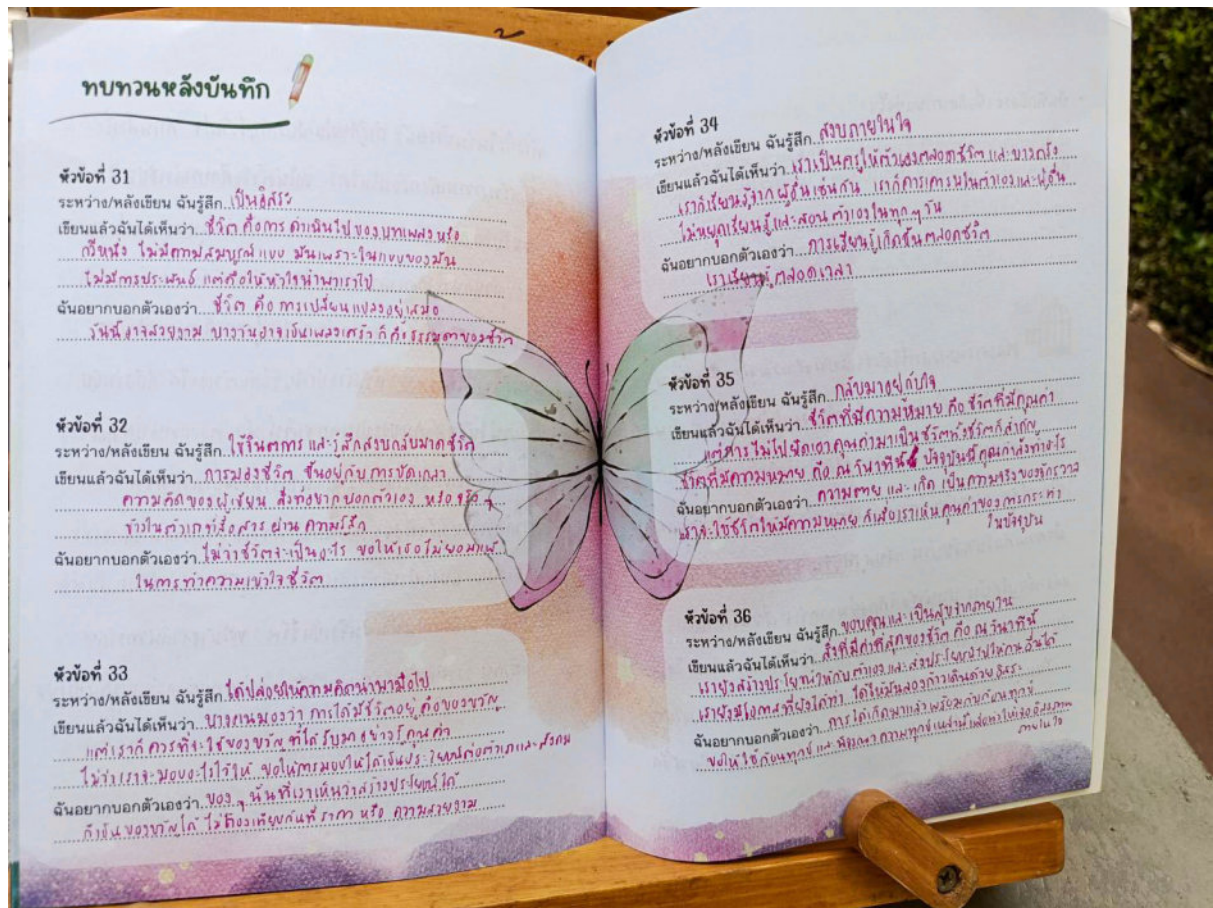
## 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า “อิสระของใจ” คืออะไรและเป็นอย่างไร

“อิสระของใจ” ไม่ใช่การบินออกไปตามหา แต่คือ “การบินกลับเข้ามาภายในหัวใจของตัวเอง” ในโลกของความคิดที่ไม่มีที่สิ้นสุด เราเพียงใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปตามความคิดอันหลงใหลในความ “ไม่แน่” เราเห็นโลกแต่เราไม่เคยเห็นโลกจริง ๆ เราเห็นตัวเองมีความสุข เพราะ สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ใจต้องการ แต่เคยย้อนหันกลับมาถามตัวเองหรือไม่ว่า ใครกันที่ต้องการจริง ๆ แล้วใช่เราหรือเปล่า หรือเป็นเพียงความอยาก ที่เปรียบเสมือนกับดักที่เราวางไว้เพื่อล่อเหยื่อแต่สุดท้ายเป็นเราที่ติดกับดักนั้นเสียเอง อิสระภาพที่แท้จริง คือการปลดปล่อยตัวเองจากกิเลส ตัณหา อยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลาย การปล่อย ไม่ใช่การเพิกเฉยต่อทุกสิ่ง การอยู่นิ่ง ๆ ไม่ทำอะไรเลย ไม่ได้หมายความว่ากิเลสพวกนั้นจะหายไปตลอดกาล แต่เป็นการปล่อยให้มันเกิดขึ้นควบคู่กับการใช้ปัญญา หันมาดูความเป็นไปของ กาย ใจ อย่างมีสติ ไม่ซิงตึงจนขาด และหย่อนจนเพี้ยนไป ต้องทำอย่างพอดี วางใจให้เป็นกลาง และหมั่นพิจารณาภายใน และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ตัวเองหลงยึดติดกับกิเลสที่คิดว่าตัวเองได้เป็นอิสระแล้ว จึงกลับมาประมาทอีก และติดกับดักนั้นอีก

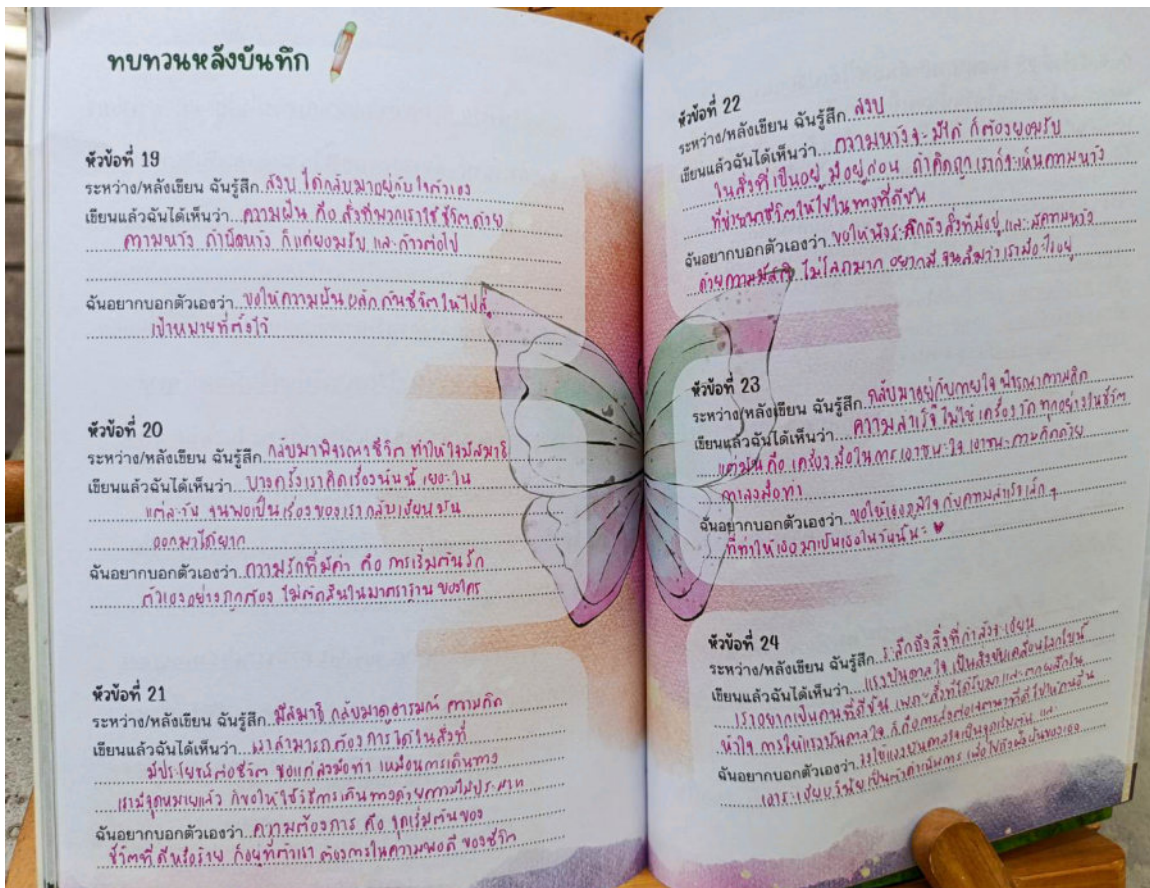












## บทบทหลังบันทึก

### หัวข้อที่ 19

ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก... กลับได้กลับมาอยู่กับตัวเอง  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ความฝัน คือ สิ่งที่เราได้ใช้ชีวิตด้วย  
ความฝัน ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ของในใจฉันมันดีเกินกว่าที่ใครจะเข้าใจ  
เป็นนายที่แท้จริง

### หัวข้อที่ 20

ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก... กลับมาในชีวิตจริง ทำในใจที่ฉัน  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ความฝัน คือ สิ่งที่เราได้ใช้ชีวิตด้วย  
ความฝัน ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ความฝันคือสิ่งที่ฉัน... การเริ่มต้น  
ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

### หัวข้อที่ 21

ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก... กลับมาในชีวิตจริง ทำในใจที่ฉัน  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ความฝัน คือ สิ่งที่เราได้ใช้ชีวิตด้วย  
ความฝัน ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ความฝันคือสิ่งที่ฉัน... การเริ่มต้น  
ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

### หัวข้อที่ 22

ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก... กลับมาในชีวิตจริง ทำในใจที่ฉัน  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ความฝัน คือ สิ่งที่เราได้ใช้ชีวิตด้วย  
ความฝัน ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ความฝันคือสิ่งที่ฉัน... การเริ่มต้น  
ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

### หัวข้อที่ 23

ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก... กลับมาในชีวิตจริง ทำในใจที่ฉัน  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ความฝัน คือ สิ่งที่เราได้ใช้ชีวิตด้วย  
ความฝัน ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ความฝันคือสิ่งที่ฉัน... การเริ่มต้น  
ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

### หัวข้อที่ 24

ระหว่าง/หลังเขียน จันรู้สึก... กลับมาในชีวิตจริง ทำในใจที่ฉัน  
เขียนแล้วฉันได้เห็นว่า... ความฝัน คือ สิ่งที่เราได้ใช้ชีวิตด้วย  
ความฝัน ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

ฉันอยากบอกตัวเองว่า... ความฝันคือสิ่งที่ฉัน... การเริ่มต้น  
ถ้ามันจริง ก็คงจะมีคนบอก... ถ้ามันจริง

## บันทึกหัวข้อที่ 15 เขียนบันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ใจในอดีต จนถึงความทุกข์ และสถานการณ์ชีวิตที่ไม่ดีที่เราเคยผ่านมา

มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้าง ลองจดเป็นข้อๆ หรือวาดเป็นเส้นภาพก็ได้  
ผ่านมาและจดรายละเอียด บันทึกว่าฉันเคยผ่านความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องใด  
บ้างจนถึงปัจจุบัน และความทุกข์เหล่านั้นสอนอะไรกับฉันบ้าง



1. ตอนที่ยังไม่รู้จักตัวเอง... ฉันสอนให้ฉันรู้จัก

กับความทุกข์เสีย ถึงแม้ในชีวิตที่ผ่านมา... เสียใจไปมาเยอะ

ไม่เคยเสียใจอะไรที่เราได้มาก เราเสียใจมาก แต่เราก็ต้องยอมรับ

2. ตอนที่เรารู้สึกเศร้า... แล้วต้องตัดใจไปเอง เราได้เสีย

ว่าตอนนั้น เราไม่ได้อะไร แต่หลังจากนั้น เราได้ไป... ร้องไห้ ร้องไห้

นั้น เราไม่มีความสุขเราเลยได้รู้ว่า... การทำอะไรที่ออกมาจากหัวใจ

จริงๆ ถึงแม้เราจะไม่ได้เก่งเท่าคนอื่น... แต่มันก็ดีกว่าคนอื่น

ผ่านไปแล้ว

3. ตอนที่ยังไม่รู้... ต้องเป็นตัวเองที่แท้จริง

แล้วขอบคุณคนที่ช่วยให้ฉัน... ตอนแรกเรารู้สึกว่า เราต้อง

24 สิงหาคม 2564

ฉันไม่รู้ แต่ต้องทนกับตัวเอง... เมื่อคืนเราไม่ได้เข้านอน

เพราะเราไม่สบาย... ได้ซ่อมแซมตัวเอง... แต่ไม่รู้สิที่เสียใจ

จนแล้วใจหมดแล้ว... เราไม่ได้ตัวแล้ว... เราได้ใจมาก ตอนที่เราบอกว่า

ต้องรีบวิ่งไปเอา... จ้าได้ว่า... ร้องไห้ที่สุดในชีวิต... ฉันก็ลืม... ทว่าก็กลัว

สุดท้ายเราก็กลับมา... ตอนที่เราได้ไป... เราได้มาก... เสียใจ

มาก... เราได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

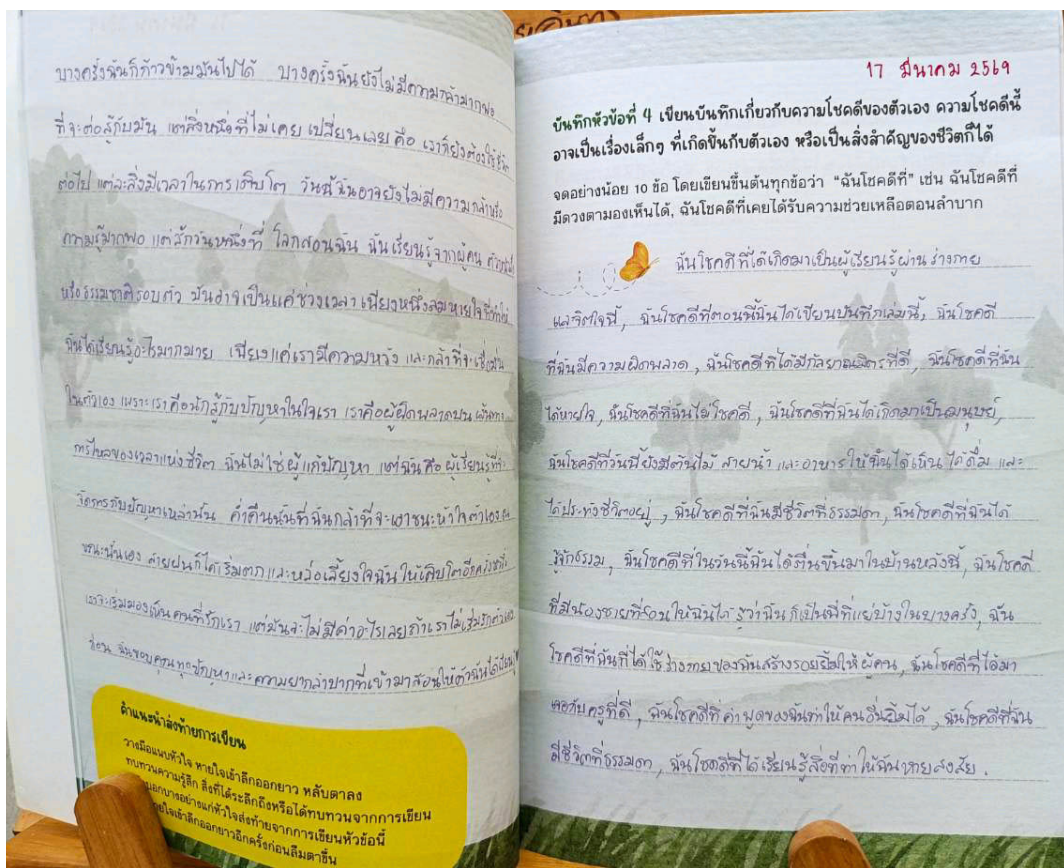
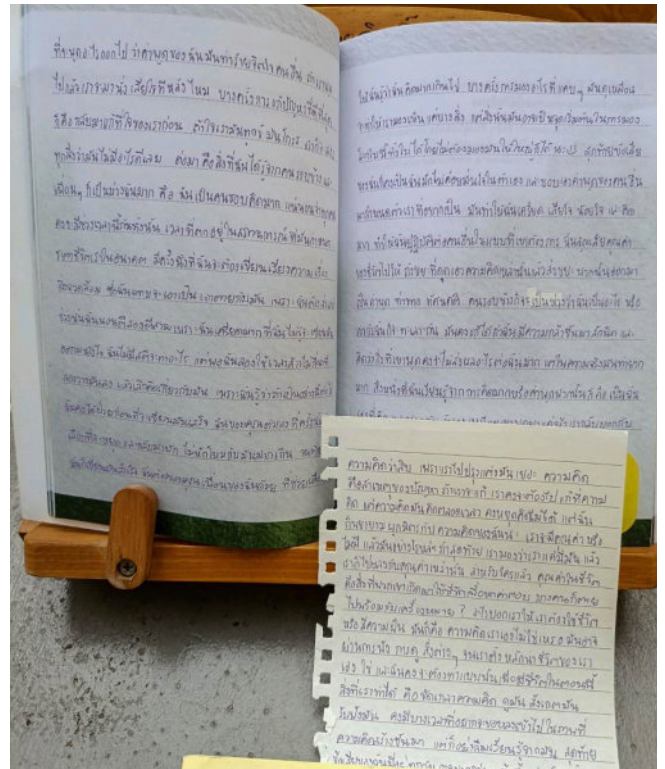
ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ

ฉันได้มาก... เสียใจ... เราได้มาก... เสียใจ







สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด "อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา"



ยิ้ม สมใส

รางวัลพิเศษ การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

"การเขียนบันทึกเล่มนี้ สำหรับผมมันเปรียบเสมือน การเปิดประตูสู่ห้วงความทรงจำอีกครั้ง ในวันที่ผมลืมไปว่าตัวเองเป็นใคร หรือเผลอมองข้ามความหวังและความฝันในอดีตไป บันทึกเล่มนี้แหละครับที่ดึงให้ผมกลับมานึกถึงเรื่องราวดีๆ และ ตัวตนของผมในวันก่อนได้อีกครั้ง"

"ทุกครั้งทีปลายปากกาสัมผัสลงบนกระดาษ ผมรู้สึกเหมือน ได้กลับบ้าน มันเป็นพื้นที่ที่ผมรู้สึกปลอดภัยและมีความสุขอย่างบอกไม่ถูก ที่สำคัญคือมันปลุกไฟในตัวผมให้กลับไปรู้สึกถึง ความฝันในวัยเด็ก... ความฝันที่อยากจะเป็นนักเขียน ได้ลอง ถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์ของตัวเองให้คนอื่นได้รับรู้เพื่อสื่อสารให้ทุกคนเห็นถึงคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่จริงๆ"

"บันทึกเล่มนี้ไม่ใช่แค่การนำปากกามาเขียนบนกระดาษอย่างไร้ความหมาย แต่ทุกๆ ตัวอักษรที่เขียนออกไปล้วนเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ของชีวิต และความเข้าใจในตัวเอง ทุกๆ หน้าล้วน มีความหมาย เพราะหากเราไม่เข้าใจในชีวิตของตัวเองว่ามี คุณค่าเพียงใด เราจะไม่สามารถเขียนมันได้เลยแม้แต่ตัวอักษรเดียว"



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

"การเขียนบันทึกเล่มนี้ สำหรับผมมันเปรียบเสมือน การเปิดประตูสู่ห้วงความทรงจำอีกครั้ง ในวันที่ผมลืมไปว่าตัวเองเป็นใคร หรือเผลอมองข้ามความหวังและความฝันในอดีตไป บันทึกเล่มนี้แหละครับที่ดึงให้ผมกลับมานึกถึงเรื่องราวดีๆ และ ตัวตนของผมในวันก่อนได้อีกครั้ง"

ทุกครั้งทีปลายปากกาสัมผัสลงบนกระดาษ ผมรู้สึกเหมือน ได้กลับบ้าน มันเป็นพื้นที่ที่ผมรู้สึกปลอดภัยและมีความสุขอย่างบอกไม่ถูก ที่สำคัญคือมันปลุกไฟในตัวผมให้กลับไปรู้สึกถึงความฝันในวัยเด็ก... ความฝันที่อยากจะเป็นนักเขียน ได้ลอง ถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์ของตัวเองให้คนอื่นได้รับรู้เพื่อสื่อสารให้ทุกคนเห็นถึงคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่จริงๆ"

บันทึกเล่มนี้ไม่ใช่แค่การนำปากกามาเขียนบนกระดาษอย่างไร้ความหมาย แต่ทุกๆ ตัวอักษรที่เขียนออกไปล้วนเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ของชีวิต และความเข้าใจในตัวเอง ทุกๆ หน้าล้วนมีความหมาย เพราะหากเราไม่เข้าใจในชีวิตของตัวเองว่ามี คุณค่าเพียงใด เราจะไม่สามารถเขียนมันได้เลยแม้แต่ตัวอักษรเดียว"

\*\*\* --- \*\*\*

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

สิ่งที่ได้รับจากการเขียนบันทึกเล่มนี้คือการปลุกความฝันที่หลับใหลให้ตื่นขึ้นมาอีกครั้งครับ บันทึกเล่มนี้ไม่ได้แค่ให้ผมเขียนเรื่องราวทั่วไป แต่มันเป็นเหมือนแผนที่ที่พาผมกลับไปหาเด็กชายคนหนึ่ง คนที่มีความฝันอยากเป็นนักเขียนแต่เผลอวางมันทิ้งไว้ เพราะความวุ่นวายของโลกภายนอกและคำตัดสินของคนรอบข้าง การได้กลับมาจับปากกาเขียนความรู้สึกจริงๆ อีกครั้ง มันเหมือนผมได้ยืมเวลาไปหาจิตวิญญาณแห่งความฝันที่เกือบจะมอดดับไปแล้ว ให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง

ในขณะเดียวกัน ผมได้เห็นพัฒนาการของตัวเองอย่างชัดเจนมาก พอมองย้อนกลับไปตั้งแต่เด็ก ผมเคยมีความฝันแบบนี้แต่ก็มักจะคิดว่า "เราทำไม่ได้หรอก" หรือ "เรายังไม่ดีพอ" ซึ่งก็มาจากเสียงของคนรอบข้าง ซึ่งมันคอยจู่จ้องความฝันเหล่านั้นไว้เสมอ แต่พอมาถึงวันนี้ วันที่ผมได้นั่งเขียนบันทึกเล่มนี้ ผมกลับพบว่าตัวเองเติบโตขึ้นมาก ทั้งมุมมองความคิดและอารมณ์ที่ลึกซึ้ง ผมเห็นว่าในวันนี้ตัวผมแน่นแฟ้นขึ้น เข้มแข็งขึ้น และมีความเข้าใจในโลกมากกว่าที่เด็กคนนั้นได้จินตนาการไว้เสียอีก และมันคือหลักฐานว่าผมไม่ได้หยุดอยู่กับที่ แต่ผมได้พัฒนามาไกลเกินกว่าคำดูถูกของคนอื่นมากแล้ว

และท้ายที่สุด ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดคือการได้สติกลับคืนมาครับ บันทึกเล่มนี้สอนให้ผมรู้ซึ่งว่าที่ผ่านมาเสียเวลาไปมากกับการสนใจสายตาของคนอื่น หรือพยายามทำให้ตัวเองดูดีในสายตาผู้คน จนลืมมองความต้องการของตัวเอง แต่สุดท้ายก็ได้เข้าใจแล้วว่า ตัวผมเองนี้แหละคือเพื่อนเพียงคนเดียวที่จะอยู่กับผมไปตลอดชีวิต การอยู่กับตัวเอง รักตัวเอง และซื่อสัตย์กับตัวเอง คืออิสระที่แท้จริงที่ผมได้รับจากการเขียนในครั้งนี้ครับ

\*\*\* --- \*\*\*

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า "อิสระของใจ" คืออะไรและเป็นอย่างไร

สำหรับผมในตอนนี้ อิสระของใจ คือ การไม่ต้องเป็นคนที่คนอื่นอยากให้เป็น มันคือสถานะที่ใจของผมไม่ได้ถูกล่ามไว้กับคำตัดสินหรือความคาดหวังของคนอื่น และเป็นความรู้สึกเบาสบายที่เกิดจากการที่ผมกล้าจะโยนหน้ากากที่โลกใบนี้บังคับให้ใส่ทิ้งไป แล้วกลับมาเผชิญหน้ากับความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง

มันเป็นความรู้สึกที่สบายและมั่นคงมาก เมื่อเราสามารถยอมรับและเป็นเพื่อนกับตัวเองได้แบบเต็มที่ ใจที่เป็นอิสระคือใจที่ไม่สั่นไหวไปตามคำนิทาหรือคำดูถูก เพราะเรารู้ดีว่าคุณค่าของเราอยู่ที่ไหน และเรากำลังทำอะไรเพื่อใครอยู่ ซึ่งการที่ผมสามารถนั่งเขียนบันทึกเล่มนี้และซื่อสัตย์กับทุกตัวอักษรได้ นั่นแหละครับคือภาพสะท้อนของอิสระที่แท้จริงที่ผมได้รับมาจากรุ่นบันทึกเล่มนี้







บันทึกส่วนตัวที่ 2 เขียนบันทึกเกี่ยวกับการรักตัวเอง เขียนเป็นข้อๆ โดยแต่ละข้อ ให้เขียนแทนเรื่องหมายจุดในข้อความดังต่อไปนี้

แม้ฉันจะไม่... ฉันก็มีค่า" ให้ได้อย่างน้อย 7 ข้อ เช่น  
แม้ฉันจะไม่หล่อ ฉันก็มีค่า, แม้ฉันจะไม่มีเงินมากมาย ฉันก็มีค่า

ฉันกลับไม่ลืมข้อที่ 1 ความสุขของฉันมันง่ายมาก แต่มีปากกาตลับสีฟ้ากับหลอดสีส้ม ฉันคิดว่าฉันสนุกกับการสร้าง "พื้นที่ในจินตนาการ" ผ่านปากกาที่ไม่อาจเป็นภาพลวงที่จางหายไป... ทำให้ฉันเห็นอะไรบางอย่าง การตามหาฉันเหมือนเปิดประตูโลกของตัวเอง โลกที่ฉันมองเห็นโลกที่ไกลไกลออกไป ต่างจากชีวิตจริง ตรงตรงใจ หัวใจฉัน มันเต้นหัวใจหัวใจ ฉันจึงรักการเขียนมาก เพราะมันทำให้ฉันได้แสดงความเป็นตัวฉันต้องการทุกอย่าง

ในปัจจุบันเมื่อโตขึ้น แม้จะไม่รู้ว่าวันนี้อะไรจะเกิดขึ้นกับฉันก็ตาม แต่ฉันก็อยากเป็นคนที่มีความสุข ไม่ทำอะไรที่ตนชอบ

บันทึกส่วนตัวที่ 20 เขียนบันทึกเกี่ยวกับการรักตัวเอง เขียนเป็นข้อๆ โดยแต่ละข้อ ให้เขียนแทนเรื่องหมายจุดในข้อความดังต่อไปนี้

แม้ฉันจะไม่... ฉันก็มีค่า" ให้ได้อย่างน้อย 7 ข้อ เช่น  
แม้ฉันจะไม่หล่อ ฉันก็มีค่า, แม้ฉันจะไม่มีเงินมากมาย ฉันก็มีค่า

ฉันกลับไม่ลืมข้อที่ 1 ความสุขของฉันมันง่ายมาก แต่มีปากกาตลับสีฟ้ากับหลอดสีส้ม ฉันคิดว่าฉันสนุกกับการสร้าง "พื้นที่ในจินตนาการ" ผ่านปากกาที่ไม่อาจเป็นภาพลวงที่จางหายไป... ทำให้ฉันเห็นอะไรบางอย่าง การตามหาฉันเหมือนเปิดประตูโลกของตัวเอง โลกที่ฉันมองเห็นโลกที่ไกลไกลออกไป ต่างจากชีวิตจริง ตรงตรงใจ หัวใจฉัน มันเต้นหัวใจหัวใจ ฉันจึงรักการเขียนมาก เพราะมันทำให้ฉันได้แสดงความเป็นตัวฉันต้องการทุกอย่าง

ในปัจจุบันเมื่อโตขึ้น แม้จะไม่รู้ว่าวันนี้อะไรจะเกิดขึ้นกับฉันก็ตาม แต่ฉันก็อยากเป็นคนที่มีความสุข ไม่ทำอะไรที่ตนชอบ

\* บันทึกส่วนตัวที่ 5 เขียนบันทึกเกี่ยวกับการให้ของตัวเอง ชีวิตที่ผ่านมาฉันเคยทำอะไรให้กับผู้อื่น

อาจเป็นการทำบุญ ทำใจ หรือการให้สิ่งที่ดีกับผู้อื่น มีการให้ครั้งใดของ ฉันที่รู้สึกประทับใจ หรือเป็นการให้เล็กๆ น้อยๆ แต่ก็มีมากมาย

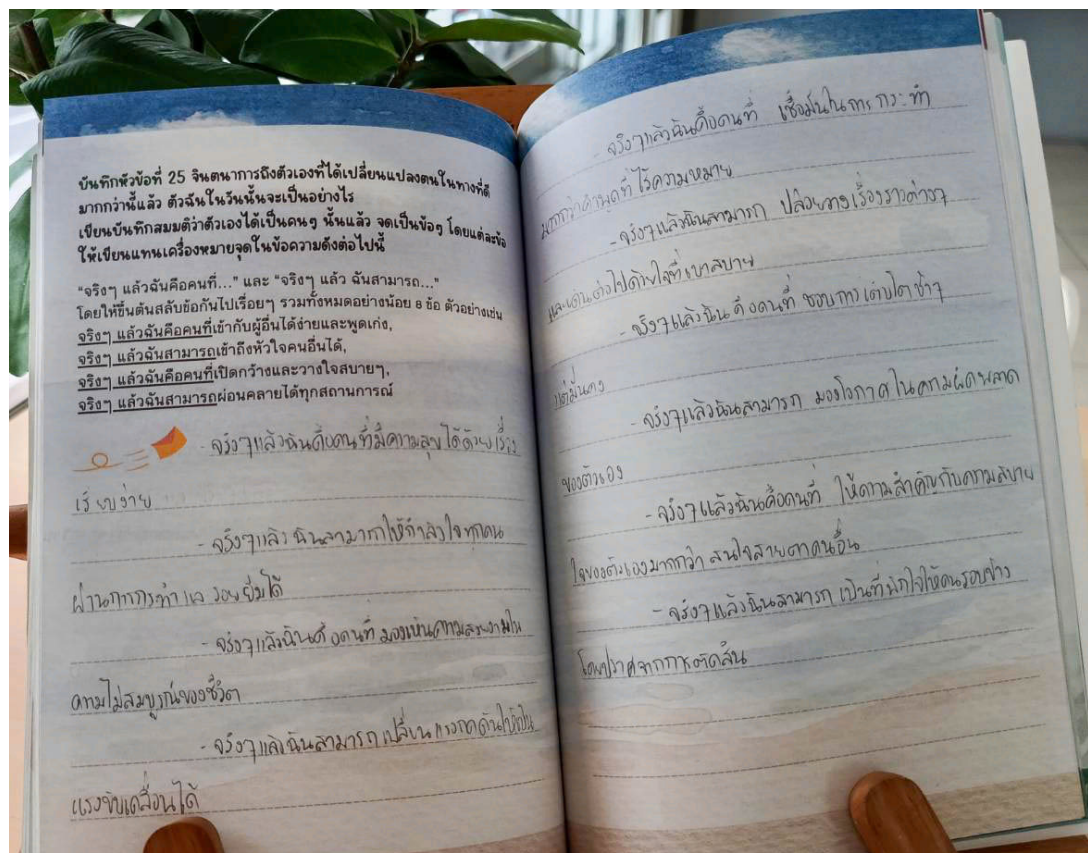
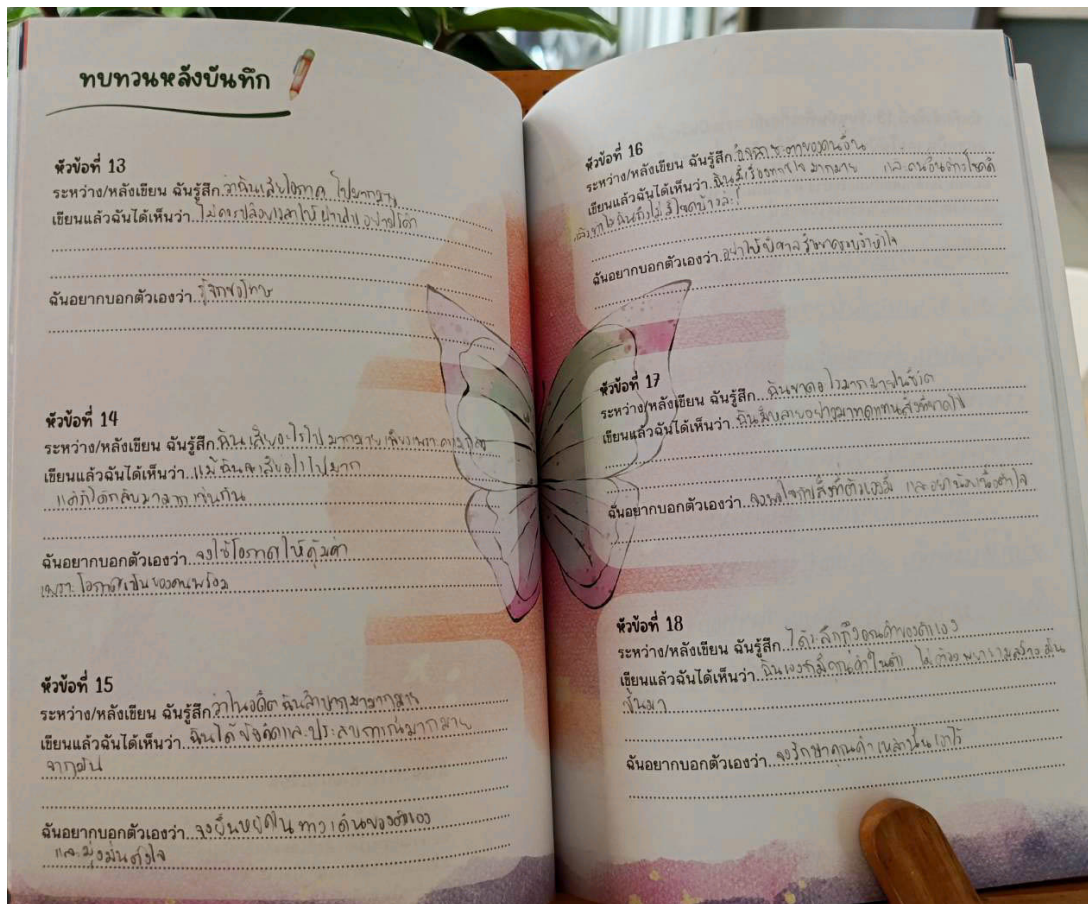
จำได้ว่าฉันเคยคิดว่า "การให้" ต้องเป็นของ หรือ เงินทอง แต่พอฉันได้คิดในหัวใจ ทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่า การให้ผู้อื่นที่สิ่งของใหญ่ๆ ที่สุดของใจก็คือ "การให้อภัย" ซึ่งสำหรับฉันการให้อภัย ไม่ใช่สิ่งง่าย การให้อภัยยากให้คนที่ทำผิดต่อเราหนึ่งวันเท่านั้น แต่มันคือการให้อภัยและให้อภัยในใจ ใจกับตนนั้นได้กลับใจมาทวนตัวเอง

มีครั้งหนึ่งที่เพื่อนของฉันทำผิดต่อฉัน ฉันรู้ว่าเธอจะไม่ได้ดีกับคนอื่น ฉันจึงไม่สนใจเธอ ฉันจึงไม่สนใจเธอ ฉันจึงไม่สนใจเธอ

เพราะตามใจใจ แต่งมือเวลาผ่านไป ฉันสิ่งที่ฉันจะเดินผ่านไป และบอกว่าให้อภัย ซึ่งการให้เช่นนี้ ไม่ใช่เพียงบอกที่สิ่งที่เขาทำนั้นผิดแล้ว แต่ฉันอยากให้เขาได้รู้ความผิดของเขา ฉันจึงบอกเขาว่า ฉันจะให้อภัยเขา แต่ฉันจะให้อภัยเขาได้เฉพาะตอนที่เขาได้รู้ความผิดของเขา ฉันจึงบอกเขาว่า ฉันจะให้อภัยเขา แต่ฉันจะให้อภัยเขาได้เฉพาะตอนที่เขาได้รู้ความผิดของเขา

ฉันจึงบอกเขาว่า ฉันจะให้อภัยเขา แต่ฉันจะให้อภัยเขาได้เฉพาะตอนที่เขาได้รู้ความผิดของเขา





บันทึกหัวข้อที่ 24 เขียนบันทึกเกี่ยวกับแรงบันดาลใจของตัวเอง ระลึกถึง  
สิ่งที่เคยทำให้เกิดแรงบันดาลใจ อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เจอ การกระทำ  
ของบุคคลอื่น ข้อความที่ได้อ่านหรือได้ยินมา หรือสิ่งที่ตนเองเคยทำ แล้ว  
ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ

เขียนแยกเป็นเรื่องๆ โดยแต่ละเรื่องให้ลงรายละเอียดว่า เหตุการณ์นั้นเป็น  
อย่างไร สิ่งนั้นหรือบุคคลนั้นทำให้ฉัน มีแรงบันดาลใจอย่างไรบ้าง



- เป็นเพื่อนที่มาร่วมตัวมาทำดีแต่ก่อนหรือคนที่  
จงใจลบเลือนเงินจนหมดตัวออกๆ แต่เขาวิ่งวงไหนเพื่อเสีย  
ตนเองจึงใจถึงจึงวิ่งไม่ได้ มันทำให้ฉันว่าจุดจบของคนที่เสีย  
ไม่ใจทุกอย่างจะพังลง แต่ฉันภาวนาที่เราเลือกจะยอมมันหมด  
ผลดีของตัวเอง และหมั่นไปนั่งอยู่กับมัน

- เป็นคนหาคนที่ตั้งใจทำงานของเขา  
ไปนั่งท่ามกลางแดดร้อนโดยไม่บ่น มีสองคนใน  
งานทุกอย่างมีคุณค่าและสามารถภูมิใจ ถ้าเราไม่ใจและตามตั้งใจ  
ลงไป

- ได้รู้วันที่ตนเองหนึ่งแล้ว เทลอมจากงานที่



สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด “อิสระแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



กิพธดา ชาวนาดอน

รางวัลพิเศษ การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

“หลังจากได้เขียนสมุดดิฉันเริ่มเข้าใจว่า อิสระของใจ ไม่ใช่การที่เราไม่รู้สึกริแควดหรือไม่มีปัญหา แต่คือการที่เรากล้าหันกลับมามองความคิดและความรู้สึกของตัวเองตรงไปตรงมาโดยไม่รับตัดสินใจหรือหลีกเลี่ยงปัญหา ก่อน การเขียนทำให้เราได้ลองหยุดทบทวนและค่อย ๆ แยกแยะสิ่งที่อยู่ในใจออกมาอย่างเป็นระบบมากขึ้น จากที่เคยสับสนหรือคิดไว้ในใจพอเขียนออกมา มันกลับทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นในมุมมองใหม่ๆ ผ่านคำถามที่เราได้ใช้ความคิดของตัวเองเขียนลงไป

“สำหรับดิฉันตอนนี้ อิสระของใจจึงเป็นภาวะที่เรารู้เท่าทันตัวเองอยู่กับความรู้สึกได้โดยไม่กดดันเกินไป และสามารถเลือกทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ มากกว่าจะปล่อยให้ใช้ความรู้สึกเป็นแกนนำ มันเป็นความสงบที่ไม่ได้มาจากภายนอก แต่มาจากการที่เราเริ่มเข้าใจและยอมรับตัวเองจากตัวตนของเราได้จริง ๆ”



## 1. ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

ในช่วงแรกที่ได้เริ่มเขียนมันก็เหมือนแค่การเขียนสมุดทั่วไป แต่พอเขียนไปได้เรื่อยๆ กลายเป็นว่าเรารู้สึกเหมือนได้คุยกับตัวเองมากขึ้น ได้คิดในเรื่องที่ปกติในชีวิตประจำวันของเรา มองข้ามหรือไม่เคยคิดที่จะตอบคำถามกับตัวเองในเรื่องต่างๆ บางหัวข้อก็ทำให้รู้สึกได้ทบทวนตัวเอง เหมือนได้ตอบคำถามในสิ่งที่เราเลืงมาตลอด แต่บางหน้าก็รู้สึกโล่งผ่อนคลายและสบายใจเหมือนได้ระบายอะไรที่ค้างอยู่ข้างในออกมา ซึ่งทุกหน้าและทุกหัวข้อเราได้ใช้ทั้งความคิดและความรู้สึกในการตอบคำถามและเขียนลงไปทำให้เรารู้สึกว่ามันไม่ใช่แค่การเขียนแต่เป็นการที่ทำให้เรารู้สึกได้ทบทวนตัวเองได้มุมมองที่เราไม่เคยคิดมากขึ้น

\*\*\* --- \*\*\*

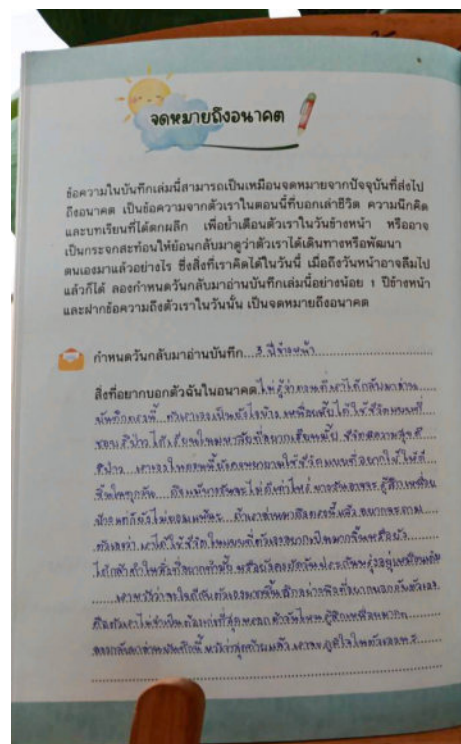
## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

สิ่งที่ได้รับชัดที่สุดคือเราเริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าจริง ๆ เราคิดอะไร รู้สึกอะไร และต้องการอะไรในชีวิต บางเรื่องที่เคยสับสน พอเขียนออกมาทำให้เรารู้สึกมีมุมมองที่มั่นใจมากขึ้นและได้ทบทวนตัวเองว่าที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตยังไง มีทั้งข้อดีและข้อเสียยังไงบ้าง มีอะไรที่เราารู้สึกว่าอยากเปลี่ยนแปลงหรืออยากรักษาไว้ นอกจากนี้ยังรู้สึกว่าจิตใจและความคิดของเราผ่อนคลายขึ้นเหมือนเราได้รู้เห็นแนวคิดของตัวเองในการใช้ชีวิตใหม่ให้ดียิ่งขึ้น

\*\*\* \_ \_ \_ \*\*\*

### 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า“อิสระของใจ#คืออะไรและเป็นอย่างไร

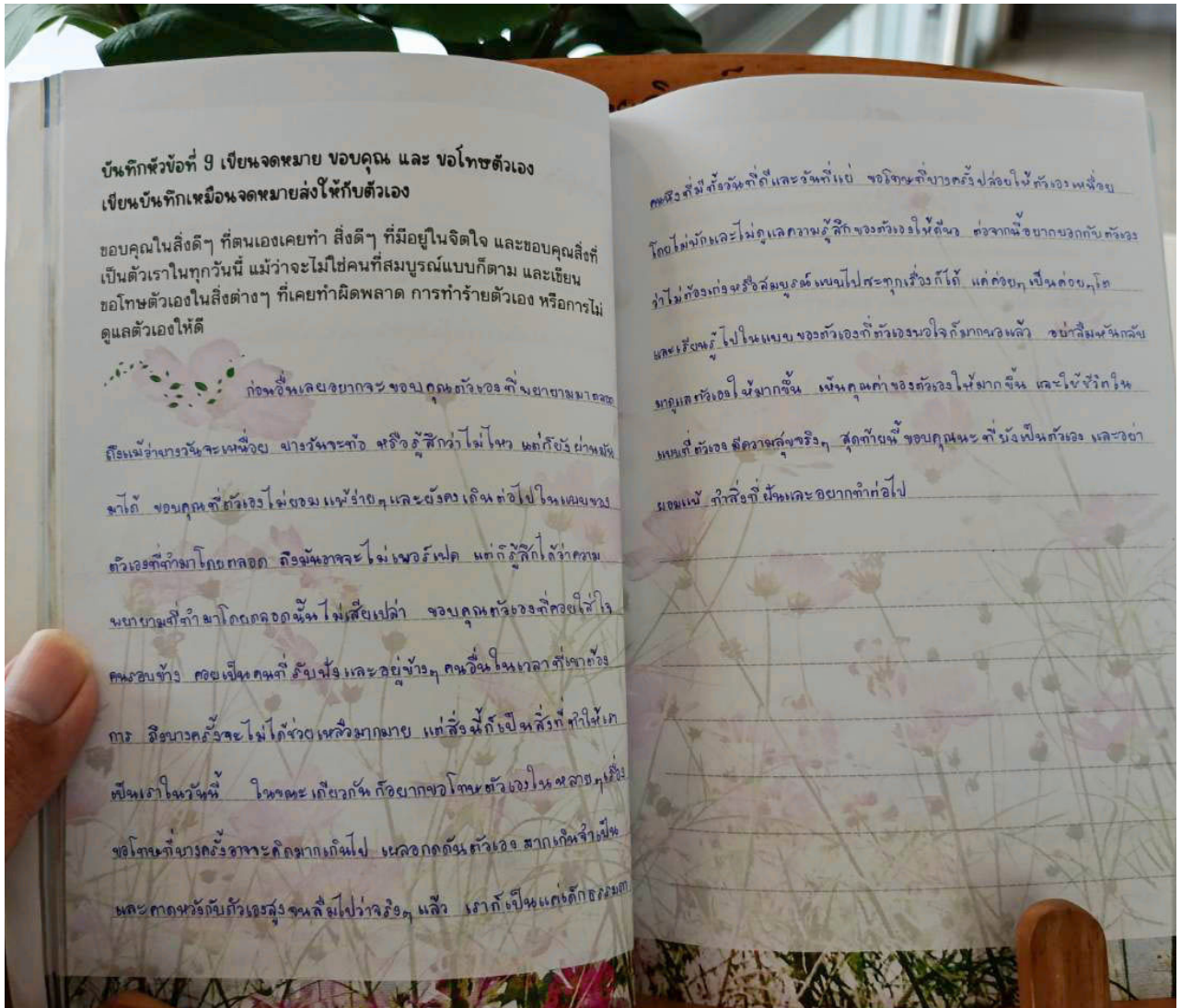
หลังจากได้เขียนสมุดดิฉันเริ่มเข้าใจว่า อิสระของใจ ไม่ใช่การที่เราไม่รู้สึกเครียดหรือไม่มีปัญหา แต่คือการที่เรากล้าหันกลับมาองความคิดและความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่รีบตัดสินใจหรือหลีกเลี่ยงปัญหาก่อน การเขียนทำให้เราได้ลองหยุดทบทวนและค่อย ๆ แยกแยะสิ่งที่อยู่ในใจออกมาอย่างเป็นระบบมากขึ้น จากที่เคยสับสนหรือคิดไว้ในใจพอเขียนออกมา มันกลับทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นในมุมมองใหม่ๆผ่านคำถามที่เราได้ใช้ความคิดของตัวเองเขียนลงไป สำหรับดิฉันตอนนี้ อิสระของใจจึงเป็นภาวะที่เรารู้เท่าทันตัวเองอยู่กับความรู้สึกได้โดยไม่กดดันเกินไป และสามารถเลือกทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ มากกว่าจะปล่อยให้ใช้ความรู้สึกเป็นแกนนำ มันเป็นความสงบที่ไม่ได้มาจากภายนอก แต่มาจากการที่เราเริ่มเข้าใจและยอมรับตัวเองจากตัวตนของเราได้จริง



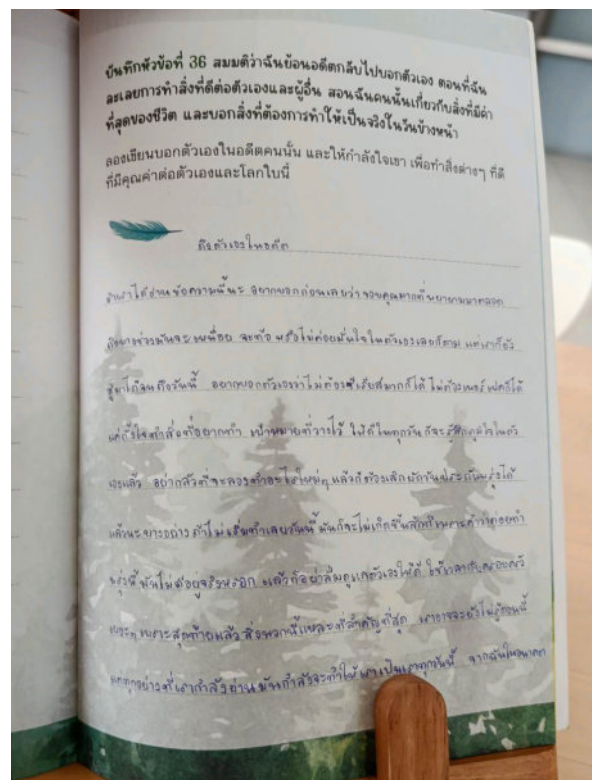
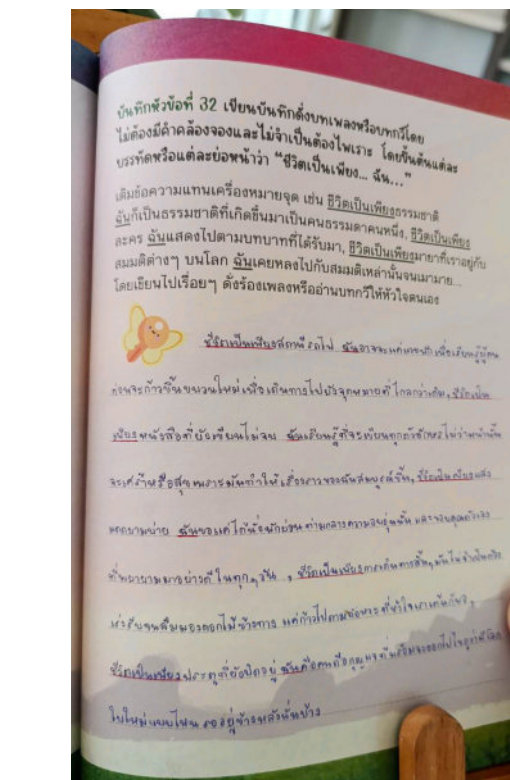
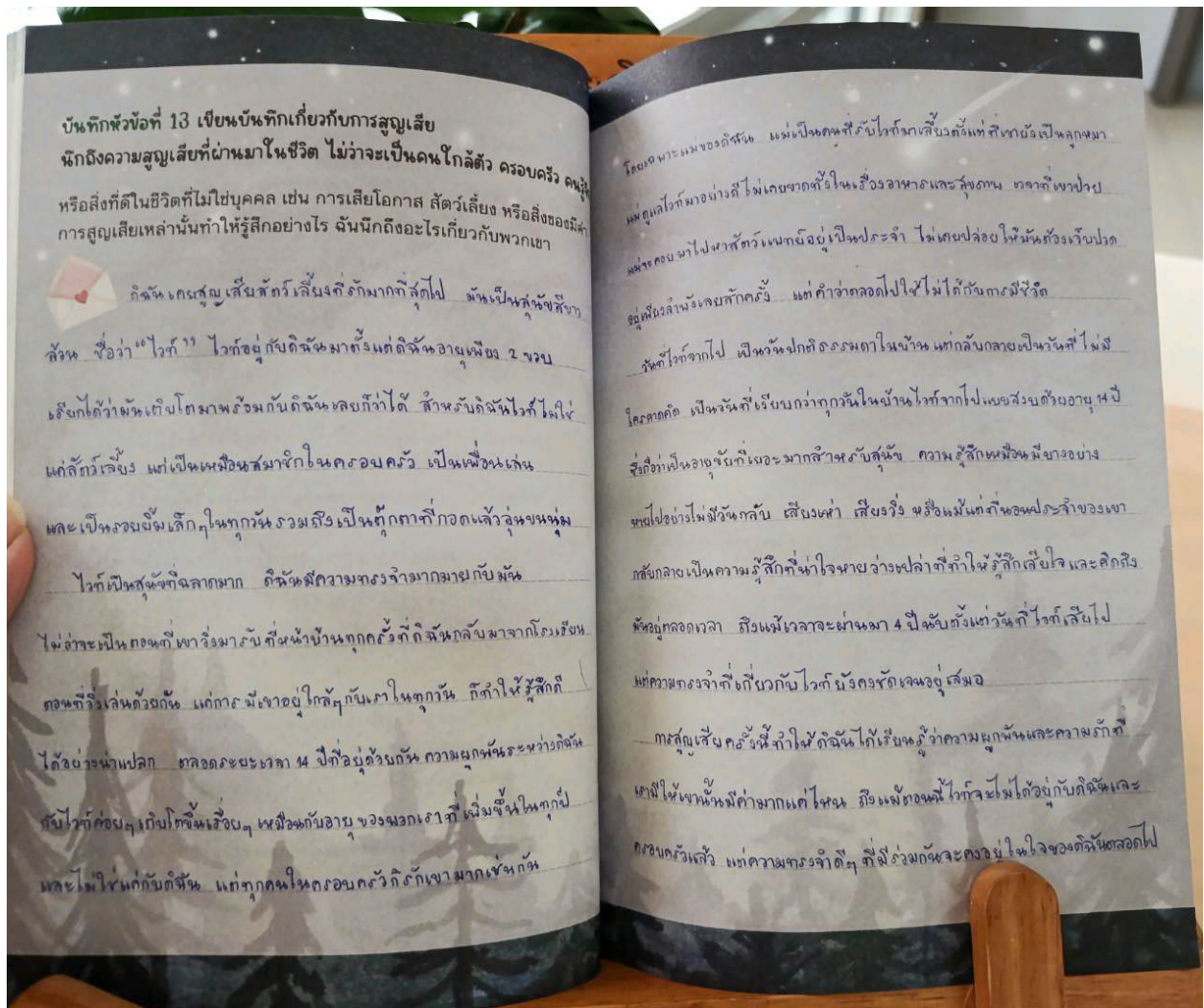












สัมภาษณ์น้องๆ ที่ได้รางวัลเขียนบันทึก รับทุนการศึกษา ด้วยสมุด “อสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



พิภพจุฑา บาตรารื่องหิรัณ

รางวัลพิเศษ การประกวดงานเขียนเยาวชน  
รางวัลวรรณกรรมศิลป์ ครั้งที่ 15

“การเขียนครั้งนี้ช่วยให้ฉันได้กลับมาใช้ชีวิตและเห็นภาพชีวิตตัวเองชัดเจนขึ้นมาก มันไม่ใช่แค่การจดบันทึก แต่มันคือการได้กลับไปทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา ทั้งเรื่องที่ทำให้รัก ขอบคุณ หรือแม้แต่เรื่องที่ยากขอโทษตัวเอง การเขียนจากใจช่วยให้ฉันก้าวข้ามความรู้สึกผิดหรือการโทษตัวเองในอดีตไปได้ ทำให้ใจเบาลงและมองเห็นว่าสิ่งไหนดีที่ควรเก็บไว้พัฒนาต่อ และสิ่งไหนที่ควรปล่อยวางเพื่อเดินหน้าต่ออย่างมีความสุข

“นอกจากเรื่องของใจแล้ว การเขียนส่น่าเสนอแบบนี้ยังช่วยฝึกวินัยและการสื่อสารกับตัวเองให้เก่งขึ้นทำให้ฉันค้นพบว่าอิสระที่แท้จริงไม่ใช่การทำอะไรได้ตามใจไปวันๆ แต่คือการได้รู้จักคุณค่าของตัวเองจริงๆ และกล้าที่จะเรียนรู้จากทุกประสบการณ์ไม่ว่ามันจะผิดหรือถูกก็ตาม ทุกตัวอักษรที่เขียนลงไปจึงเป็นเหมือนการสะสมอสรภาพในชีวิต ทำให้ฉันรักตัวเองในปัจจุบันได้มากขึ้นกว่าเดิม”



## 1.ประสบการณ์ในการเขียนบันทึกในสมุดเล่มนี้เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในการเขียนตามหัวข้อในสมุดเล่มนี้

ทั้งหมด และทุกหัวข้อที่ผ่านมาเหมือนกับการที่ฉันได้คุยกับใครสักคนที่ให้ความสบายใจ

คำถามจากอดีต ทำให้ได้เล่าสู่กันฟังว่าฉันผ่านมันมาได้อย่างไรและตอนนั้นรู้สึกยังไงจัดการกับความรู้สึกอย่างไร ทำให้ฉันปล่อยวางเรื่องราวในอดีตได้ การที่ได้เขียนสิ่งเหล่านั้นก็เหมือนไขปวงในจิตใจ

คำถามจากปัจจุบัน ทำให้ฉันนึกถึงสิ่งต่างๆที่อยู่กับฉันในช่วงเวลานี้ นั้นทำให้เกิดความสมดุลในความรู้สึก ไม่กังวลในอนาคตมากเกินไป และ ไม่คิดถึงอดีตมากเกินไป

คำถามอนาคต ทำให้ฉันเห็นหนทางที่จะพัฒนาต่อไปให้ไกล ความต่างระหว่างการคิดในหัวกับการเขียนคือ การคิดในหัวที่มักจะลืมนรายละเอียดเล็กๆ คิดอีกทีก็ถึงตอนจบแต่ระหว่างทางนั้นจำไม่ได้

กลับกัน การที่ฉันเขียนออกมาสามารถไปเป็น ลำดับขั้นได้ดีกว่า และสามารถกลับมาอ่านทบทวนได้

คำถามทั้ง3ประเภท ก็มักจะจบด้วยการไขข้อสงสัย การวางแผน และ การฝึก สิ่งเหล่านี้ ทำให้ฉันได้รู้จักกับตัวเองในทุกๆช่วงเวลา แม้ว่าสิ่งที่เขียนฉันจะไม่ได้สำเร็จทันที แต่เขียนแล้วสำหรับฉันก็คือการเข้าใจความสำเร็จนั้นเรื่อยๆ



\*\*\* --- \*\*\*

## 2. สิ่งที่ได้รับหรือประโยชน์ในการเขียนครั้งนี้มีอะไรบ้าง

การเขียนครั้งนี้ช่วยให้ฉันได้กลับมาใช้ชีวิตและเห็นภาพชีวิตตัวเองชัดเจนขึ้นมาก มันไม่ใช่แค่การจดบันทึก แต่มันคือการได้กลับไปทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา ทั้งเรื่องที่ทำให้รัก ขอบคุณ หรือแม้แต่เรื่องที่ยากขอโทษตัวเอง การเขียนจากใจช่วยให้ฉันก้าวข้ามความรู้สึกผิดหรือการโทษตัวเองในอดีตไปได้ ทำให้ใจเบาลงและมองเห็นว่าสิ่งไหนดีที่ควรเก็บไว้พัฒนาต่อ และสิ่งไหนที่ควรปล่อยวางเพื่อเดินหน้าต่ออย่างมีความสุข

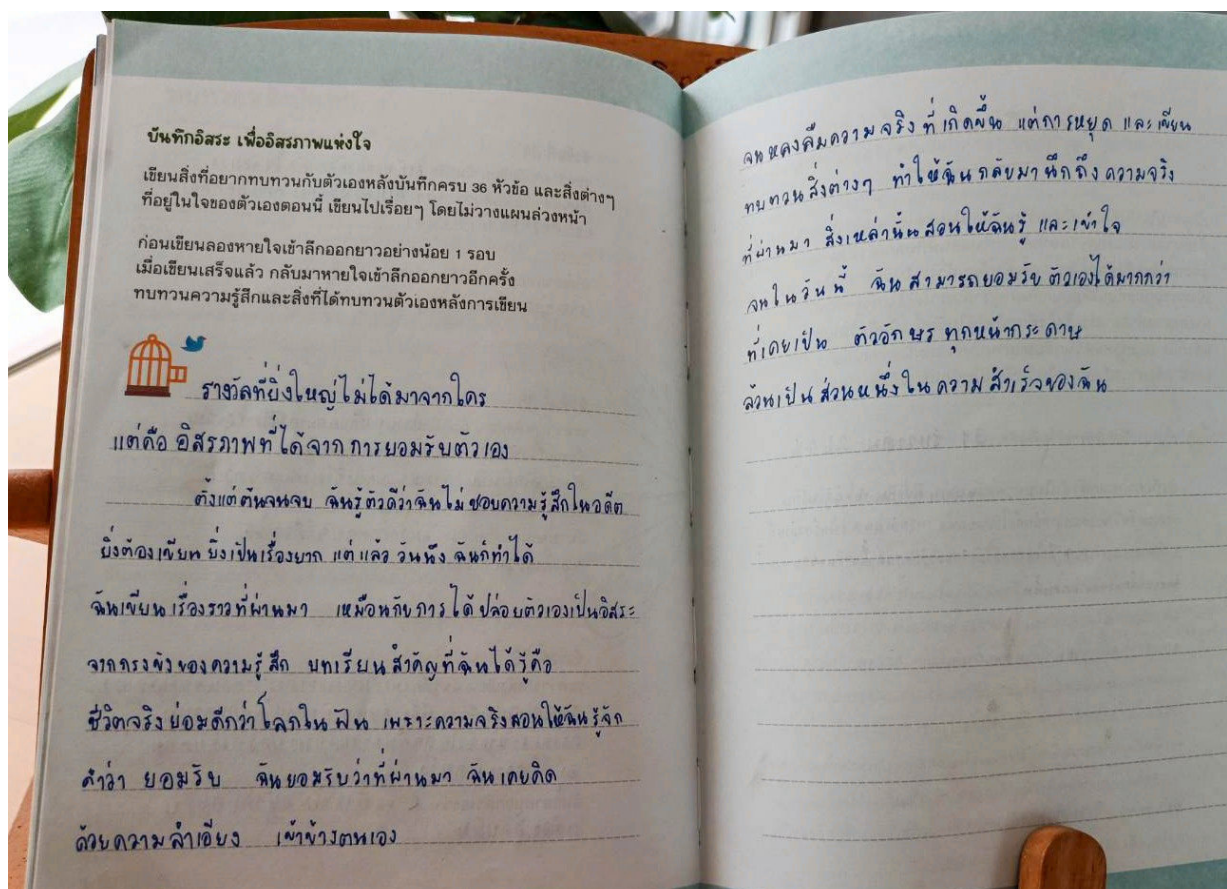
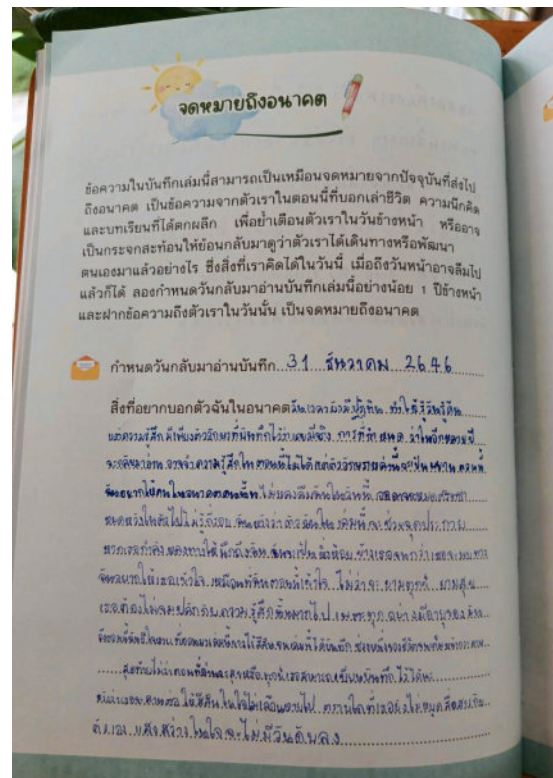
นอกจากเรื่องของใจแล้ว การเขียนสμάเสมอแบบนี้ยังช่วยฝึกวินัยและการสื่อสารกับตัวเองให้เก่งขึ้นทำให้ฉันค้นพบว่าอิสระที่แท้จริงไม่ใช่การทำอะไรก็ได้ตามใจไปวันๆ แต่คือการได้รู้จักคุณค่าของตัวเองจริงๆ และกล้าที่จะเรียนรู้จากทุกประสบการณ์ไม่ว่ามันจะผิดหรือถูกก็ตาม ทุกตัวอักษรที่เขียนลงไปจึงเป็นเหมือนการสะสมอิสรภาพในชีวิต ทำให้ฉันรักตัวเองในในปัจจุบันได้มากขึ้นกว่าเดิม

\*\*\* --- \*\*\*

## 3. ในตอนนี้มีความรู้สึกหรือมุมมองว่า “อิสระของใจ” คืออะไรและเป็นอย่างไร

หลังจาก การรู้จักกับหนังสืออิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนตัวกลางที่ทำให้ฉันได้สื่อสารกับโลกภายในใจ หยุดการใช้สมอง เปลี่ยนเป็นการใช้ใจในการตอบคำถามพูดถึงความต้องการความรู้สึกในตัวตนของตัวเองจริงๆ

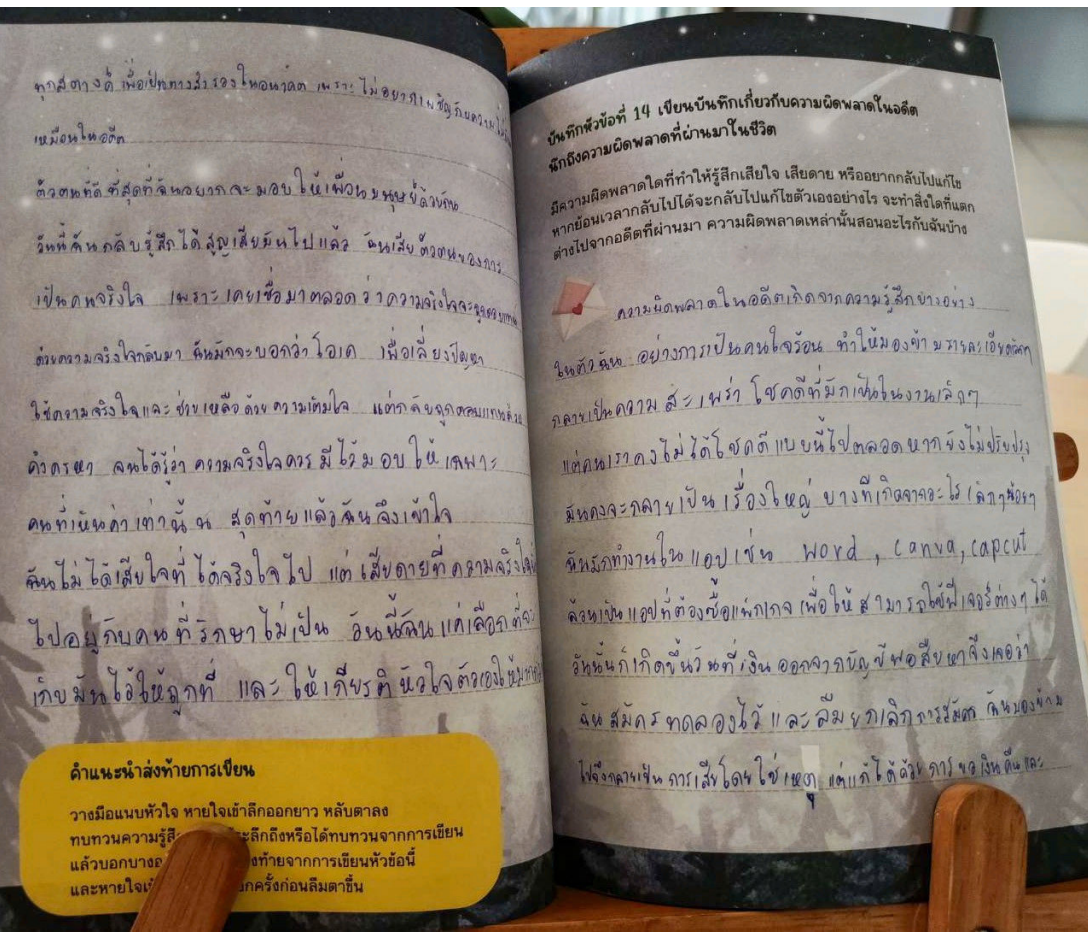
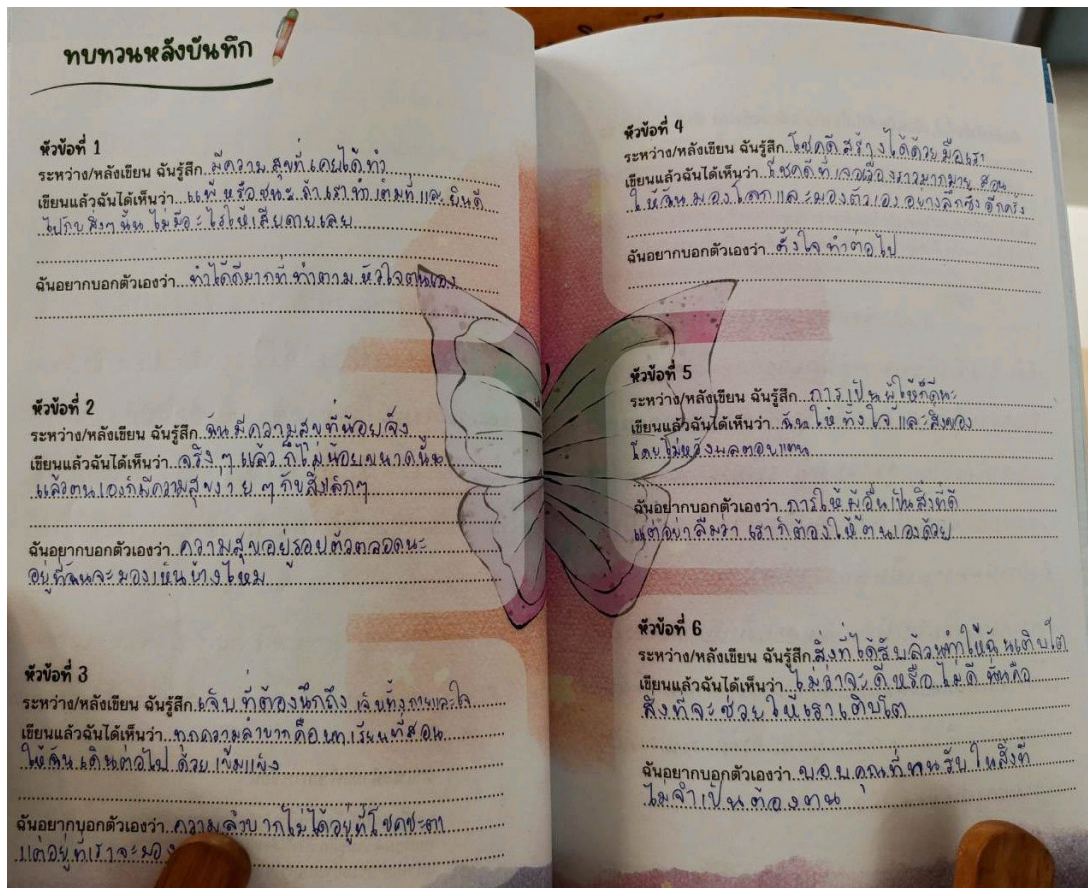
มุมมองของฉันต่อคำว่า อิสระของใจ ในตอนนี้ คือการอนุญาตให้ตัวเองได้ทำในสิ่งที่ชอบและมีความสุขโดยไม่มีกรอบมาคอยกั้น ตราบใดที่สิ่งนั้นไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร คำถามในเล่มได้สะท้อนให้เห็นว่า ในเวลานี้ฉันจะเลือกทำเพื่ออะไรบ้าง และ ตอนนี้ ฉันได้เข้าใจในตัวเอง มากกว่า การเข้าใจคนอื่นจนลืมทำตามหัวใจตัวเอง ความหมายจริงๆ แค่นี้ได้ลองใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองสบายใจและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำอยู่ ในแต่ละวัน เท่านั้นก็เริ่มสัมผัสได้ถึงความอิสระของใจ



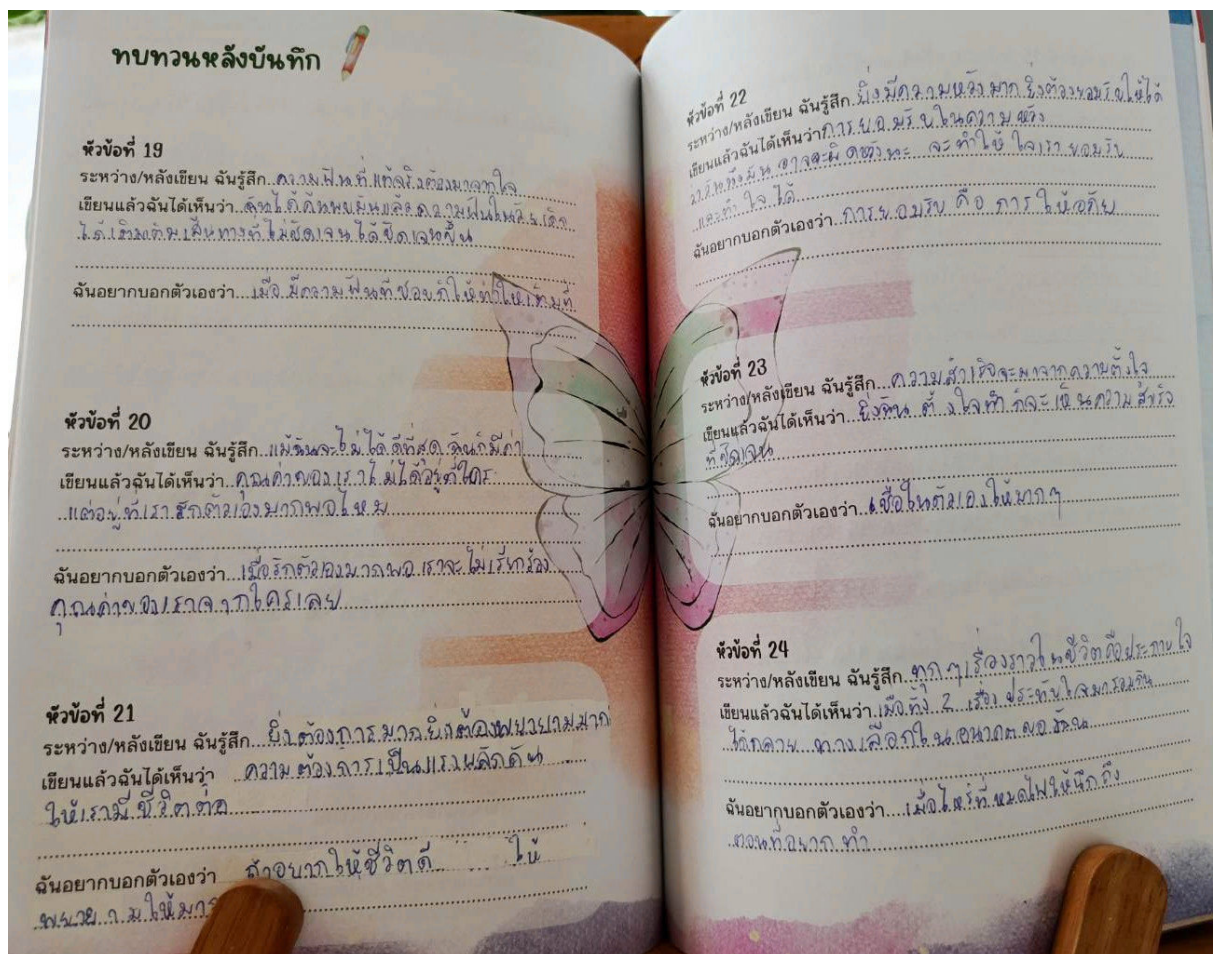
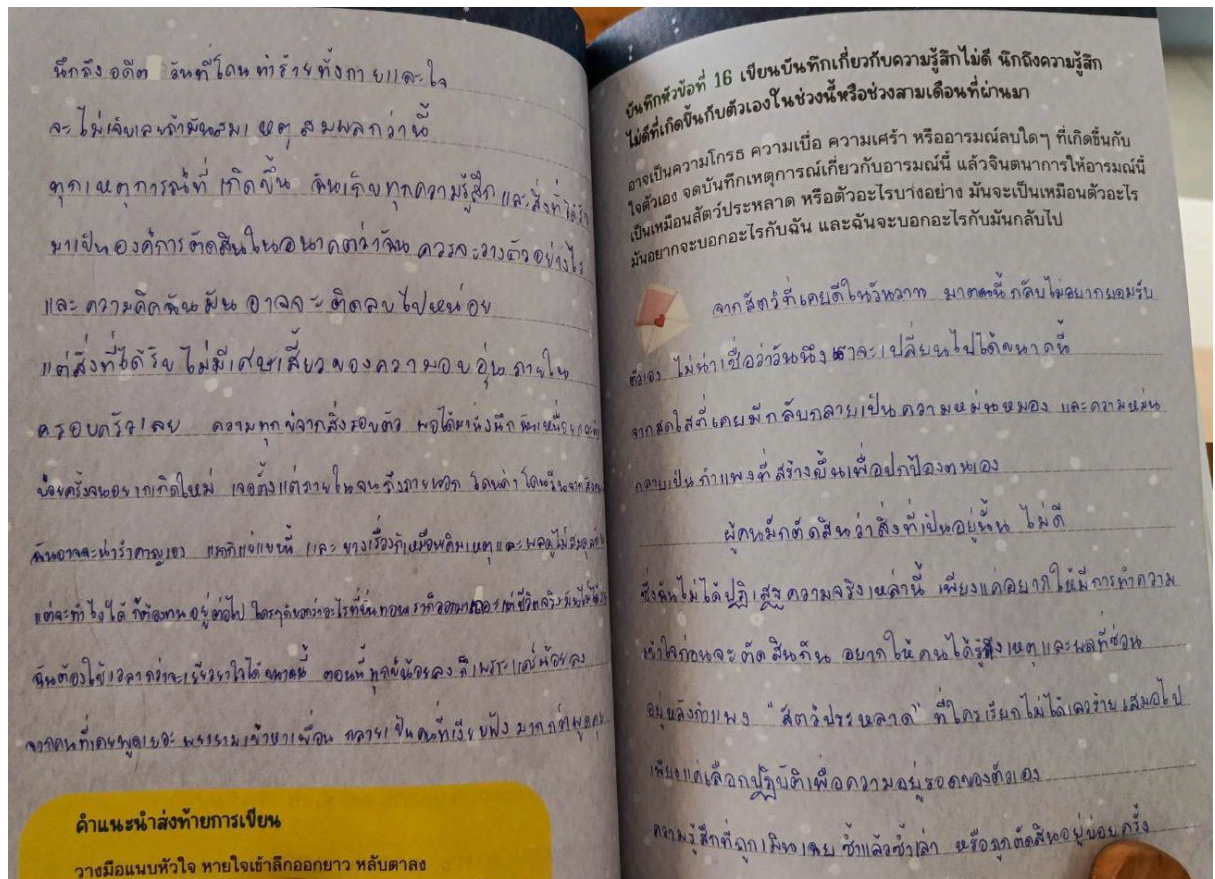














บันทึกหัวข้อที่ 27 เขียนบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่ตั้งใจก่อนตาย  
ระลึกในใจว่าก่อนตายฉันตั้งใจทำอะไรให้ลูกบ้าง มีอะไรบ้างที่ต้องการฝากถึง  
หรือต้องการทำให้สำเร็จ

ทั้งการทำให้กับตัวเองและผู้อื่น เขียนขึ้นด้วยข้อความว่า  
"ฉันตั้งใจว่าก่อนตายฉันจะ..." โดยเขียนแทนเครื่องหมายจุด  
และไม่ต้องใช้ข้อความนี้ซ้ำ



ฉันยังใจกว้างพอตาม ฉันจะทำความดี

ให้ถึงที่สุด ไม่ใช่แค่เพื่อนที่รักหรือในสวรรค์

แต่เพื่อ ฉันเองจรรยาบรรณการ กัด เริ่มหว่านเมล็ดกับ บกขาดสอน  
ข้าแล้วข้าได้ และความดีก็จะดับต้องไม่ไว้แค่ชั่วฉาบ

แต่ต้องดีที่เกิดจากใจดี และ จิตใจ

เริ่มต้นที่หัวใจดีกับตัวเอง

ฉันจะใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุด ตั้งใจในการทำงาน ทำหน้าที่  
ของตัวเอง เพื่อสอนบทเรียนของตัวเองมาให้แก่คนอื่นด้วย

ฉันจะได้ตัวเองได้พัก ได้ออกไปเที่ยว ใช้ตัวเอง

ได้ละทิ้งทุกอย่างไปชั่วขณะหรือ

และหากคิดไม่สามาริ เติมเต็มความดีได้ดังนี้

ใช้กับตนเองได้ ฉันก็จะไม่มีอันที่จบ นอบความดี  
ที่แท้จริงในกับผู้อื่นได้เช่นกัน

เมื่อฉันได้กับตนเอง ฉันก็เริ่มเป็นแล้ว

ฉันจะเปลี่ยนความสนใจนั้นไปสู่สิ่งรอบข้าง

ทั้งสิ่งแวดล้อม ฉันจะเป็นส่วนหนึ่ง ให้กับ

ภรรยาและลูกชายชาติ เพราะทุกสิ่งที่มีอยู่

ต้องดีกว่ามากกว่า แต่ดำรงอยู่

สุดท้าย ฉันจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสร้างสิ่งดีๆ

ให้กับสังคม และ ครอบครัว นอบ โอกาส

ของความดีที่จะช่วยผลักดันให้หัวใจ

ความดีในจิตใจ ที่ต้องการ

และสิ่งต่อความดีที่ผ่านการฝึกฝน

จากปัญญา