

รายงานสรุป โครงการ พัฒนาสุขภาพทางปัญญาผ่านการเขียนบำบัด กลุ่มผู้ต้องขังแดนชายในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ประจำปี 2567

ระยะเวลาดำเนินโครงการ เดือน มิถุนายน 2567 - กันยายน 2567 (รวม 8 วัน)

วัตถุประสงค์โครงการ ส่งเสริมสุขภาพทางปัญญาแก่ผู้ต้องขังแดนชายที่มีโรคเจ็บป่วยเรื้อรัง ผ่านกระบวนการเขียนบำบัด พร้อมทั้งศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้น เพื่อให้เครื่องมือนี้เป็นประโยชน์ในการดูแลผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป เป็นที่แพร่หลายในสังคมมากขึ้น

กลุ่มเป้าหมายโครงการ ผู้ต้องขังเพศชาย อายุไม่เกิน 60 ปี มีทักษะอ่านออกเขียนได้ในเบื้องต้น มีโรคเจ็บป่วยเรื้อรัง แต่มีสุขภาพทางกายและจิตที่พร้อมทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ และ สม่ครใจที่จะเข้าร่วมโครงการเพื่อพัฒนาตนเองหรือดูแลจิตใจของตน

ผู้ดำเนินโครงการ

1. นายอนุรักษ์ เม่นหุ่ม วิทยากร สถาบันธรรมวรรณศิลป์ และผู้รับผิดชอบโครงการ
2. สพ.ญ.ณัชชาวิทย์ สิริรัตนานนท์ อาสาสมัครโครงการ และผู้ช่วยวิทยากร
3. นางณัชชา คำเครือ พยาบาลชำนาญการ โรงพยาบาลบางบ่อ และผู้ประสานงานโครงการ
4. นางสาวกนกรัตน์ พัดสอน อาสาสมัครโครงการ

กิจกรรมดำเนินงานในความร่วมมือระหว่าง โครงการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ร่วมกับ โรงพยาบาลบางบ่อ และ เรือนจำกลางสมุทรปราการ

สารบัญ

สรุปผล	3
หลักการและเครื่องมือประเมินผล	5
รูปแบบกิจกรรม	8
ลำดับกิจกรรม และ ผลลัพธ์	12
ครั้งที่ 1	12
ครั้งที่ 2	27
ครั้งที่ 3	42
ครั้งที่ 4	56
เรื่องที่ชอบฝากไว้ให้แก่โลกใบนี้ (บทความส่งท้ายของผู้เข้าร่วม)	63
วิเคราะห์จากบทความส่งท้าย	66
วิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา	67
ข้อสังเกตและแนวทางในการพัฒนา	69
ข้อความฝากถึงทีมงาน	70
ข้อมูลการติดต่อ	71

สรุปผล

โครงการ พัฒนาสุขภาวะทางปัญญาผ่านการเขียนบำบัดกลุ่มผู้ต้องขังแดนชายในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ประจำปี 2567 นับเป็นโครงการพัฒนาสุขภาวะของผู้ต้องขังด้วยการเขียนบำบัดเป็นครั้งที่ 4 ที่โครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ได้จัดร่วมกับกับโรงพยาบาลบางบ่อ และเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยปีนี้ได้จัดการอบรมนับตั้งแต่เดือน มิถุนายน ถึง เดือน กันยายนเป็นจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 2 วัน รวมเป็นจำนวน 8 วัน โดยให้การเขียนบำบัดในรูปแบบ Narrative Writing (การเขียนเล่าเรื่อง), Reflection Writing (การเขียนใคร่ครวญ), Persuasive Writing (การเขียนจูงใจ) และ Article Craft (การเขียนงานสร้างสรรค์) ร่วมกับการส่งเสริมการเขียนบันทึกในชีวิตประจำวัน โดยมีผู้ต้องขังเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 27 คน

จากการเข้าร่วมโครงการการเขียนบำบัดเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เมื่อวิเคราะห์จาก ข้อความบันทึก งานเขียน และการแลกเปลี่ยนของผู้เข้าร่วมแล้ว พบว่าผู้เข้าร่วมได้พัฒนาความสามารถในการรู้จักและยอมรับตนเองผ่านการทบทวนชีวิต มองเห็นทั้งข้อดีและข้อผิดพลาดในอดีต รู้จักความต้องการของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่าและมุ่งเน้นการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม มีการพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ การตัดสินใจเลือกความต้องการที่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้เข้าร่วมยังแสดงถึงความตระหนักในจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น การตั้งใจไม่กระทำผิดซ้ำ การเสียสละเพื่อส่วนรวม การรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ความต้องการขอโทษและแสดงความรักต่อพ่อแม่ คนรัก ลูก และครอบครัว มีความตั้งใจพัฒนาตนเองเป็นคนที่ดียิ่งขึ้น เห็นคุณค่าของผู้อื่น การแสดงน้ำใจ และการให้อภัย อีกทั้งยังสะท้อนถึงการใคร่ครวญความเป็นจริงของชีวิตและหลักธรรมอย่างมีวิจารณญาณ เช่น ความเป็นไปทางสังคม ความสำคัญของการทำตามกฎหมายและการไม่เอาเปรียบผู้อื่น การเตรียมตัวตาย เป็นต้น ทั้งหมดล้วนสะท้อนถึงการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของผู้เข้าร่วมโครงการ

อ้างอิงจากองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาจากการวิจัยของโครงการ ความสุขประเทศไทย และธนาคารจิตอาสา ร่วมกับ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้ง 16 ด้าน พบว่าสอดคล้องกับองค์ประกอบข้อที่ 1 – 5 และ 7 – 16

จึงสรุปได้ว่ากระบวนการเขียนบำบัดร่วมกับกิจกรรมผ่านประสบการณ์กลุ่มและการให้เวลาบันทึกส่วนตัวอย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมสร้างพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขัง



หลักการและเครื่องมือประเมินผล

อ้างอิงจากแบบวัดสุขภาพทางปัญญา โดยโครงการ ความสุขประเทศไทยและธนาคารจิตอาสา ร่วมกับ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) องค์ประกอบสุขภาพทางปัญญา มีดังนี้

"องค์ประกอบที่ 1 การรับรู้และเข้าใจในความจริงในระดับทั่วไป (Secular truth) หมายถึง การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นว่าตนเองมีอะไรหลายอย่างที่นำภาคภูมิใจมีการดำเนินชีวิตที่สมดุล เห็นคุณค่าความหมายของชีวิต คิดว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า เห็นคุณค่าของงาน เห็นข้อดีที่ได้ทำงานที่ทํานําอยู่ในปัจจุบันและมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

"องค์ประกอบที่ 2 การรับรู้และเข้าใจในความจริงระดับศีลธรรม (Noble truth) หมายถึง การที่บุคคลมีการหยั่งรู้ความจริงสูงสุด รู้ว่าอะไรคือคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจว่าอะไรคือแก่นธรรมทางศาสนา เห็นความดีงามทางศีลธรรม

"องค์ประกอบที่ 3 ความสัมพันธ์เชิงเอื้ออาทร (Empathic Relationship) หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีมิตรภาพที่ดี มีความเป็นมิตรกับผู้อื่น มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นมีความเคารพและเห็นคุณค่าในผู้อื่น

"องค์ประกอบที่ 4 ความกรุณา (Compassionate) หมายถึง การที่บุคคลเห็นความจำเป็นในการพึ่งพาอาศัยกัน มีความกรุณา ปราบปรามอยากจะช่วยผู้อื่น พันความทุกข์ มีการช่วยเหลือกัน เห็นความสำคัญกับการได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น

"องค์ประกอบที่ 5 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness with Nature) หมายถึง การที่บุคคลตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ เห็นความเป็นองค์รวมระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อม มีความรักในธรรมชาติและสรรพสิ่ง

"องค์ประกอบที่ 6 การมีชีวิตที่สมบูรณ์ (Perfect Livelihood) หมายถึง การที่บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่สมดุล การพบศักยภาพสูงสุดของตนเอง ได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ในการทำงานและดำเนินชีวิตอยู่ได้ทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ได้ทำสิ่งที่ตนเองสนใจหรือให้คุณค่าแม้ว่าเป็นเรื่องยาก

"องค์ประกอบที่ 7 สัมพันธภาพที่ดีงาม (Right Relationship) หมายถึง การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง มีเพื่อน หรือคนที่ตนเองไว้วางใจที่สามารถบอกกล่าวความรู้สึกเล็ก ๆ ในใจแก่กันได้ มีการรับฟังผู้อื่น ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและอุทิศตนเพื่อทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

"องค์ประกอบที่ 8 การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้และตามทันอารมณ์ในใจของตนเอง ก่อนที่จะแสดงมันออกมา มีสติรู้สึกตัว มีช่วงเวลาที่ขังคิด และไตร่ตรองก่อนที่จะตัดสินใจหรือลงมือทำสิ่งใด ๆ มีจิตใจเป็นปกติและมั่นคง เมื่อมีอารมณ์ไม่ปกติก็สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองให้กลับมาเป็นปกติได้ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และมีความสงบเย็น

"องค์ประกอบที่ 9 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่บุคคลมีความเข้าใจ สามารถยอมรับข้อดีข้อด้อยในตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน สามารถน้อมรับฟังความคิดเห็น หรือคำวิจารณ์จากผู้อื่นได้มีความรักความเมตตาและสามารถให้อภัยตนเองได้ และมีการเคารพและเห็นคุณค่าในตนเอง

"องค์ประกอบที่ 10 ความสงบใจ (Equanimity) หมายถึง การที่บุคคลสามารถปล่อยวาง ความเครียดหรือความไม่สบายกายไม่สบายใจได้ มีความรู้สึกเป็นอิสระ ปล่อยวางตนเองจากเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิตได้ ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย รู้สึกแจ่มใสเบิกบานในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตของตนเองเป็นชีวิตที่ดีมีสมาธิ มีจิตใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ

"องค์ประกอบที่ 11 เป้าหมายที่มีคุณค่า (Strong Sense of Purpose) หมายถึง การที่บุคคลเห็นความหมายและคุณค่าของชีวิต และดำเนินชีวิตเพื่อสิ่งนั้น เห็นเป้าหมายในชีวิตของตนเองชัดเจน เห็นคุณค่าในงานที่ทำ ทำงานโดยเอาคุณค่าของงานเป็นตัวจูงใจ ไม่ใช่เงินทองหรือสิ่งที่จะได้รับเป็นการตอบแทน รู้เท่าทันอัตตาหรือการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และพยายามละวางมัน ไม่เห็นแก่ตัว ทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นก่อนตนเอง

"องค์ประกอบที่ 12 ความมีใจแผ่กว้าง (Expansive Consciousness) หมายถึง การที่บุคคลสามารถอยู่ร่วมและให้ความเป็นมิตรกับคนรอบข้างได้ มีความรัก มีความเมตตาต่อผู้อื่นรับรู้และยอมรับในข้อดีและข้อด้อยของผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ มีความเข้าอกเข้าใจ สามารถรับรู้ความรู้สึกและความต้องการในใจของผู้อื่นได้ให้อภัยผู้อื่นได้ มีความกตัญญูรู้คุณรู้สึกชื่นชมและขอบคุณในความดีของผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัว เคารพในความแตกต่าง ยึดมั่นในคุณธรรมความดี เป็นหลักในการดำเนินชีวิตรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ พระเจ้าสรรพสิ่งรอบตัว

"องค์ประกอบที่ 13 การสะท้อนใคร่ครวญ (Contemplation) หมายถึง การที่บุคคลมีการฝึกปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเชื่อมโยงกับผู้อื่นความเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นได้ การสะท้อนใคร่ครวญภายใน ฝึกสติและทบทวนชีวิตอยู่เสมอ สามารถอยู่กับคนที่คิดแตกต่างจากตนเองได้ โดยไม่ถูกแรงต้านภายในใจรบกวน เห็นคุณค่าในตนเองอย่างที่เป็น ไม่คิดตัดสินผู้อื่น สามารถให้อภัยความผิดพลาดของตนเองได้ และให้อภัยความผิดพลาดของผู้อื่นได้

"องค์ประกอบที่ 14 ความเอื้ออาทร (Altruism) หมายถึง การที่บุคคลมีการฝึกปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเสียสละส่วนตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม การมีศรัทธาในคุณงามความดี และนำมาปฏิบัติใน

ชีวิตประจำวัน หมั่นพัฒนาความรักความเมตตาต่อผู้อื่นให้เพิ่มมากขึ้นปรารถนาที่จะตอบแทนบุญคุณของผู้อื่นและสรรพสิ่ง รอบตัว ละเว้นการทำผิดตามหลักศีลธรรมหรือหลักมนุษยธรรมที่ตนเองยึดถือ หาโอกาสทำความดีอยู่เสมอ

"องค์ประกอบที่ 15 กัลยาณมิตร (Authentic Friends) หมายถึง การมีเพื่อนหรือมีกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีเพื่อนหรือผู้ที่มีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ชุมชนที่คอยเกื้อกูลช่วยเหลือ รับฟังและให้คำแนะนำ

"องค์ประกอบที่ 16 กิจกรรมทางจิตวิญญาณ (Spiritual Activities) หมายถึง การที่บุคคลได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ฝึกฝนจิตใจอยู่กับความเรียบง่ายเป็นเวลาเพื่อพักจิตใจให้เกิดความสงบได้ภาวนา ทำสมาธิ หรือฝึกที่จะอยู่กับความเรียบง่ายได้ ฝึกความพากเพียรไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ได้อ่านหนังสือหรือรับฟังคำสอนที่เกี่ยวข้องกับหลักคุณงามความดีหรือหลักศาสนา มีโอกาสทำสิ่งต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ได้ทำงานจิตอาสาเมื่อมีโอกาส หาเวลาที่จะอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ใบหญ้า ท้องฟ้าสรรพสัตว์ต่าง ๆ ได้ฝึกการรับรู้และยอมรับความทุกข์ในชีวิต และทำความเข้าใจกับความทุกข์นั้น ๆ ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมที่เป็นธรรม หรือสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีช่องทางหรือมีบุคคลที่จะช่วยให้ข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่ถูกต้อง มีความสามารถที่จะพิจารณาหรือไตร่ตรองความถูกต้องของข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่ตนเองได้รับ"

โดยโครงการได้นำข้อความจากการแลกเปลี่ยนของผู้เข้าร่วมระหว่างการอบรมทั้ง 8 วัน ร่วมกับข้อความจากการเขียนบันทึกทั้งในกิจกรรมอบรม บันทึกประจำวันตามวันที่ได้จัดไว้ และงานเขียนส่งท้ายการเรียน ประเมินภาพรวมการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของผู้เข้าร่วมในมิติต่างๆ และตรวจสอบความสอดคล้องกับองค์ประกอบทางสุขภาวะทางปัญญาทั้ง 16 ข้อข้างต้น



รูปแบบกิจกรรม

โครงการนี้เป็นกรอบการเขียนนำบัด ร่วมกับกิจกรรมจิตตปัญญา โดยประกอบด้วยการเขียนนำบัดสี่รูปแบบ ดังนี้ Narrative Writing : กิจกรรมนำบัดผ่านการเขียนในลักษณะการบอกเล่า, Reflection Writing : กิจกรรมนำบัดผ่านการเขียนด้วยกลวิธีที่ซับซ้อน และหัวข้อเชิงลึก เพื่อปรับมุมมองความคิดใคร่ครวญตนเอง, Persuasive Writing : กิจกรรมนำบัดผ่านการเขียนในลักษณะการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้วยการตั้งเป้าหมาย การสร้างมโนภาพ การกระตุ้นผ่านคำเชิงบวกและข้อความโปรแกรมจิต และ Article Craft : กิจกรรมต่อยอดการเขียนนำบัดด้วยการประยุกต์จากบันทึกส่วนตัวสู่งานเขียนสร้างสรรค์

ประกอบด้วยกิจกรรมจิตตปัญญา อาทิ กิจกรรมการทำงานเป็นทีม : เพื่อฝึกสติ สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมเรียน ผ่อนคลายความเครียด ความง่วง ความเบื่อ และเป็นการปูทางสู่การฝึกทบทวนตนเอง, กิจกรรมฝึกสมาธิ : เพื่อสร้างความสงบให้กับจิตใจ ปลูกฝังความรู้สึกและความเชื่อที่ดีให้กับตนเอง, กิจกรรมการพูดคุยแลกเปลี่ยน : เพื่อฝึกการรับฟังผู้อื่น การแสดงออกในสิ่งที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การแลกเปลี่ยนและสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน และ กิจกรรมสันตนาการ : เพื่อผ่อนคลายความเครียด เรียบสติ และสร้างแรงจูงใจเชิงบวก

ระหว่างการอบรมในแต่ละครั้ง กำหนดเวลาหนึ่งวันในแต่ละสัปดาห์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เขียนบันทึก โดยแบ่งออกเป็นสองรูปแบบ ดังนี้ อิสระไม่มีหัวข้อ เช่น บันทึกประสบการณ์ที่ผ่านมา ชีวิตประจำวัน การร้องเพลง และอื่นๆ และ แบบมีหัวข้อ โดยทีมงานได้กำหนดหัวข้อไว้สำหรับการทบทวนชีวิตและตนเอง โดยเขียนต่อเนื่องอย่างน้อย 7 นาที

การอบรมแต่ละครั้งใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมงครึ่ง

หัวข้อเขียนบันทึกที่ระหว่างครั้งที่ 2 และ 3 โดยใช้การจับฉลากหัวข้อ เขียนครั้งละอย่างน้อย 7 นาที แบบเขียนต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 1-2 หัวข้อ

1. เขียนบันทึกเกี่ยวกับความภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา ตั้งแต่ช่วงวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ อาจเป็นเรื่องเล็กๆ ที่ทำได้สำเร็จ เคยได้รางวัล หรือรู้สึกชื่นชมที่ตนเองสามารถทำสิ่งนั้นได้ ไม่ว่าจะคนอื่นจะชื่นชมหรือไม่ก็ตาม
2. เขียนบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่ทำแล้วมีความสุข ทั้งในตอนนั้นและอดีตที่ผ่านมา ตั้งแต่ช่วงวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ อาจเป็นเรื่องเล็กๆ ที่ไม่สำคัญ หรือเป็นสิ่งที่สำคัญก็ได้ ฉันเคยทำอะไรแล้วมีความสุขบ้าง นอกจากมีความสุขแล้วรู้สึกอย่างไร สิ่งนั้นมีคุณค่าอย่างไรกับตัวฉันเองหรือคนอื่น ๆ

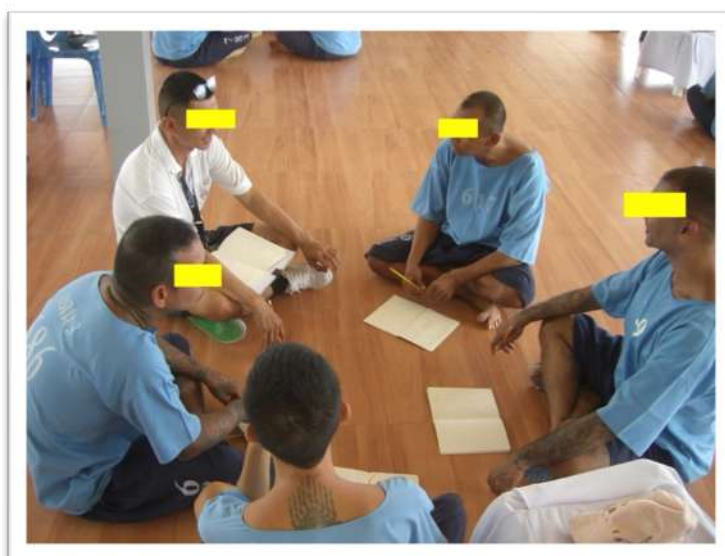
3. เขียนบันทึกเกี่ยวกับปัญหาหรือความยากลำบากที่เคยเอาชนะได้ อาจเป็นช่วงวัยเด็กหรือตอนเป็นผู้ใหญ่ ฉันเคยเจอปัญหาหรือความยากลำบากอะไร ที่ฉันสามารถหาทางแก้ไขหรือเอาชนะมาได้ ฉันทำอะไรและรู้สึกอย่างไรบ้าง
4. เขียนบันทึกเกี่ยวกับความโชคดีของตัวเอง ความโชคดีนี้อาจเป็นเรื่องเล็กๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง หรือเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตก็ได้ จดอย่างน้อย 10 ข้อ โดยเขียนขึ้นต้นทุกข้อว่า “ฉันโชคดีที่” เขียนแทนเครื่องหมายจุดไป
5. เขียนบันทึกเกี่ยวกับการให้ของตัวเอง ชีวิตที่ผ่านมาฉันเคยทำอะไรกับผู้อื่น อาจเป็นการทำบุญ ให้อาหาร หรือการให้สิ่งที่ดีกับผู้อื่น มีการให้ครั้งใดของฉันที่รู้สึกประทับใจ หรือเป็นการให้เล็กๆ น้อยๆ แต่ก็มีความหมาย
6. เขียนบันทึกเกี่ยวกับการได้รับจากผู้อื่น ชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงตอนนี้ ฉันเคยได้รับอะไรบ้างจากผู้อื่น มีการให้สิ่งที่ดีอะไรจากพวกเขาที่ทำให้ฉันรู้สึกประทับใจ การให้นี้อาจจะเป็นการให้วัตถุ เงินทอง โอกาส หรือสิ่งดีๆ ที่เป็นนามธรรม
7. เขียนบันทึกเกี่ยวกับข้อดีของตัวเอง นึกถึงข้อดีหนึ่งข้อของตนเอง แล้วจดบันทึกทบทวนว่าฉันเคยนำข้อดีข้อนี้มาใช้ในเหตุการณ์ใด หรือเคยนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง ในอดีตที่ผ่านมาจนถึงในปัจจุบัน
8. เขียนบันทึกเกี่ยวกับข้อเสียของตัวเอง นึกถึงข้อเสียข้อหนึ่งของตัวเอง แล้วจดบันทึกทบทวนว่าฉันเคยทำแบบนี้เมื่อไหร่ตอนไหนบ้าง ทำแล้วมันส่งผลเสียอย่างไรต่อตัวเองและคนอื่น หากจะแก้ไขให้ดีขึ้นคิดว่าควรทำอย่างไร
9. เขียนจดหมาย ขอขอบคุณ และ ขอโทษ ตัวเอง เขียนบันทึกเหมือนจดหมายส่งให้กับตัวเอง ลองเขียนขอบคุณตัวเองในเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต ขอขอบคุณในสิ่งดีๆ ที่ตนเองเคยทำ สิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในจิตใจ และขอบคุณสิ่งที่เป็นตัวเราในทุกวันนี้ แม้ว่าจะไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบก็ตาม และเขียนขอโทษตัวเองในสิ่งต่างๆ ที่เคยทำผิดพลาด การทำร้ายตัวเอง หรือการไม่ดูแลตัวเองให้ดี
10. เขียนจดหมาย ขอขอบคุณ และ ขอโทษ ผู้อื่น เขียนบันทึกเหมือนจดหมายส่งให้กับคนอื่น ฉันต้องการขอบคุณและขอโทษใครบ้าง ลองขอบคุณและขอโทษพวกเขา อาจเป็นคนที่มีความรัก

กับเรา เคยช่วยเหลือ เลี้ยงดู หรือรักเราเสมอ หรือเป็นบุคคลที่เราเคยทำร้าย เคยทำผิดพลาด ต่อเขา หรือได้รับผลที่ไม่ดีจากการตัดสินใจของเรา

11. เขียนบันทึกเกี่ยวกับคำชม นึกถึงคำชื่นชมจากคนอื่นที่มีต่อฉัน หรือสิ่งที่ฉันเคยทำ ไม่ว่าจะในตอนเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ ฉันเคยได้รับคำชมอะไรบ้างจากคนอื่น อาจเป็นเรื่องสำคัญหรือเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ ลองจดบันทึกเกี่ยวกับคำชมเหล่านั้น และฉันอยากให้คำชมอะไรกับตัวเองบ้างในตอนนี้
12. เขียนบันทึกเกี่ยวกับเพลงที่ชอบ นึกถึงเพลงที่ชอบ หรือรู้สึกว่าเป็นเนื้อหาดูๆ กับตัวเองหรือชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง เพลงนั้นมีเนื้อหาอย่างไร และทำให้นึกถึงอะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตตนเอง หากไม่มีเพลงที่ชอบเลย อาจแต่งเพลงใหม่ให้กับตนเอง ถ้าแต่งเพลงเกี่ยวกับชีวิตของฉันเพลงนั้นจะเป็นอย่างไร มีทำนองดนตรีอย่างไร
13. เขียนบันทึกเกี่ยวกับการสูญเสีย นึกถึงความสูญเสียที่ผ่านมาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ตัว ครอบครัว คนรู้จัก หรือการสูญเสียสิ่งที่ดีในชีวิตที่ไม่ใช่บุคคล เช่น การเสียโอกาส การสูญเสีย เหล่านี้ทำให้รู้สึกอย่างไร มีการสูญเสียใดเป็นครั้งที่สำคัญของตัวเอง
14. เขียนบันทึกเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีต นึกถึงความผิดพลาดที่ผ่านมาในชีวิต มีความผิดพลาดใดที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เสียหาย และอยากกลับไปแก้ไขมากที่สุด หากย้อนเวลากลับไปได้จะกลับไปแก้ไขตัวเองอย่างไร จะทำสิ่งใดที่แตกต่างไปจากอดีตที่ผ่านมา ความผิดพลาดเหล่านี้สอนอะไรกับฉันบ้าง
15. เขียนบันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ในอดีต นึกถึงความทุกข์และสถานการณ์ชีวิตที่ไม่ดีที่เราเคยผ่านมาทั้งหมด มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้าง ลองจดเป็นข้อๆ หรือวาดเป็นเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา บันทึกว่าฉันเคยผ่านความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องใดมาบ้างจนถึงปัจจุบัน และความทุกข์เหล่านี้สอนอะไรกับฉันบ้าง
16. เขียนบันทึกเกี่ยวกับความรู้สึกลบ นึกถึงความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นกับตัวเองในช่วงเดือนนี้ อาจเป็นความโกรธ ความเบื่อ ความเศร้า ความท้อแท้ใจ หรืออารมณ์ลบใดๆ ที่เกิดขึ้นกับใจตัวเอง จดบันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับอารมณ์นี้ แล้วจินตนาการให้อารมณ์นี้เป็นเหมือนสัตว์ประหลาด

หรือตัวอะไรบางอย่าง มันจะเป็นเหมือนตัวอะไร แล้วมันอยากจะบอกอะไรกับฉัน และฉันจะบอกอะไรกับมันกลับไป

17. เขียนบันทึกเกี่ยวกับความมีและไม่มี เขียนเป็นข้อๆ ว่า ฉันไม่มีอะไรบ้าง ทั้งในชีวิตตอนนี้และตลอดชีวิตที่ผ่านมา โดยขึ้นต้นทุกข้อว่า “ฉันไม่มี” อย่างน้อย 7 ข้อ แล้วจึงเขียนเป็นข้อๆ ว่า ฉันมีอะไรบ้าง ทั้งในชีวิตตอนนี้และตลอดชีวิตที่ผ่านมา โดยขึ้นต้นทุกข้อว่า “แต่ฉันมี” อย่างน้อย 7 ข้อ
18. เขียนบันทึกเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต ระลึกถึงช่วงเวลาารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ทั้งในอดีตที่ผ่านมาและในปัจจุบัน มีตอนไหนบ้างที่ฉันมีคุณค่า ไม่ว่าจะมากหรือน้อยเพียงใด หรือคนอื่นจะเห็นคุณค่าของฉันหรือไม่ก็ตาม เขียนเป็นข้อๆ โดยขึ้นต้นว่า “ฉันมีคุณค่าเมื่อ” แต่ละข้อเขียนสั้นหรือยาวก็ได้ ลองเขียนให้ได้จำนวนข้อมากที่สุด
19. เขียนบันทึกเกี่ยวกับความฝันตอนเป็นเด็ก ระลึกถึงสิ่งที่เคยฝันตอนเป็นเด็ก เช่นอาชีพที่อยากทำ สิ่งที่ชอบเล่นหรืออยากทำให้ได้ จินตนาการต่างๆ ในช่วงเวลานั้น ฉันเคยฝันอะไรบ้าง ความฝันเหล่านี้ทำให้รู้สึกอย่างไร มีอะไรที่ฉันพอต่อยอดหรือเติมเต็มความฝันเหล่านั้นได้ในตอนนี้
20. เขียนบันทึกเกี่ยวกับการรักตัวเอง เขียนเป็นข้อๆ โดยแต่ละข้อ ให้เขียนแทนเครื่องมายจุตในข้อความดังต่อไปนี้ “แม้ฉันจะไม่... ฉันก็มีค่า” ให้ได้อย่างน้อย 7 ข้อ เช่น แม้ฉันจะไม่หล่อ ฉันก็มีค่า, แม้ฉันจะไม่มีเงินมากมาย ฉันก็มีค่า



ลำดับกิจกรรม และ ผลลัพธ์

ครั้งที่ 1 : วันที่ 10 – 11 มิถุนายน 2567

วันแรกในกิจกรรมอบรมเราเริ่มต้นจากการสร้างความคุ้นเคยและรับทราบวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยได้ให้ทีมงานเรือนจำ ผู้ปฏิบัติโครงการ และผู้เข้าร่วมได้ผลัดกันออกมาแนะนำตัวหน้าห้องเรียน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีของการรับฟังและการให้คุณค่าแก่ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคน

วิทยากรได้แจ้งว่าในการอบรมนี้เมื่อเสร็จสิ้นแล้วจะรวบรวมผลงานเพื่อเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคมต่อไป โดยจะไม่เปิดเผยชื่อจริง แต่จะให้ใช้นามปากกาแทน เพื่อให้รู้สึกเป็นส่วนตัวและรู้สึกเลือกได้ว่าตนเองจะเป็นคนอย่างไรก็ได้ ตัวอย่างนามปากกา มีอาทิเช่น พलयงาม ธนากร ประชาอุทิศ อรัญ บุญรอด เหมือนฝัน รามคำแหง กัปตันอเมริกา นวลน้อย พยายาม บุ่มบู่ บุญมา ลาดสวาย เขียด เหลือง จำลอง สมองเบลอ สามสมุทร ฯ โดยอาจเปลี่ยนภายหลังได้

ลำดับถัดมา จึงให้ผู้เข้าร่วมได้ทำกิจกรรมสนทนากลุ่มและเชื่อมความสัมพันธ์ โดยใช้เกมปิงปอง เรียกชื่อนามปากกาของเขาก่อนโยนให้อีกฝ่ายรับโดยไม่ตกพื้น และเพิ่มความเร็วขึ้นในรอบต่อไป

กิจกรรมต่อไปได้ให้ผู้เข้าร่วมฝึกการเชื่อมโยงอิสระ เพื่อสังเกตมุมมองความรู้สึกของตนเองและรับฟังความเห็นที่หลากหลายของเพื่อนเรียน และยังเป็นการได้เก็บข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มผู้เข้าร่วม โดยให้เขียนสิ่งที่ระลึกถึงจากหัวข้อที่ให้ไป โดยมีอาทิ

1. เรือนจำ

: คนเยอะ น่าเบื่อ เรือนนอน ห้องขัง เรียนรู้ เสียเวลา แข็งแรง ชั้น ศูนย์ฝึกวิชาชีพ การกินการอยู่การนอน

2. ตัวฉัน

: อารมณ์ดี คิดถึง เก่งขึ้นเยอะ คิดบวก เพื่อนใหม่เยอะ สูงอายุ คิดถึงลูก อิศรภาพ ครอบครัว รู้ผิด คิดถึงบ้าน อารมณ์ ความนึกคิดของตัวเอง

3. ความสุข

: ครอบครัว คิดถึงลูก พ่อแม่ เพื่อนที่ดี ครอบครัว ได้เรียนรู้ อยู่ให้เป็น อยากรู้จัก เรียนรู้สิ่งใหม่ในเรือนจำ หัวเราะ เพื่อนใหม่ อิศรภาพ เพื่อนรู้ใจ มีงานทำที่ดี การปล่อยวาง ได้อยู่กับแม่

4. คุณค่าของชีวิต

: มีความหวังและเป้าหมายที่ทำ ทำเพื่อคนที่รัก รักตัวเองให้มาก ครอบครัวที่ดี ต้องอดทน การได้รับการอบรม รู้ผิดเป็นถูก ทำใจให้สบายกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำเพื่อครอบครัว เป็นคนดีของพ่อแม่ การแบ่งปัน เป็นที่รักของครอบครัวได้ ได้ทำงานที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น

ผู้เข้าร่วมได้บอกเล่าเพิ่มเติมหลังจากที่ได้แลกเปลี่ยนคำตอบกับเพื่อนว่า : **รู้สึกดี ได้ทำอะไรแปลกใหม่ ได้ทำสิ่งใหม่, ได้ระบายออกมาเป็นตัวหนังสือ อยู่ด้วยกันเข้าใจกัน, สบายใจ รู้สึกดี ได้เพื่อนใหม่ๆ และได้แสดงออก ได้ฟังความคิดของเพื่อนรอบข้าง**

วันที่สองของการอบรม ทีมงานได้ให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมเดาะปิงปองร่วมกันในกลุ่ม โดยห้ามปิงปองเดาะพื้นเกินหนึ่งครั้งและห้ามต่ำกว่าหนึ่งครั้งในการรับส่ง โดยห้ามเดาะปิงปองด้วยหน้ามือจะต้องใช้หลังมือเท่านั้นและห้ามซ้ำสองโดยไม่มีการเดาะของคนอื่นคั่น หลังทำกิจกรรมแล้วผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกและสิ่งที่เรียนรู้ ดังนี้

: **รู้สึกสนุก มีรอยยิ้ม น้อย คลายเครียด ดี ดีมาก สามัคคี รู้สึกดีที่ช่วยกันทำให้สำเร็จ ไม่เครียด ขำเพื่อน มีเสียงหัวเราะ อุดหนุนและพยายาม มีความสุขกับสิ่งที่ทำ ทำงานอย่างผ่อนคลาย จดจ่อไม่ไปโฟกัสเรื่องอื่น ใช้ความคิดสร้างสรรค์ หาวิธีการให้สำเร็จ ถ้าเพื่อนผิดหรือเล่นพลาด ก็ทำใจ แคร์เริ่มใหม่ ให้อภัย ไม่โกรธ**

วิทยากรจึงได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับแอนน์ แฟรงค์ เด็กหญิงชาวยิวที่ได้รับสมุดบันทึกเป็นของขวัญวันเกิดในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง เพื่อเป็นแรงบันดาลใจแก่ผู้เข้าร่วมว่า สิ่งที่ตนเองเขียนแม้จะเป็นเรื่องราวธรรมดาหรือไม่มีความสำคัญในตอนนั้น แต่อาจมีความหมายต่อไปในอนาคตและอาจสร้างแรงบันดาลใจแก่คนอื่นได้ แล้วได้ชวนผู้เข้าร่วมตั้งชื่อสมุดบันทึกเพื่อให้เขาเป็นเหมือนเพื่อนรับฟังคนหนึ่ง

โดยได้ชื่อสมุดบันทึก เช่น ความคิดถึง น้องคุณเหงา memory คุณรอบรู้ พอใจ กุมารทอง อารมณ์ไหนใจ โบทัน เภา ไบบัว สายหมอก กุมารเงิน ความทรงจำ เก็บทุกเม็ด ความคิดถึงของกัน โปรงไผ่ ปทุมรักษ์ เป็นต้น

กิจกรรมถัดมาเป็นการเดินข้ามเส้นเพื่อยอมรับตัวเอง และยอมรับในความเหมือนความต่างกับเพื่อน โดยมีคำถามเช่น ฉันเคยเป็นเด็ก ฉันมีพี่น้อง ฉันเคยมีเรื่องชกต่อยกับเพื่อน ฉันเคยโดนครูจับได้ว่าลอกข้อสอบ ฉันเคยโดดเรียน ฉันชอบวิชาศิลปะ ฉันมีอาชีพในฝัน ฉันเคยถูกเพื่อนล้อหรือเพื่อนแกล้ง ฉันเป็นหัวใจในกลุ่ม ฉันไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ฉันไม่ค่อยมีเพื่อน ฉันไม่ชอบไปโรงเรียน ฉันเรียนไม่เก่ง ฉันเคยถูกพ่อแม่ หรือคนในครอบครัวทำร้ายร่างกาย ฉันสูญเสีย หรือพลัดพรากจากคนที่ฉันรัก และ ฉันเป็นเด็กชื้ออาย

วิทยากรได้ชวนเขียนบันทึกในเทคนิคการเขียนไม่หยุดปากกา โดยเขียนสิ่งต่างๆ ที่ระลึกขึ้นได้ต่อจากวลีที่กำหนด คือ “ฉันเป็นเด็ก...” และ “ฉันมีความสุขตอนที่...” เมื่อเขียนเสร็จแล้วจึงได้ให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม ก่อนที่ทีมงานได้เชิญบางคนมาบอกเล่าว่า ความรู้สึกในการรับฟังเพื่อน และเขียนบันทึกเป็นอย่างไร

: **คิดถึงสิ่งดีที่ผ่านมา, เข้าใจสิ่งที่เพื่อนรักถูก, ได้เจอวันพบญาติ, การเฝ้ารอเวลานี้, ระบายเรื่องราวชีวิตความเป็นอยู่ รู้สึกเย็นลง, เพื่อนมีภาวะ คิดถึง และอยากกลับบ้าน เราต่างเหมือนกัน, ทำใจ อยู่**

ให้สบาย เข้าใจข้อจำกัดที่อยู่ในนี้, เพื่อนมีแต่คิดถึงบ้าน, มีความสุขวันต่อวัน ไม่ต้องกังวลถึงพรุ่งนี้, คิดถึงตอนเป็นเด็ก อยู่กับครอบครัว มีความสุข โตขึ้นห่างไป มีความสุขที่ได้ไปถึงบรรยากาศเก่าๆ, คิดถึงเพื่อนพาไปเที่ยว ไปกิน ดิใจที่ได้เขียนออกมา, แทงใจ ระบายออกมาถึงตอนเป็นเด็ก, ขึ้นมาได้ถึงช่วงความจำที่ลืมไป ความสุขที่หายไปก่อนหน้านี้ เราเคยแค่คิดว่าพรุ่งนี้ จะอยู่ยังไง ความรู้สึกตั้งแต่เมื่อวาน ผ่อนคลาย มีเพื่อนใหม่ ได้เจอ คุณ เป็นสิ่งใหม่

วิทยากรได้ชวนสรุปบทเรียนเพิ่มเติมว่า เวลาคุยกับเพื่อน ควรทำอย่างไรบ้าง : ไว้ใจกัน รู้จักนิสัยเค้า เลือกเรื่องที่ไม่กระทบกับเพื่อน เอาใจเค้ามาใส่ใจเรา รับฟังและติดตาม พูดเรื่องสร้างสรรค์ ให้กำลังใจกัน และ ฟังอย่างมีสมาธิ

บันทึกส่วนหนึ่งของผู้เรียน ในกิจกรรมครั้งที่ 1

ชีวิตของวัยเด็ก

ตอนที่ฉันเป็นเด็ก ก็ไม่ได้คิดถึงอะไร
 มากด้วย ผมยังมีน้อง 3 คน ผมเป็นพี่ชาย
 คนโต ภาระทุกอย่างในวัยนั้นก็ต้องรับผิดชอบ
 การทำหน้าบ้าน ผมดูแม่กับน้องคนโต
 ก็จะเป็นพี่โตโตของทุกคน นั่นก็ยังมี
 บิดา ที่เขาทรยศและกันแต่ก็ไม่ได้
 จนแหวอะไร นี่ก็เป็นชีวิตในวัย
 เด็กของผมครับ พ่อแม่ของ ผมทำมา

วัยเด็ก นั้นมีหลายเรื่อง
 นั้นมีหลายเรื่องตอนที่ได้อ่านว่าวัยประถม
 ตอนแรกกับครอบครัวโดนกดขี่ด้วย เมื่อครั้ง
 โพรแต่เดี๋ยวนั้นทุกคนที่ต้องทำมาโดย
 ที่จะได้เจอกันกับเรื่องวุ่นๆ นี่ดูขง
 มันแทบจะไม่มีอะไร นั่นแหละ คือ ตอน
 ของผม ผมไม่เคยคิดว่านี่คือ การที่
 ทำในมือ + แม่ มีน้อง 3 คน นั่นก็ คือ ตอน
 ของผมครับ



ความทรงจำ

ตอนที่ผมเป็นเด็ก ได้เจอเหตุการณ์ ได้เจอคน
 ได้เจออะไรก็ตามที่ ผม รู้สึก ได้
 ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่
 ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่

ความทรงจำ

ผมคิดว่านี่ เป็นวัยที่ผม ได้เจอคนที่
 ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่
 ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่
 ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่
 ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่
 ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่ ได้เจอคนที่

- ~~10~~
- 1 ไม้จิ้มฟัน
 - 2 พู่กัน
 - 3 แก้วพลาสติก
- ~~10~~
- 1 อชากกับน้ำ
 - 2 อดทน
 - 3 ระเบียบ

อารมณ์

ฉันมีความรู้สึกของ
 ผมจะรักนอกอารมณ์นี้อะไร
 ที่อยู่ในใจ หรือว่าในใจผม
 ผมก็ยังมีสิ่งดี ๆ มากมาย
 ผมก็เป็นเด็กที่ขี้กลัว
 ตอนนั้นเพราะเราใช้ชีวิตอยู่ใน
 เหมือนกัน

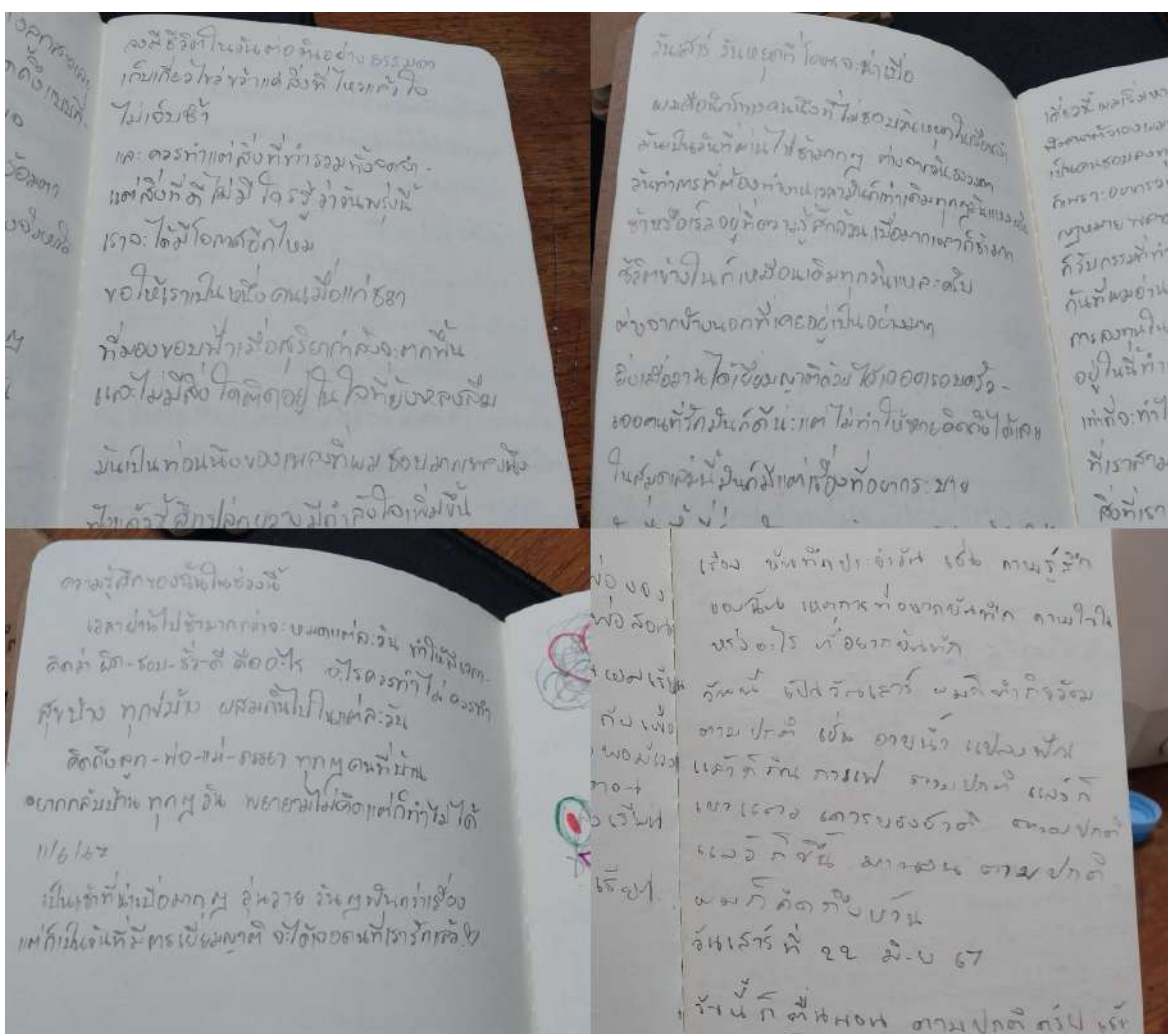
ชีวิตในวัยเด็ก

ตอนที่ผมเป็นเด็ก
 ชีวิตวัยเด็กของผมมันดี
 ผมได้เล่นกับเพื่อนที่
 ดีใจที่เจอไปเล่นหน้า
 ที่สนุกและได้เจอเพื่อน
 ก็ดีใจที่เจอเพื่อนที่
 สนุกมากเลยกับผม

กิจกรรมระหว่างครั้งที่ 1 และ 2


ในระหว่างเดือนได้มีการปรึกษาให้ทีมงานเรือนจำนัดหมายผู้เข้าร่วมมาเขียนบันทึกสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง โดยหลังครั้งแรกให้โจทย์อิสระบันทึกจากความรู้สึกนึกคิดในชีวิตประจำวัน รวมทั้งความสุขความทุกข์ที่ผ่านมา หรือสิ่งอื่นๆ ที่ต้องการเขียน โดยให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ไม่มีผิดถูกในการเขียนสิ่งใดลงไป

บันทึกส่วนหนึ่งของผู้เรียน ระหว่างกิจกรรมครั้งที่ 1 และ 2



22/06/67 หน้าข้อ ตานที่รักในฝันแล้ว
วันที่ผมรู้สึกมีอาการที่ตัวแล้ว
อาการป่วยเหตุการณ์ในวันนั้น
วันที่ผมไปซื้อข้าวไปฝากพี่เลี้ยง
ว่าควรปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนผู้
ต้องพียงวางใจไปผมเข้าใจที่สงบขึ้น
เพราะการได้มีเพื่อนร่วมห้องที่ดี
แต่บางทีก็มีความไม่พอใจประปรายอยู่
สุดท้ายก็ขอของขอบคุณที่ผมได้ร่วม
กิจกรรมที่มีประโยชน์ในผมได้เรียน
รู้จากการที่ได้ตอบรับที่ก่อกำเนิด
ครับ

หน้าข้อความจริง
ตอนตอนที่รู้สึกหนักอึ้งว่าใจมัน
มันเริ่มมีอาการที่หัวสมอง
การอยู่คนเดียวในหัวไปผมรู้สึก
ตอนนั้นก็เหมือนฝันไปแต่พอเวลาผ่านไป
มันก็ไม่ใช่ฝันไปแล้วผมก็เริ่มเข้าใจที่
ไม่แคร์เวลาในใจผมก็เริ่มเท่าที่



13 ก.ค. 67
วันที่ 13 เป็นวันของเดือน... ที่ไม่ได้เกิด...
ผมเริ่มรู้สึกอาการที่ตัวแล้ว...
วันที่ผมไปซื้อข้าวไปฝากพี่เลี้ยง...
ว่าควรปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนผู้...
ต้องพียงวางใจไปผมเข้าใจที่สงบขึ้น...
เพราะการได้มีเพื่อนร่วมห้องที่ดี...
แต่บางทีก็มีความไม่พอใจประปรายอยู่...
สุดท้ายก็ขอของขอบคุณที่ผมได้ร่วม...
กิจกรรมที่มีประโยชน์ในผมได้เรียน...
รู้จากการที่ได้ตอบรับที่ก่อกำเนิด...
ครับ

วันที่ 13 เป็นวันของเดือน... ที่ไม่ได้เกิด...
ผมเริ่มรู้สึกอาการที่ตัวแล้ว...
วันที่ผมไปซื้อข้าวไปฝากพี่เลี้ยง...
ว่าควรปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนผู้...
ต้องพียงวางใจไปผมเข้าใจที่สงบขึ้น...
เพราะการได้มีเพื่อนร่วมห้องที่ดี...
แต่บางทีก็มีความไม่พอใจประปรายอยู่...
สุดท้ายก็ขอของขอบคุณที่ผมได้ร่วม...
กิจกรรมที่มีประโยชน์ในผมได้เรียน...
รู้จากการที่ได้ตอบรับที่ก่อกำเนิด...
ครับ

วันที่ 13 เป็นวันของเดือน... ที่ไม่ได้เกิด...
ผมเริ่มรู้สึกอาการที่ตัวแล้ว...
วันที่ผมไปซื้อข้าวไปฝากพี่เลี้ยง...
ว่าควรปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนผู้...
ต้องพียงวางใจไปผมเข้าใจที่สงบขึ้น...
เพราะการได้มีเพื่อนร่วมห้องที่ดี...
แต่บางทีก็มีความไม่พอใจประปรายอยู่...
สุดท้ายก็ขอของขอบคุณที่ผมได้ร่วม...
กิจกรรมที่มีประโยชน์ในผมได้เรียน...
รู้จากการที่ได้ตอบรับที่ก่อกำเนิด...
ครับ

วันที่ 13 เป็นวันของเดือน... ที่ไม่ได้เกิด...
ผมเริ่มรู้สึกอาการที่ตัวแล้ว...
วันที่ผมไปซื้อข้าวไปฝากพี่เลี้ยง...
ว่าควรปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนผู้...
ต้องพียงวางใจไปผมเข้าใจที่สงบขึ้น...
เพราะการได้มีเพื่อนร่วมห้องที่ดี...
แต่บางทีก็มีความไม่พอใจประปรายอยู่...
สุดท้ายก็ขอของขอบคุณที่ผมได้ร่วม...
กิจกรรมที่มีประโยชน์ในผมได้เรียน...
รู้จากการที่ได้ตอบรับที่ก่อกำเนิด...
ครับ

ข้อสังเกตสิ่งที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากบันทึก

ผู้เข้าร่วมได้ดูแลความรู้สึกภายในจิตใจ ผ่อนคลายจากความเครียด ความเบื่อ และความรู้สึกลบอื่นๆ ในระหว่างการอยู่ในเรือนจำ ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความทรงจำในวัยเด็ก ความรักจากพ่อแม่ ช่วงเวลาต่างๆ ที่มีความสุข ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับอยู่กับครอบครัว ทำให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความผิดพลาด ยอมรับ การกระทำผิดของตนเอง รู้สึกเสียใจที่ทำร้ายความรู้สึกของคนที่รัก บันทึกหลังจบกิจกรรมในช่วงวันเสาร์ทำให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความเป็นอยู่ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการระบาย การร้องเพลง และบ้างใช้เป็นพื้นที่ในการทบทวนข้อคิด การปรับตัว คติเตือนใจ ได้ทบทวนเรื่องต่างๆ ในกรออยู่เรือนจำ บางส่วนที่ย้อนทบทวนเรื่องราวความเป็นมาของชีวิตตนเอง และบางส่วนได้ระบายความคิดถึงคนที่ตนรัก

ครั้งที่ 2 : วันที่ 16 – 17 กรกฎาคม 2567

เริ่มต้นวันที่สามของกิจกรรม วิทยากรได้ชวนวาดเส้นพื้นฐานการจดบันทึกเป็นภาพ (Visual Notes) เพื่อทบทวนความรู้สึกและฝึกการวาดเขียนอย่างไม่ตีกรอบ และใช้การเติมแต่งการวาดเส้นเป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์และการเติมเต็มใจด้วยมือตนเอง

ทีมงานได้ให้ผู้เข้าร่วมเลือกบัตรคำความรู้สึกเพื่อทบทวนว่าในช่วงนี้พวกเขามีความรู้สึกอย่างไร เป็นการเกริ่นเข้าสู่เนื้อหาหลักของวันที่สาม โดยเลือกจากบัตรคำในกลุ่มย่อยและแลกเปลี่ยนกับเพื่อน เมื่อได้ชวนตัวแทนมาแลกเปลี่ยนจากเพื่อนในกลุ่ม พบว่ามีความรู้สึก ดังนี้ : โโล่งอก ไม่เป็นหนี้สิน, เหงา คิดถึงบ้าน ครอบครัว, เจ็บ ไม่สบาย เจ็บคอ, ตื่นเต้น, ปลอดภัยเวลานอน มี รปภ. ฝ้า, ตื่นเต้น ลูกมาเยี่ยม, ซาบซึ้ง, สงบ, ประทับใจ, เห็นอกเห็นใจ, ดีใจ ได้เจอเพื่อนใหม่ๆ, น้อยใจ ร่างกาย สุขภาพ และ อึดอัด

ทีมงานได้ชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมเดินเบ็ด เพื่อเป็นการนำเข้าสู่การทบทวนตัวเอง และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและมีความสำคัญต่อครอบครัว โดยในการทำกิจกรรมพวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ โดยมีผู้เรียนที่วิ่งและช่วยรับผิดชอบในการรักษาพื้นที่ไม่ให้เบ็ด-ทีมงานแย่งเป็นจำนวนมาก ซึ่งช่วยให้บรรลุเป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้นเพราะทีมงานที่เป็นเบ็ดไม่สามารถแย่งพื้นที่ได้

หลังการทำกิจกรรม วิทยากรได้พาให้ผู้เรียนได้ทบทวนตนเองจากการทำกิจกรรมเดินเบ็ด โดยใช้บัตรคำและการจดบันทึก เพื่อเป็นการฝึกการใคร่ครวญตนเอง (Self-Reflection) ซึ่งได้แบ่งคำถามได้แก่

- ฉันทำอะไรในกิจกรรมนี้ ?
- ฉันรู้สึกอย่างไร ?
- ฉันต้องการอะไร ?

จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้พบว่า พวกเขามีความรู้สึก อาทิ สนุก เหนื่อย แค้นเปิด ตื่นเต้น กระตือรือร้น มีความสุข ๕ มีความต้องการ ทางเลือก การเป็นหนึ่งเดียว ความร่วมมือ การสื่อสาร ความสามัคคี ใฝ่ใจ มิตรภาพ

วิทยากรชวนพวกเขาทบทวนว่าสิ่งที่ทำได้ดีแล้วมีอะไรบ้าง ผู้เรียนตอบได้แก่ ความร่วมมือ ความสามัคคี สนุก สบายใจ ผ่อนคลายจิตใจ และได้เห็นความพร้อมเพรียงของเพื่อนในกลุ่ม

หลังการทบทวนจากกิจกรรมเดินเปิด วิทยากรได้ชวนผู้เข้าร่วมทบทวนตนเองอีกครั้งโดยใช้คำถามแบบเดียวกันกับเหตุการณ์ความทุกข์หรือสิ่งไม่ดีที่ไม่อยากให้เกิดขึ้น โดยครั้งนี้ให้เพื่อนเป็นผู้รับฟังและช่วยทายว่าจากความรู้สึกที่เจ้าของเรื่องเล่า เขาน่าจะต้องการอะไร แล้วจึงให้เจ้าของเรื่องเป็นผู้คัดเลือกว่าความต้องการใดที่เพื่อนทายที่สอดคล้องกับความต้องการจริงๆ ในใจ เพื่อทบทวนความรู้สึกและความต้องการในใจตนเอง

โดยพวกเขาได้แลกเปลี่ยนหลังทำกิจกรรมจากสิ่งที่เขาได้รับ อาทิ การมีส่วนร่วม เป้าหมายชีวิต ความรัก ความหวัง ความสงบ กำลังใจ ความเท่าเทียม ความสามัคคี ความสนุก การเล่น ฟังตัวเอง มองเห็นคุณค่าตัวเอง

พวกเขาแลกเปลี่ยนจากสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมวันที่สอง : รู้สึกดี ไม่เครียด ไม่เหงา มีความสุข ช่วยเหลือกัน, ได้แชร์ความเห็น ความรู้สึก เพื่อนแนะนำข้อเสนอแนะ, ได้เห็นทางเลือกในการแก้ไขที่หลากหลาย และรู้สึกสนุก ความร่วมมือของเพื่อน

วันที่สี่ของการอบรม วิทยากรได้ชวนวาด Visual Notes ต่อจากครั้งก่อน โดยเป็นการวาดรูปทรงพื้นฐานและการเติมรูปทรงนั้นให้สะท้อนสิ่งที่ชอบ/มีความสุข และสะท้อนความเป็นตัวฉัน เพื่อกลับมาทบทวนสิ่งที่ตนเองเป็นและแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม และให้เพื่อนในกลุ่มผลัดกันบอโจทย์ให้วาดไว้เพื่อเป็นการสนทนากันและใช้ความคิดสร้างสรรค์

กิจกรรมวันที่สี่ที่ทีมงานได้ชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมเดินเปิดต่อ โดยปรับกติกาให้มีความท้าทายมากขึ้นด้วยการไม่ให้พูดสื่อสาร เพื่อให้เห็นความก้าวหน้าและการแก้ไขสถานการณ์ ก่อนนำมาสู่การรู้จักตนเอง โดยในการทำกิจกรรมครั้งนี้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยใช้ระยะเวลาไม่นาน ก่อนชวนผู้เรียนสรุปความรู้สึกและสิ่งที่พวกเขาทำได้ดีขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้

จากบันทึกของผู้เข้าร่วม สะท้อนว่าสิ่งที่พวกเขาได้รับมีดังนี้

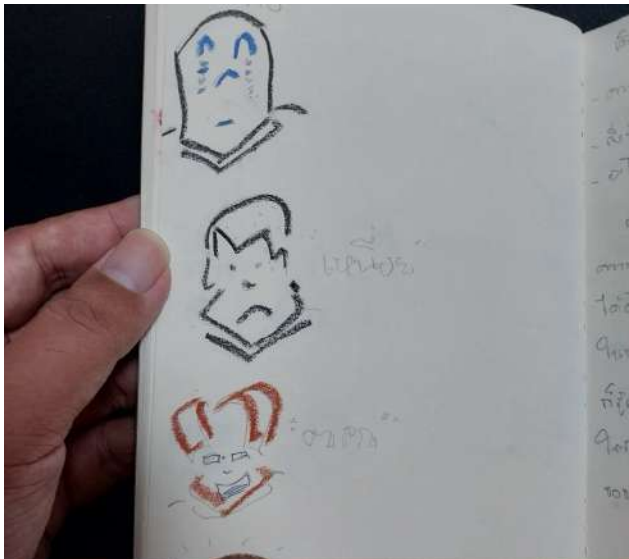
- ความสามัคคี ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความร่วมมือช่วยเหลือกัน
- ความภูมิใจในตัวเอง ได้แสดงความสามารถ
- ความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด มีความสุข
- ไหวพริบ การแก้ไขปัญหา ความอดทน

- การปล่อยวางจากความผิดพลาด การเริ่มต้นใหม่และทิ้งสิ่งที่ไม่ดี
- สมาธิ
- เห็นความมีน้ำใจของเพื่อน

หลังกิจกรรมเดินเปิดและการทบทวน จึงนำเข้าสู่การทบทวนตัวเองตามหลักสี่ธาตุ โดยให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด เลือกด้วยการเดินไปยังจุดที่กำหนดไว้พร้อมกับจดคำตอบลงสมุดของตนเอง ก่อนที่ทีมงานจะเฉลยว่าแต่ละธาตุนั้นมีลักษณะนิสัยอย่างไร แล้วให้เลือกอันที่ใกล้เคียงที่สุดของตนเอง

ผู้เข้าร่วมได้เข้ากลุ่มย่อยตามธาตุที่ได้เลือก เพื่อทบทวนว่าแต่ละกลุ่มนั้นมีลักษณะข้อดีข้อเสียอะไรที่เหมือนกันและหาทำประจำธาตุ แล้ววิทยากรได้ชวนทุกคนมายืนล้อมวงเพื่อให้แต่ละกลุ่มได้นำเสนอทำและทำพร้อมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้ยอมรับความแตกต่างและมีส่วนร่วมในลักษณะนิสัยแบบต่างๆ จนถึงได้เห็นความจริงๆ พวกเขาสามารถที่จะเลือกเป็นอย่างไรก็ได้

บันทึกส่วนหนึ่งจากผู้เข้าร่วมในกิจกรรมครั้งที่ 2



เมื่อสองวันนั้นคิดว่าได้อะไรบ้าง
 การที่เรานำเรื่องนี้มา ได้มีบทบาทสำคัญ ออกมาเพื่อ
 เราได้แก่การได้เรียนรู้และเข้าใจกันมากขึ้น ได้รู้ถึง
 ความสำคัญของการเรียนรู้ ได้รู้ถึงบทบาทของ
 การศึกษาที่มีต่อสังคม ได้รู้ถึงบทบาทของ
 การศึกษาที่มีต่อชีวิต ได้รู้ถึงบทบาทของ
 การศึกษาที่มีต่อสังคม ได้รู้ถึงบทบาทของ

เรียนรู้ในหลักสูตร
 ค้นพบตัวเอง ค้นพบเพื่อน
 ค้นพบความหมาย และ ได้เรียนรู้
 สิ่งที่ทำให้เรามีชีวิตและได้เรียนรู้
 ความสุขที่ยั่งยืน
 ค้นพบตัวเอง
 ค้นพบเพื่อน
 ค้นพบความหมาย
 ค้นพบชีวิตที่ยั่งยืน
 ค้นพบความสุขที่ยั่งยืน



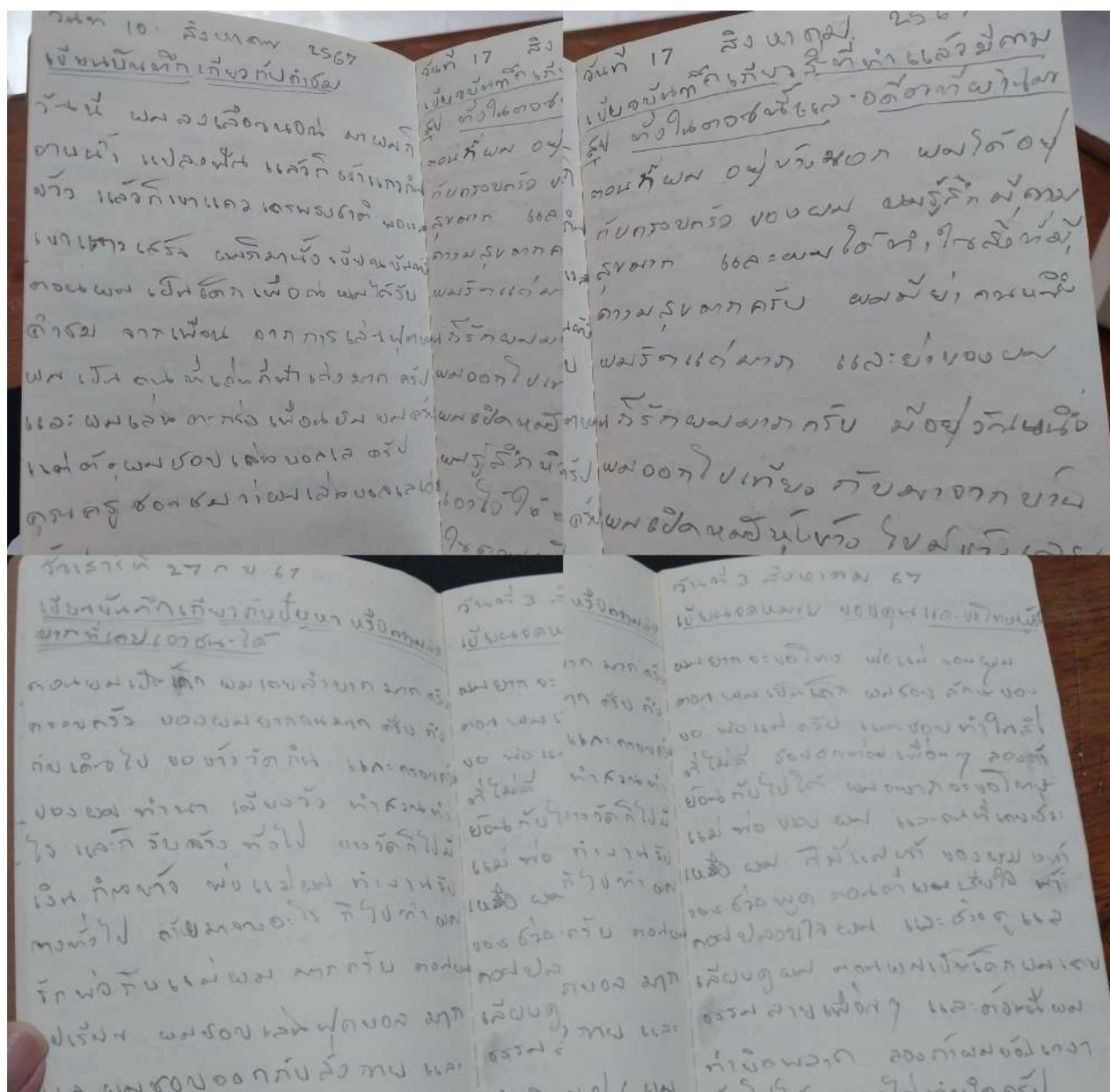
เมื่อวันนั้นคิดว่าได้อะไรบ้าง
 ผมได้เรียนรู้วันที่ผมมีเพื่อนผม
 ความรู้สึกและได้เรียนรู้ความหมาย
 รู้จักเพื่อนผู้ต้องพึ่งพาและได้ประสบการณ์
 ใหม่ๆจากการได้คบหาเรียนรู้
 คุณค่าของเพื่อนที่ผู้ที่มีมาอบรม
 อบรมคุณธรรม

เมื่อวันนั้นคิดว่าได้อะไรบ้าง
 ค้นพบว่าอะไร
 ผมกำลังทำกิจกรรมเพื่อเพื่อน
 และได้ความสามัคคี
 ค้นพบว่า
 ได้เรียนรู้ที่ได้อะไรบ้าง
 และได้เรียนรู้การทำกิจกรรม

กิจกรรมระหว่างครั้งที่ 2 และ 3

หลังครั้งที่สองที่งานได้เตรียมหัวข้อบันทึกหลากหลายหัวข้อให้ผู้เข้าร่วมได้สุ่มหัวข้อเขียน โดยเป็นหัวข้อที่ได้ได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาและชีวิตในปัจจุบันในด้านต่างๆ จำนวน 20 หัวข้อ เช่น การรักตัวเอง ความมีความไม่มี ความทุกข์ ความผิดพลาด เพลงที่ชอบ การให้ การได้รับ ความโชคดี และความภูมิใจ

ตัวอย่างบันทึกผู้เรียนระหว่างกิจกรรมครั้งที่ 2 และ 3



7 นาที

ช่วงเวลาที่หนึ่งของเวลาที่เราใช้ทำอะไรก็ตาม เราต้องใช้เวลาในการทำอะไรสักอย่างหนึ่ง และถ้าเราทำอะไรก็ตาม เราต้องใช้เวลาในการทำอะไรสักอย่างหนึ่ง และถ้าเราทำอะไรก็ตาม เราต้องใช้เวลาในการทำอะไรสักอย่างหนึ่ง

- หรือเมื่อ
- โดยเขียนว่า "ฉันไม่ได้อ่าน" ก็หมายความว่า
1. ฉันไม่ได้อ่าน
 2. ฉันไม่ได้อ่าน
 3. ฉันไม่ได้อ่าน
 4. ฉันไม่ได้อ่าน
 5. ฉันไม่ได้อ่าน
 6. ฉันไม่ได้อ่าน
 7. ฉันไม่ได้อ่าน
 8. ฉันไม่ได้อ่าน
 9. ฉันไม่ได้อ่าน
 10. ฉันไม่ได้อ่าน

ต้องเข้าใจว่า... (text continues with handwritten notes)

นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น... (text continues with handwritten notes)

นี่คือสิ่งที่ฉันได้... (text continues with handwritten notes)

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

"ฉันไม่ได้อ่าน" "ฉันไม่ได้อ่าน" "ฉันไม่ได้อ่าน" "ฉันไม่ได้อ่าน"

บันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ใจและวิธีแก้

คืนวัน

- 1 คืนวันจันทร์ 10:00 น. นอนหลับฝัน
- 2 คืนวันอังคาร
- 3 คืนวันพุธ
- 4 คืนวันพฤหัสบดี
- 5 คืนวันศุกร์
- 6 คืนวันเสาร์
- 7 คืนวันอาทิตย์

หน้าคืน

- 1 คืนวันจันทร์ 10:00 น. นอนหลับฝัน
- 2 คืนวันอังคาร
- 3 คืนวันพุธ
- 4 คืนวันพฤหัสบดี
- 5 คืนวันศุกร์
- 6 คืนวันเสาร์
- 7 คืนวันอาทิตย์

30

เมื่อคืนนี้ ผมหลับสบายมาก... คืนนี้ผมมา จาก...

ในเช้าวันนี้ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

ผมรู้สึกดีใจมาก... ที่ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

ผมรู้สึกดีใจมาก... ที่ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

เรื่องบันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ใจในเช้าวันนี้

คืนวันจันทร์ 10:00 น. นอนหลับฝัน

คืนวันอังคาร

คืนวันพุธ

คืนวันพฤหัสบดี

คืนวันศุกร์

คืนวันเสาร์

คืนวันอาทิตย์

31

เมื่อคืนนี้ ผมหลับสบายมาก... คืนนี้ผมมา จาก...

ในเช้าวันนี้ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

ผมรู้สึกดีใจมาก... ที่ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

ผมรู้สึกดีใจมาก... ที่ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

บันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ใจและวิธีแก้

คืนวัน

คืนวันจันทร์ 10:00 น. นอนหลับฝัน

คืนวันอังคาร

คืนวันพุธ

คืนวันพฤหัสบดี

คืนวันศุกร์

คืนวันเสาร์

คืนวันอาทิตย์

32

เมื่อคืนนี้ ผมหลับสบายมาก... คืนนี้ผมมา จาก...

ในเช้าวันนี้ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

ผมรู้สึกดีใจมาก... ที่ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

ผมรู้สึกดีใจมาก... ที่ผมได้กิน... ของกินดี ๆ มากจน... ค่อย ๆ นอนหลับ...

ข้อสังเกตสิ่งที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากบันทึก

ผู้เข้าร่วมได้บันทึกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ทำให้ได้ทบทวนชีวิตของตนเอง มองเห็นคุณค่า ความภูมิใจ สิ่งที่มีอยู่แล้ว ข้อดี ข้อเสีย การสูญเสีย การได้รับ การเป็นผู้ให้ ความโชคดี และข้อผิดพลาดของตนเอง ผู้เข้าร่วมได้ดูแลความรู้สึกผ่านการเขียนบันทึก ผ่านการทบทวนบทเพลง ความรู้สึก การขอบคุณและขอโทษตนเองและบุคคลที่รัก และคำสอนในพุทธศาสนา ทำให้ตระหนักถึงการพัฒนาตนเอง ให้ดีขึ้นและเห็นถึงบทเรียนชีวิตที่ผ่านมา โดยรวมมีข้อสังเกตว่าผู้เข้าร่วมสามารถถอดบทเรียนของชีวิตตนเองและสามารถทบทวนชีวิตที่ผ่านมาอย่างหลากหลายด้าน

ครั้งที่ 3 : วันที่ 2 – 3 กันยายน 2567

วันที่ห้าของการอบรม เริ่มต้นจากกิจกรรมสันทนากการประติมากรรมมนุษย์ เพื่อผ่อนคลายและเตรียมพร้อมสำหรับการอบรมโดยใช้การละครเป็นส่วนประกอบ โดยให้จับกลุ่มกันประกอบเป็นรูปปั้นต่างๆ ขึ้นด้วยกัน อาทิ บ้าน หุ่นยนต์ นก สิงโต โดยให้ผู้เข้าร่วมได้ช่วยให้โจทย์แก่กลุ่มอื่นๆ

หลังจากนั้นจึงมีการชวนตัวแทนมาเล่าหน้าห้องเกี่ยวกับความรู้สึกในการเขียนบันทึกที่ผ่านมา ผู้เข้าร่วมเล่าว่าจากการเขียนทำให้รู้สึกดี ชอบที่มีหัวข้อใหม่ๆ ให้ได้เขียน, ได้เขียนข้อดี ข้อเสีย ทำให้มีความสุข, ได้ระบายความในใจ ระบายความรู้สึก, ได้ทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา, ได้นึกถึงช่วงเวลาเก่าๆ ที่ลืมไปแล้ว ทั้งดีและไม่ดี, เห็นว่าตนเองมีหลายอย่างที่ผิดพลาด และอยากแก้ไขให้ดีขึ้น

กิจกรรมหลักของวันนี้คือการร่วมแสดงและรับฟังเรื่องราวจากหนังสือ “ดอกไม้และความหวัง” ทบทวนชีวิตจากเรื่องราวของหนอนแก้วที่สงสัยเกี่ยวกับชีวิตที่เป็นอยู่ว่ามีความหมายอะไร จนได้พบกับภูเขาหนอนและการเดินทางเพื่อพิสูจน์ว่ามีสิ่งใดอยู่บนยอดแห่งนั้น โดยผู้เข้าร่วมได้ผลัดกันมาแสดงเป็นตัวละครต่างๆ ในเรื่องจนกระทั่งหนังสือได้จบลงด้วยการค้นพบหนทางใหม่ของชีวิตของหนอนแก้วตัวเอก

เมื่อได้รับฟังเรื่องราวแล้ว วิทยากรจึงให้เขียนบันทึกจากเรื่องราวนี้ โดยเรียกว่าเป็นนิทานหนอนแก้ว นิทานเรื่องนี้สะท้อนอะไรเกี่ยวกับชีวิตของแต่ละคนที่ผ่านมา และสอนอะไรกับเราในตอนนีบ้าง

เมื่อพวกเขาได้แลกเปลี่ยนกันเองแล้ว จึงเชิญตัวแทนมาเล่าหน้าชั้นเรียน โดยพวกเขาได้บอกว่าจากนิทานเรื่องนี้ : ได้เห็นการแย่งชิงสิ่งที่เราไม่รู้เลยว่าจริงๆ แล้วคืออะไร, ตัวตนที่แท้จริงของเราคืออะไร, การต้องแข่งขันเพื่อให้ได้บางสิ่ง และเห็นเป้าหมายในชีวิต, เรียนรู้ว่าต้องฟังคนอื่นบ้าง อย่างนั้น, นิทานเหมือนตัวฉัน คือชอบตะเกียกตะกาย ไม่ฟังคนอื่น ดีอรัน จะฟังคนอื่นบ้างหลังจากนี้, เห็นว่าจากนี้จะเลือกทางเดินแบบไหน เลือกเส้นทางให้เหมาะสม, ได้สะท้อนชีวิตในสังคม, การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข, เหมือนชีวิตที่ได้ผ่านอะไรมามากมาย เห็นตัวเองมากขึ้น, ปีนป่ายจากจุดที่แย่สุด ไปยังจุดที่ดีที่สุดของตัวเอง,

เห็นการชิงดีชิงเด่น ตัดสินผู้อื่น เห็นการดิ้นรน แข่งขัน, การขึ้นสูงก็ลงต่ำได้ ทุกอย่างไม่แน่นอน และเห็นว่าชีวิตต้องมีเป้าหมาย

ผู้เรียนได้บันทึกจากการฟังนิทานเรื่องนี้ไว้ เช่น

“คิดทำสิ่งใดกว่าจะประสบความสำเร็จมันไม่ง่าย ต้องลองผิดลองถูก เจอกับสังคมที่แก่งแย่งชิงดีกัน คิดทำอะไรต้องพึ่งตัวเอง ไม่ต้องทำอะไรเกินตัว ทำแค่พอดีแค่นี้ก็ไปต่อได้”

“การขึ้นมันยาก การลงมันง่าย ทำอะไรคิดให้มากๆ ทุกสิ่งที่ได้มามันไม่ได้มาง่ายๆ ไม่ว่าจะทำอะไร เราจะทำทุกอย่างของเราให้ดีที่สุด เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะทำได้”

“หนอนก็เปรียบเหมือนคน มันจะมีการแก่งแย่ง ชิงดี ชิงเด่น การเหยียบหัวคนอื่นมายิ่งใหญ่... นิทานเรื่องนี้เหมือนสังคมไทยในปัจจุบันต้องแข่งขันเพื่อให้ได้คำตอบในสิ่งที่ต้องการและเป้าหมายในชีวิต”

“หนอนมันก็เหมือนกับตัวเรานี่เองที่เกิดและเติบโตขึ้นมาจากการกินและมีชีวิต แต่เราต้องทำอะไรต่อไปบ้าง ชีวิตคือการค้นหาความหมายว่า เราเกิดมาทำไมนอกจากการเกิดมาเพื่ออยู่และตายจากโลกนี้ไป ควรทำความดีละเว้นความชั่วเพื่อตัดวิญญูสงสาร เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด มนุษย์เราจมอยู่ในกองกิเลสมานานหลายภพชาติ เราตกอยู่ในอำนาจของมารทั้งสามตัว โลภะ โมหะ โทสะ เป็นธรรมชาติที่ผูกมัดจิตใจของเราให้เวียนว่ายตายเกิดหลายภพหลายชาติ แต่การทำความดีเป็นการฝืนธรรมชาติเพื่อการหลุดพ้นเป็นการบำเพ็ญเพิ่มความดี แล้วอาจจะไม่หลุดพ้นในชาตินี้แต่อย่างน้อยนี่คือการเริ่มที่ไม่สูญเปล่าแต่เป็นการสั่งสมตามภพชาติค่อยๆ สั่งสมไป”

“นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่าการดำรงชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นเรื่องต่างๆ นั้น ย่อมมีการยื้อแย่ง แข่งขันกัน ชิงดีชิงเด่นกันตัวเองให้สูงกว่าผู้อื่น มีแต่ความมัวเมา ชอบตัดสินผู้อื่นว่าด้อยกว่าตัวเอง การที่จะปล่อยวางเรื่องต่างๆ ได้นั้นทำได้ยากมาก เพราะว่าสังคมปัจจุบันนี้ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะได้มานั้นต้องดิ้นรน แข่งขันเบียดเสียด ยื้อแย่งเอาถึงจะได้อะไรมาในสิ่งที่ต้องการ สรุปไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ของที่ได้มายุ่งยาก สูญเสียได้เสมอ ขึ้นสูงได้ก็ตกลงต่ำได้เหมือนกัน”

“การพยายามอะไรก็แล้วแต่ควรคิดถึงวิธีการที่จะไปให้ถึงฝัน ไม่ใช่มัวแต่ใช้กำลังเหยียบคนอื่นขึ้นไป แต่เราต้องหาความรู้วางแผนการที่จะไปในทิศทางที่เราตั้งเป้าหมายไว้ ไม่ใช่โทษคนอื่น โทษนู่นนี่นั่นแต่ไม่เคยที่จะโทษตัวเองเลย”

วิทยากรได้เล่าว่าช่วงหนึ่งของนิทาน หนอนแก้วตัวเอกได้เห็นว่า จริงๆ แล้วหนอนทุกตัว มีผีเสื้อซ่อนอยู่ข้างใน แม้ภายนอกจะดูเป็นแค่หนอนที่ต้องคืบคลาน แต่จริงๆ แล้วมีความสามารถที่จะบินอยู่ในตัวเอง ซึ่งทุกคนก็เป็นเช่นเดียวกัน แม้ภายนอกจะดูใส่ชุดผู้ต้องขังหรือชุดอะไรอยู่ก็ตาม แต่จริงๆ แล้วข้างในมีอะไรที่มากกว่านั้น

ก่อนชวนผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกแบบต่อวลี โดยขึ้นต้นด้วยวลีที่กำหนดแล้วเขียนต่อเติมคำตามทีละวลีขึ้นได้ แทนเครื่องหมายจุด “ภายนอกฉันดูเหมือนกับ... จริงๆแล้วฉันเป็นเหมือนกับ...”

เมื่อเขียนเสร็จแล้วจึงชวนทุกคนมายืนล้อมวง ก่อนเลือกอ่านคนละข้อความที่เขียนต่อจากวลีที่กำหนด พวกเขาตอบว่า : ภายนอกฉันดูเหมือนคนอ่อนโยน... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับคิดมาก, ภายนอกฉันดูเหมือนคนต้นไม้อต้นหนึ่งที่เติบโตในภูเขาใหญ่ แสงออกซิเจน... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับคนไม่คิดซิงติซิงเด่น ต้นไม้ที่สงบ, ภายนอกฉันดูเหมือนคนมดตัวเล็กๆ... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับมดตัวใหญ่ขึ้น, ภายนอกฉันดูเหมือนคนเป็นคนที่มีความสามารถมากมาย... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับคนธรรมดาที่ต้องการเอาตัวรอด, ภายนอกฉันดูเหมือนคนต้นไม้ที่ไม่ยุ่งกับใคร... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับนกที่ต้องการอิสระ, ภายนอกฉันดูเหมือนคนเข้มแข็ง แข็งแรง... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับอ่อนแอ หัวใจไหว, ภายนอกฉันดูเหมือนคนคนธรรมดา... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับคนพยายามไปถึงจุดหมาย, ภายนอกฉันดูเหมือนคนคนร่าเริง... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับคนคิดเยอะ ไปเรื่อยๆ, ภายนอกฉันดูเหมือนคนไม่ค่อยพูด... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับปกติทั่วไป, ภายนอกฉันดูเหมือนคนต้นไม้แห้ง รอใครมาให้ความสดใส... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับดอกไม้ที่แตกออกใหม่ เราไม่อาจรู้ ปัจจุบันทำให้ดีที่สุด, ภายนอกฉันดูเหมือนคนคนร้าย... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับพระเอก ชอบช่วยเหลือและจิตใจดี และ ภายนอกฉันดูเหมือนคนสบายๆ ไม่ลำบาก... จริงๆ แล้วฉันเป็นเหมือนกับลำบาก และคิดวางแผน

ก่อนจบการอบรมขอให้ทุกคนได้หลับตาแล้วระลึกถึงสิ่งที่ตนเองเลือกที่จะเป็น หากเลือกได้ ต้องการเลือกเป็นคนอย่างไร โดยที่ทีมงานสังเกตว่าหลายคนตอบเลือกที่จะเป็นคนที่ดี

การอบรมวันที่หก เริ่มต้นด้วยข้อสังเกตจากวิทยากรที่เห็นว่าหลายคนตอบว่าต้องการเป็นคนดี ดังนั้นจึงควรมาทบทวนด้วยกันว่า คนดีนั้นเป็นอย่างไร โดยใช้วิธีวาดภาพคนดีและบรรยายความเป็นคนดีในมุมมองของฉัน เพื่อจะทบทวนนิยามความเชื่อและการเห็นคุณค่าในตนเอง

หลังการเขียนบันทึกจึงให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนว่าในมุมมองของตนเองนั้น ความเป็นคนดีเป็นอย่างไร โดยผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยน อาทิ : ไม่เบียดเบียนเพื่อน เมตตา ช่วยเหลือ ให้ข้อคิดผู้อื่น ไม่เอาเปรียบ ไม่ทำผิดกฎหมาย ร่าเริง เอื้อเฟื้อ อ่อนโยน ไม่เกรง คอยตักเตือนผู้อื่น ช่วยเก็บขยะ ลดโลกร้อน ช่วยสังคมและครอบครัว แบ่งปันคนที่ด้อยกว่าเรา มีจิตอาสา รู้จักให้โอกาสคนอื่น เชื่อฟังครอบครัว ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง เป็นผู้ละกิเลส เทวดา ปลูกต้นไม้ ดูแลครอบครัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กตัญญูรู้คุณ อดทน ขยัน และ มุ่งมั่น

วิทยากรจึงได้ถามผู้เข้าร่วมว่า มีใครบ้างรู้สึกที่ตัวเองเป็นคนดี หากมีลองก้าวออกมา ปรากฏว่ามีผู้เข้าร่วมจำนวนหนึ่งประมาณ 7 ท่านที่ได้ก้าวออกมา แล้วจึงสัมภาษณ์ว่าเพราะอะไรจึงมองว่าตัวเองเป็นคนดี รวมทั้งได้สัมภาษณ์ทีมงานทั้งในและนอกเรือนจำว่า มองว่าตัวเองเป็นคนดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

วิทยากรได้ถามผู้เข้าร่วมว่า ถ้าหากคนๆ หนึ่งไม่ได้เป็นไปตามคำตอบที่ทุกคนตอบมา คนๆ นั้นเป็นคนเลวหรือไม่ คำตอบจากตัวแทนผู้เรียนตอบว่า ไม่ใช่ เพราะไม่สามารถตัดสินได้ ความเป็นคนดีมีหลายแบบ อาจไม่เหมือนกันก็ได้ และทุกคนมีข้อดีข้อเสียในตัวเอง วิทยากรจึงให้ข้อสังเกตว่า เราจะเห็นว่า คำตอบว่าความเป็นคนดีเป็นอย่างไรมีหลากหลาย เราไม่สามารถตัดสินได้ว่าคนที่ไม่เป็นไปตามนี้เป็นคนเลวหรือไม่ และส่วนหนึ่งอยู่ที่ความเชื่อด้วยว่าตนเองเป็นคนดีหรือไม่ และการเป็นคนดีนั้นเป็นอย่างไร อยู่ที่มุมมองและค่านิยมของสังคมด้วย เพราะสังคมในยุคนั้นมีความเชื่อเกี่ยวกับคนดีที่แตกต่างกันออกไป สิ่งที่ดีสำหรับยุคก่อน อาจเป็นสิ่งที่เลวร้ายสำหรับยุคนี้

กิจกรรมต่อไปคือการวาดแผนภาพผีเสื้อ เพื่อทบทวนคุณค่าและการเติบโตของตัวเอง โดยแต่ละส่วนของปีกผีเสื้อ ให้เติมคำตอบแต่ละคำถาม ดังนี้ สิ่งที่คุณดีพอแล้ว สิ่งที่คุณต้องดีมากขึ้น สิ่งที่คุณควรให้อภัยตัวเอง และ สิ่งที่คุณสามารถให้โลกใบนี้ได้ (คนอื่น ครอบครัว เพื่อน สังคม)

ผู้เข้าร่วมได้เขียนตอบแต่ละข้อ ดังนี้

1. สิ่งที่คุณดีพอแล้ว : ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ให้คนอื่น มีจิตอาสา รักครอบครัว เคยช่วยคนจมน้ำ ฉันจะกลับไปเป็นคนดีของครอบครัวและสังคม เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ ไม่สร้างเรื่องให้กับตัวเอง มีความเมตตา มีความกตัญญู ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่เอาเปรียบใคร ใจเย็น รับฟังผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เอื้อเฟื้อ การพูดให้ความเคารพคนอื่น รักเพื่อน เป็นเพื่อนที่ดี ไม่เอาเปรียบเพื่อน ไม่ทำให้อีกคนอื่นเดือดร้อน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำความดีโดยไม่คิดว่าจะได้ดี เชื่อฟังพ่อแม่
2. สิ่งที่คุณต้องดีมากขึ้น : รักครอบครัวให้มากขึ้น เชื่อฟังพ่อแม่ให้มากขึ้น อะไรที่มันผิดพลาดไปแล้วฉันจะกลับไปเป็นคนดีของสังคมและขอโทษพ่อแม่ลูกเมีย ฉันจะกลับไปดูแลครอบครัวให้ดีกว่านี้ ต้องเป็นคนรักครอบครัวและคนรักให้มากที่สุด ทำให้คนอื่นเห็นความสำคัญของเรามากขึ้น ความอยากได้นั้นอยากได้นี้ รักตัวเองให้มากกว่านี้ เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ แก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น นึกถึงครอบครัวให้มาก เชื่อฟังพ่อแม่ ใจเย็นมากกว่านี้ ฟังเหตุและผล อดทนขยัน มุ่งมั่น รักพ่อแม่ กตัญญู รักตัวเอง ความซื่อสัตย์ การออมทรัพย์ ฟังครอบครัวมากขึ้น ทำอะไรให้นึกถึงครอบครัวคนที่เรารัก ทำเพื่อลูก มองอนาคต เป็นผู้นำครอบครัว เป็นพ่อที่ดี ไม่ทำผิดกฎหมาย ต้องเป็นคนดีให้มากขึ้น ทำดีให้มากขึ้น ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ
3. สิ่งที่คุณควรให้อภัยตัวเอง : ให้อภัยการกระทำที่ผ่านมา เพราะไม่ว่าทำดีหรือไม่ดี ก็ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ จะกลับไปเริ่มต้นใหม่และทำแต่สิ่งที่ดีๆ เพื่อครอบครัวตลอดไป อยากกลับไปขอโทษสิ่งที่ทำไม่ดีกับแม่พ่อต้องเสียใจ ให้อภัยตัวเองที่ปกปิดเรื่องนี้กับครอบครัว สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ปล่อยให้มันผ่านไป สร้างใหม่กับชีวิตที่เหลือ เรื่องที่ทำให้เข้ามาอยู่ในนี้ ทำให้แม่ร้องไห้ ทำตัวเองใหม่อยู่ร่วมกับสังคมไม่ทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย เลิกโทษตัวเองกับเรื่องที่ผ่านมาที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ การทำลายความรักความเชื่อใจของคนรอบข้าง การทำลายชีวิตของตนเอง การทำร้ายคนที่เรารัก ความเห็นแก่ตัว การทำให้ลูกมีปัญหา อดีตเคย

เป็นสามีที่แย่ เป็นลูกที่แย่ เป็นพ่อที่แย่ ปัจจุบันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว ต้องมีความรักและเข้าใจคนอื่น ให้อภัยตัวเองที่ทำเรื่องที่ไม่ดี

4. สิ่งที่คุณสามารถให้โลกใบนี้ได้ (คนอื่น ครอบครัว เพื่อน สังคม) : ให้ได้ทุกอย่างเท่าที่จะให้ได้ โดยไม่ทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อน ฉันจะทำแต่ความดีให้ครอบครัวและสังคมและจะดูแลครอบครัวตลอดไป เป็นคนดีของสังคม ช่วยทำให้โลกน่าอยู่ เป็นคนที่ทำดีกับสังคมเท่าที่จะทำได้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น ช่วยเหลือสังคม เช่น ดูแลผู้สูงอายุ ทำความดี ไม่ทิ้งขยะ ปลูกต้นไม้ ลดการใช้ถุงพลาสติก ทำทุกอย่างเพื่อสังคมและครอบครัวคนที่เรารัก ใช้ความรักกับครอบครัวให้มากขึ้น ความสงบสุข เสียงคนตรี ความรัก มีความเมตตาต่อสัตว์ เข้าวัดทำบุญ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ไม่เอาเปรียบคนอื่น รู้จักให้แบ่งปัน

ทีมงานได้ให้เลือกบัตรคำความต้องการ (Need) โดยวาดเป็นช่องแทนบัตรคำจำนวน 8 ใบ โดยเลือกจากคำถามว่า “ถ้าชีวิตเลือกได้แปดความต้องการ เราเลือกอะไรบ้าง” แล้วจดคำตอบใส่ช่องที่วาดไว้

จากนั้นจึงเป็นการเล่นเกมตอบคำถาม โดยการขีดฆ่าความต้องการทิ้งไปที่ละใบ จากคำถามที่ได้รับ โดยมีคำถามดังนี้

1. ถ้าต้องก้าวข้ามความผิดหวังได้ โดยสละหนึ่งข้อ
2. ถ้าต้องพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น...
3. ถ้าจะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง จากหน้ามือเป็นหลังมือ...
4. เพื่อรักษาชีวิตคนที่รัก...
5. เพื่อให้เราสามารถตายตาหลับ หรือตายอย่างมีความสุข...

เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้วจึงให้เขียนบันทึกเพื่อทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ แล้วแลกเปลี่ยนความต้องการสามข้อที่ยังเหลืออยู่ของแต่ละคน ซึ่งมีตัวอย่างเช่น : ความอบอุ่น การยอมรับ การเรียนรู้ ความเคารพ ฟังตัวเอง ความหวัง มิตรภาพ ความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจ เป้าหมายในชีวิต แรงบันดาลใจ ความสุข คุณค่าในตัวเอง ความมั่นใจ ความเป็นตัวของตัวเอง ความใกล้ชิด กำลังใจ และ ความมีประสิทธิภาพ

ผู้เรียนได้บันทึกว่าสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมตอบคำถามห้าข้อ คือ : รู้สึกว่าได้รับความคิดดีๆ ได้ ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา, เห็นว่าอะไรควรทำก่อน อะไรควรตัดทิ้งไป, สอนให้รู้จักเสียสละ(การได้รับ)ความเข้าใจ อันไหนสำคัญกับเรา อันไหนไม่สำคัญกับเรา หากเราตัดสิ่งที่ไม่ดีออกไปแล้วการใช้ชีวิตของเราจะดีขึ้น, ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อถึงเวลาดับขันธก็จะต้องตัดมันออกไป เพื่อเจอสิ่งที่ดีกว่าที่อยู่ในขณะนั้น กิจกรรมนี้ สอนให้รู้ว่าอย่าไปยึดติดอะไรมา ถึงบางอย่างที่มีจะดีอยู่แล้วก็ตาม มีได้ก็ต้องเสีย ยอมรับมันให้ได้ก็พอ, ต้องคิดทบทวนให้ดีว่าจะตัดข้อไหนออกไป ต้องดูความสำคัญของแต่ละข้อ อันไหนสำคัญมาก อันไหนสำคัญน้อย ต้องแยกให้ออกว่าอันไหนสมควรตัดออกหรือไม่สมควรตัด ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับตนเองเป็น

หลัก, ทำกิจกรรมนี้แล้วทำให้รู้ว่าต้องการอะไรมากขึ้น ทำให้เรารู้จักคุณค่าของตนเอง ทำให้เราสามารถแลกเปลี่ยนกับความรู้ได้ ทำให้เรามีความหวังมากขึ้น, ทำให้เรารู้จักคุณค่าของตัวเอง กิจกรรมนี้ทำให้เรารู้จักความหมายของตัวเรามากขึ้น, เราต้องเด็ดขาดกับสิ่งที่ทำลงไป โดยไม่ลังเลสักนิดเพราะเราเลือกเองว่าเราจะเลือกแบบไหน, ได้ทบทวนสิ่งที่เราเลือก สิ่งที่เราเลือกแล้วบางสิ่งบางอย่างควรตัดออกไป บางอย่างอาจดีที่สุดแต่ยังไม่ใช่ที่สุดจงใช้ความคิดในการตัดสินใจเพื่อที่จะรักษาบางอย่างไว้, สอนให้เรายอมรับการตัดสินใจ การเปลี่ยนแปลง เลือกอย่างยอมเสียอีกอย่าง, รู้สึกว่าเราจะตัดสินใจอะไรได้ด้วยตัวเอง มีความมั่นใจ กล้าเลือก กล้าทำ กล้าแสดงออก มีความหวังก็ผิดหวังได้เช่นกัน ต้องหันกลับมามองตัวเองมากขึ้นได้รู้อะไรหลายอย่างเกี่ยวกับตนเองและคนอื่นด้วย

ก่อนชวนผู้เข้าร่วมเขียนจดหมายถึงตัวเองในอีก 5-10 ปี ข้างหน้า เราอยากบอกอะไรบ้าง หรือเตือนใจสิ่งสำคัญสามข้อที่เป็นตัวเลือกที่เหลืออยู่จากกิจกรรมคำถามห้าข้ออย่างไร ข้อความส่วนหนึ่งที่ผู้เรียนได้เขียนเตือนใจตนเอง มีอาทิเช่น

“ถึงตัวฉันเอง ฉันอยากเตือนตัวเองให้ใช้ชีวิตอย่างมั่นคง อย่าประมาทกับการใช้ชีวิตและต้องมีความมั่นใจกับสิ่งที่เราลงมือทำ ไม่ว่าทำอะไรก็ตามขอให้เรามั่นใจไว้ และสิ่งสำคัญก็คือต้องให้กำลังใจตัวเองเสมอ”

“เมื่อได้จดหมายฉบับนี้แล้ว โปรดอย่าลืมหาความอบอุ่นหรือมอบความอบอุ่นให้กับคนที่รักและทำให้คนอื่นยอมรับกับสิ่งที่เราทำให้ และอย่าลืมแสวงหาการเรียนรู้ให้กับตัวเอง”

“เลิกเกรงได้แล้วนะ เรามีภาระเพิ่มขึ้นแล้ว ทำให้ลูกมีความสุข อย่าตามเพื่อนให้มาก ทำอะไรก็คิดให้ดี เราโตขึ้นมากแล้วไม่ใช่เด็กแล้วนะ ทำอะไรก็ให้มีสติอย่าใจร้อน มันจะทำให้เราของเราแตกแยกอีก บทเรียนเราก็ผ่านมาหลายอย่างแล้ว คำตอบที่ได้ก็คือไม่เหลือใคร เพราะฉะนั้นทำอะไรคิดถึงลูกและแม่ให้มาก สู้ๆนะ”

“อย่าทำตัวให้เป็นภาระคนอื่น อย่าคิดว่าอะไรที่มันไม่ใช่ของเรา อย่าคิดอย่าทำอะไรที่ทำให้ทุกอย่างมันหมดหนทางที่จะแก้ไข”

“ถ้าได้ดูหรืออ่านจดหมายฉบับนี้แล้ว ลองคิดถึงดูสิว่าเราได้เดินทางมาถึงจุดไหนแล้ว มาถึงเป้าหมายหรือยัง มีความมั่นคงมากแค่ไหน และมีกัลยาณมิตรที่ดีกี่คน ลองย้อนกลับไปดูว่าเราได้ทำอะไรมาบ้าง ช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมาเราก็หวังว่านายจะได้ทั้งสามข้อนะเพื่อน ขอให้โชคดี”

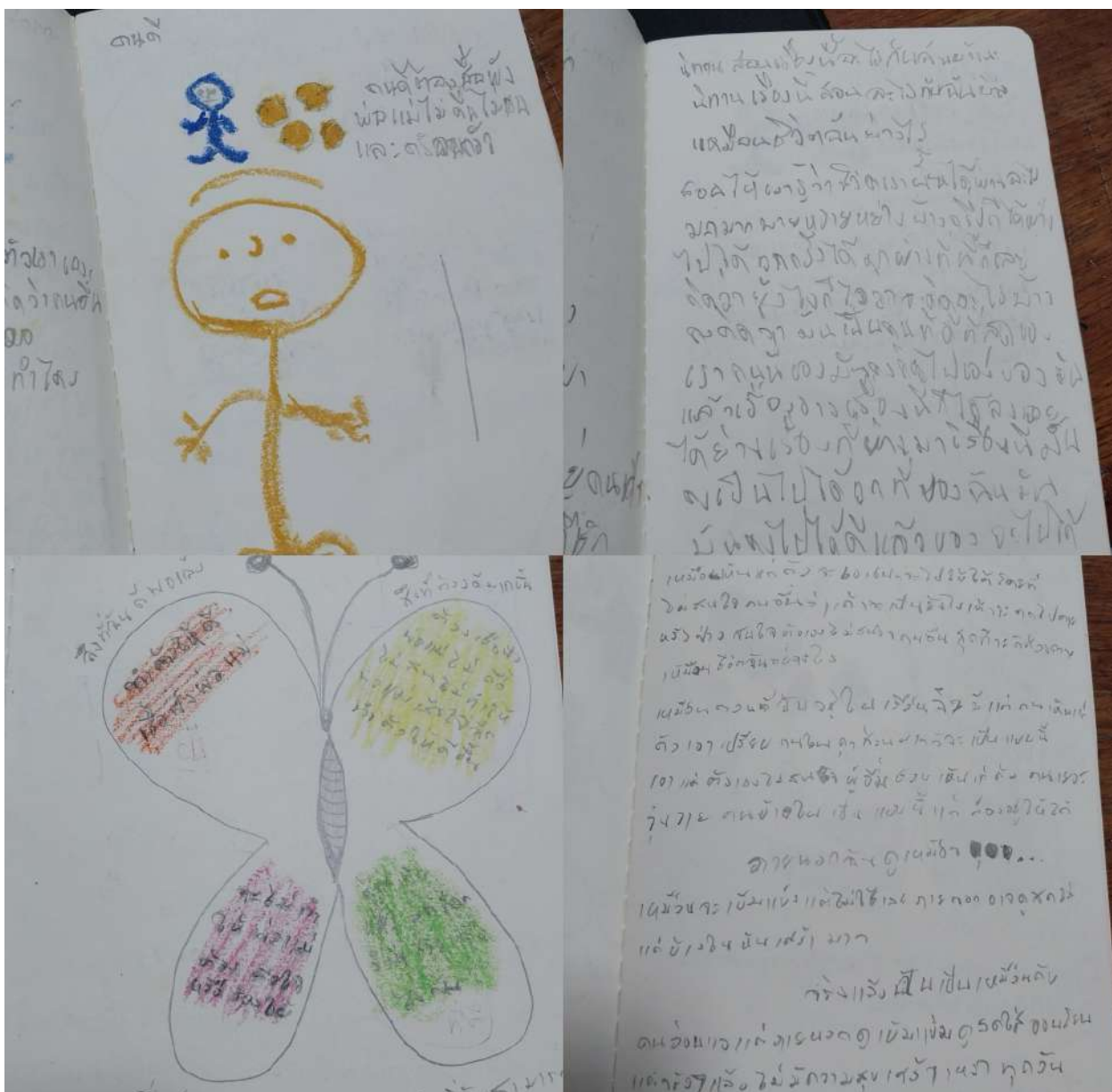
“ทำทุกอย่างให้เรามีความสุข รู้จักใช้ชีวิต มีคนในครอบครัวให้กำลังใจเรา และต้องรู้จักค่าของตัวเองเราเอง”

“ถึงตัวเองในอนาคตอีกห้าปีข้างหน้า ความจริงใจ เป้าหมาย สม่่าเสมอ ขอให้ข้อความนี้ ได้กลับมาผมอ่านในอนาคต เตือนความจำย้ำเตือนในความตั้งใจที่จะดำเนินชีวิตในช่วงวัยกลางคนอย่างดี อย่าทำให้

ตัวเองเดือดร้อน ถึงตอนนั้นจะไม่มีใครให้อยู่ด้วย น่าจะต้องใช้ชีวิตคนเดียว ต้องเข้มแข็งเป็นคนดี ทำตาม
ตั้งใจ ผิดสมาธิวิปัสสนาให้สำเร็จอย่าให้เสียชาติเกิดมาทั้งที ชาตินี้ต้องทำอะไรก่อนกลับไป”

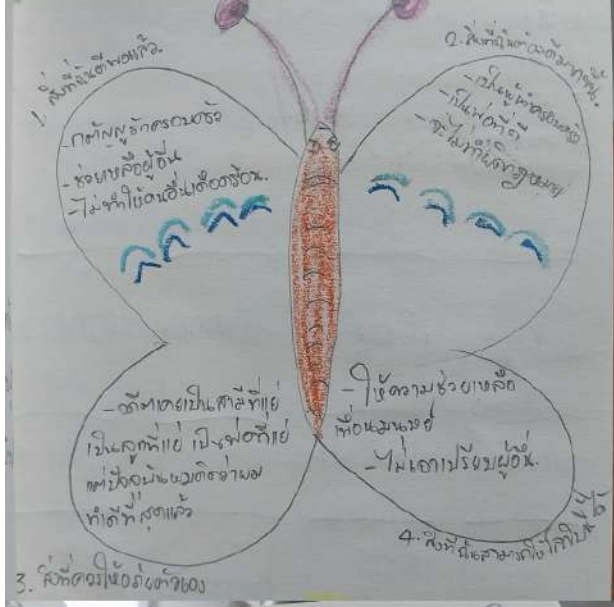
“ทำอะไรควรคิดให้ดีทีนะ เป็นคนดีของครอบครัวและสังคม อย่าเอาแต่ใจ ถ้าวันนี้มีสิ่งสำเร็จก็
ขอบคุณญาติที่ ตั้งเป้าหมายและทำทุกวิถีทางเพื่อความสำเร็จ ทั้งการเงินการงานความรัก แต่อีก 5 ถึง 10
ปียังไม่สำเร็จยังทำตัวไม่ดี มีก็ค่าๆ ได้เลยค่าแรงๆ เพราะเรื่องพวกนี้ไม่มีใครทำให้ชีวิตมีแบบไหน มัน
ขึ้นอยู่กับตัวคุณเองในวันนี้แหละ จงรักษาครอบครัวที่ถูกรักต่อกันด้วยนะ จากใจจริง”

ตัวอย่างบันทึกผู้เรียนกิจกรรมครั้งที่ 3



7. พ่อแม่คือพ่อแม่ใน 5-10 ปีข้างหน้า? <
 สิ่งที่เราต้องทำใน 5 ปีข้างหน้า คืออะไรที่เราต้องทำ
 ในอนาคตของครอบครัวคือ สิ่งที่เราต้องทำ
 ถ้ามันมีสิ่งสำเร็จก็จบคุณก็รู้มันที่มันมีทุกอย่าง
 และทำทุกสิ่งที่ต้องทำสำเร็จทั้งครอบครัว ครอบครัว
 ทำอีก 5-10 ปี ยังไม่สำเร็จยังทำต่อ ใจดีสิ่งที่ดีๆ
 ได้ลงทำเรื่องๆ เพราะเรื่องพวกนี้ไม่มีใครทำใจชีวิต
 มันจบในมันเงินอยู่ทุกปี ทั่วทุกองในมันนี่แหละ
 จะรักษาครอบครัวที่รัก
 พ่อตาคุณแม่

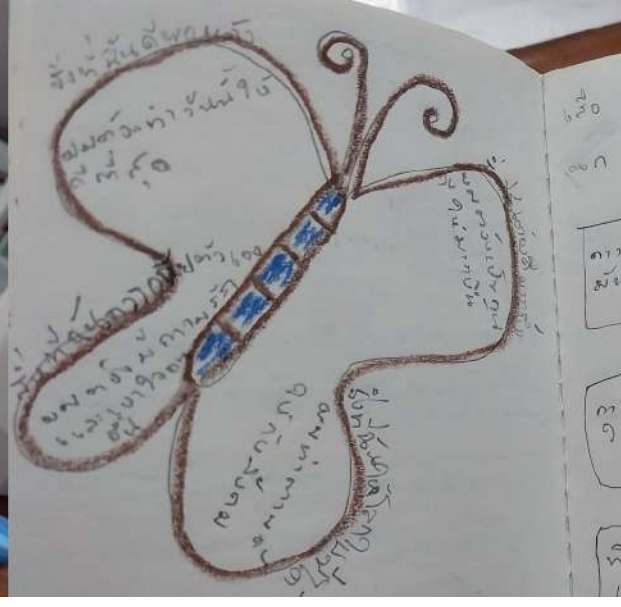
1. ทำกิจกรรมนั้นแล้วรู้สึกอย่างไร?
 - ได้ทราบทราบดีสิ่งที่เขาเลือก ถึงที่เขาเลือกทำเรื่องนั้น
 คิดอยากไปทำเองอย่างฉลาดที่คิดแต่ยังไม่ใช้ที่คิดอะไร
 ในครอบครัวกันใจ เพื่อที่จะทำอะไรบางอย่างที่
 2. กิจกรรมนั้นสอนอะไรกับนักเรียน?
 - สอนให้เขาตัดสินใจในสิ่งที่เลือก
 - ต้องยอมรับการตัดสินใจ
 - ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
 - คิดทุกอย่างออกมาเสียก่อน



- อายุ ๑๐๐ ปีจะมีอายุสั้น... คนที่อายุยืนยาวคือ
 ทำความดี แต่อายุยืนยาวไม่ได้หมายความว่า
 บางคนอายุยืนยาวกว่าคนอื่น มีพันธุกรรม มีคนอายุ
 ยืนยาวพันปี ไม่เหมือนกับคนอื่นโดยที่ตัวเอง
 อายุยืนยาว: ๑๐๐ ปีขึ้นไป

- สิ่งที่เราต้องทำใน 5-10 ปีข้างหน้า... ผมผ่านช่วงวัยที่
 มาแล้ววัยที่ผมมีพื้นฐาน ทั้งเรื่องงาน เรื่องเงิน
 คุณก็คิดว่ามันเป็นเรื่องที่สั้นๆ
 ผมก็ได้ ได้ทำอะไรกับพวกคุณ ผมก็ได้เรียนรู้
 ทำงานที่ต่างจากคนอื่น ผมก็ได้ทำอะไรที่
 ผมทำแล้วก็จะไปทำอย่างอื่น ผมทำอย่างอื่น

- เรื่องราวจากนิทาน เรื่องนี้สอนอะไรกับนักเรียน?
 การแข่งขันและการแข่งขันทางความคิดต่างหากเพื่อความอยู่รอด
 ของคนในโลกนี้ คำว่าชัยชนะต่างๆของกันตามเวลาที่
 ๑๐๐ ปีข้างหน้า ก็ตามตามความคิดและการ
 วิจัยที่ออกมาอยู่ ๑๐๐ ปีข้างหน้าก็คือการที่เรา
 วิจัยคิดค้นสิ่งใหม่ๆออกมา มันไม่ใช่สิ่งที่เรา
 ทำตามใจจะดี แต่ต้องทำจริงๆ...
 - บทเรียนเรื่องนี้สอนอะไรกับนักเรียน?
 การแข่งขันและการแข่งขันคือสิ่งที่ดีๆที่เรา
 ต้องทำ ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องกลัว
 เราต้องทำอะไรบางอย่างที่เราทำในสิ่งที่



ครั้งที่ 4 : วันที่ 9 – 10 กันยายน 2567

การอบรมวันที่เจ็ด เริ่มต้นด้วยกิจกรรมปมมนุษย์ เพื่อเห็นถึงการแก้ไขปัญหาและการหาทางออก จากความทุกข์ โดยเริ่มต้นจากการจับมือเป็นวงกลม แล้วให้เดินสลับที่คั่นด้วยกิจกรรมเป่ายางฉุบต่อแถว ใหม่ ก่อนให้ยื่นมือไปจับคนเดิมให้พันกันเป็นปม แล้วหาทางคลายปมออกมาให้ยื่นเป็นวงกลมวงเดิมโดยไม่ปล่อยมือ กิจกรรมนี้รอบแรกทำไม่สำเร็จเพราะมีผู้เรียนจับมือไม่ถูกต้องบางคน จึงต้องพักไปก่อน แต่ได้ให้แลกเปลี่ยนหนึ่งคำในกิจกรรมนี้ในกลุ่มย่อย ได้คำอาทิเช่น **ยาก วุ่นวาย สนุก ตื่นเต้น ング ยุ่ง สามัคคี และ แก้ปัญหา**

วิทยากรได้แนะนำการเขียนกลอนเปล่า เป็นการเขียนกลอนที่ไร้สัมผัส ไม่มีข้อบังคับเหมือนกลอนทั่วไป มีอิสระในการเขียนมากกว่า โดยตัวอย่างเช่น

“กระดานหนึ่งแผ่นตั้งหน้าห้อง
คุณหมอลือดำขีตเขียน
ใจจดจ่อเชื่อนั่น
บันทึกถ้อยคำของนักเรียน”

แล้วจึงให้โจทย์เขียนกลอนเปล่าด้วยกันเป็นกลุ่ม ด้วยการนำคำของทุกคนมาแต่งรวมกันเป็นกลอนเปล่าบทเดียวกัน และฝึกการแต่งกลอนเปล่าโดยใช้คำขึ้นต้นเหมือนกัน โดยเปรียบเทียบกิจกรรมปมมนุษย์ให้เป็นเหมือนบางสิ่งบางอย่างและให้ตัวแทนออกมาอ่านหน้าชั้นเรียน

กิจกรรมต่อมาจึงเป็นการแต่งกลอนหัวเดียวหรือเพลงหัวเดียว ลักษณะคล้ายกลอนเปล่าที่ไม่มีข้อบังคับตายตัว ยกเว้นคำสุดท้ายในแต่ละบาท/บรรทัด จะต้องเป็นคำสระเดียวกัน โดยมากจะเป็นสระโอะ สระอาเพื่อความง่ายในการแต่ง หากเป็นสระโอะก็จะเรียกว่าเป็นกลอนโอะ หากเป็นสระอา ก็จะเรียกว่าเป็นกลอนลา โดยแต่ละบาทมักจะแบ่งเป็นสองวรรค และอาจมีคำคล้องจองระหว่างสองวรรคเพื่อความไพเราะ

ผู้เรียนกับวิทยากรได้ช่วยกันแต่งกลอนหัวเดียวจากกิจกรรมปมมนุษย์ไว้ ดังนี้

“เอื้อระเหยลอยมา ลอยมาก็ลอยไป
ผูกมือจับแขนมัน เกาะกลุ่มกันอยู่ข้างกาย
หาทางแก้ปมยุ่ง ที่รุงรังตั้งปมใหม่
แนบไว้อยู่ข้างกาย ไม่ให้หายไปจากใจ”

วิทยากรได้ให้ผู้เข้าร่วมลองแต่งกลอนหัวเดียว โดยขึ้นต้นว่า “ชีวิตของฉัน...”

ตัวอย่างกลอนหัวเดียวที่ผู้เรียนแต่ง :

“ชีวิตของฉันช่างน่าเบื่อ เหลือแต่ตัวเปล่าๆ น่าเศร้าใจ
 ช่วงเวลาที่ผ่านมา ให้ความไปคิดใหม่
 คิดบททวนที่ทำมา แล้วจะพบเส้นทางที่สดใส”

“ชีวิตของฉันที่เกิดมา หากคุณค่าแทบมาไม่ได้
 เห็นงจักรเป็นดอกบัว ชอบทำชั่วเป็นไหนไหน
 ครอบครัวยุติแล้ว น้ำตาคลออยู่ร่ำไป
 พอกันทีการทำผิด รู้จักคิดกลับตัวกลับใจ
 พ่อแม่ลูกเมียและพี่น้อง สุขสมปองตั้งใจหมาย”

“ชีวิตของฉัน เคยพลั้งพลาด เพราะยาเสพติด
 ทำร้ายตัวเอง และคนรัก ไม่ทันคิด
 กว่าจจะรู้ตัว แทบเมื่อสาย วันที่ผิด
 ไม่อาจย้อน คืนวันกลับไป คนไม่มีสิทธิ์”

“ชีวิตของฉันมีหลายสิ่งหลายอย่าง ที่น่าจดจำเอามาไว้
 บางสิ่งคือการเรียนรู้ บางอย่างน่าเก็บเอาไว้
 พลาดพลั้งไปไม่เป็นไร เราเริ่มต้นใหม่ได้
 ต่างคนต่างมุมมอง ไม่เป็นไรเข้าใจกัน”

“ชีวิตของฉันไม่มีสุข มีเรื่องทุกข์อยู่ในใจ
 พลัดพรากจากบ้านมา ต้องเข้ามาอยู่ข้างใน
 วันๆ คอยคิดถึง คู่ชีวิตที่เคียงกาย
 อีกไม่นานคงได้กลับ ถ้าปีหน้ามีอภัย
 ขอเธอยังเฝ้ารอ ยังเฝ้าคอยไม่ไปไหน”

โดยมีกลอนแบบอื่นที่ไม่ใช่กลอนหัวเดียว เช่น

“ทำสิ่งผิดจนชีวิตฉันพลาดพลั้ง ทำอะไรไม่เคยคิดให้ถืถ้วน
 ไม่เคยสนว่าอะไรควรไม่ควร คิดจะหวนไปแก้ไขไม่ทันการณ์
 ต้องมาติดตารางอยู่หกปี คิดถึงพ่อคิดถึงแม่อยู่ที่บ้าน
 อยากออกไปช่วยพ่อแม่ทำงาน อยากกอดท่านอีกสักครั้งก่อนสายไป”

กิจกรรมนี้ให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกร้องเป็นเพลงหรือใส่ทำนองแล้วร้องประสานกันเป็นกลุ่ม สร้างสีสัน
 ความสนุกและความครื้นเครงให้กับผู้เรียน โดยมีสาระสำคัญคือการสร้างพลังใจ ความคิดสร้างสรรค์ และ

การเติมความรู้สึกที่ดีในระหว่างกลุ่มผู้เข้าร่วมที่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งเป็นการให้พื้นที่แสดงความสามารถของตนเองออกมาอีกด้วย

การอบรมวันที่แปด ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของโครงการ โดยวันนี้ได้เริ่มต้นจากการทบทวนเรื่องความตาย โดยให้ทุกคนได้ทบทวนว่า ความตายเหมือนกับอะไร โดยมีคำตอบ อาทิ : จุดจบ จุดเริ่มต้น ต้นไม้แห้ง ทางรถที่ลื่นสุดลง หมดทุกข์ ผลไม้ที่สุกแล้วหล่นจากต้น เส้นขนาน/ทางรถไฟ และ สายน้ำที่ไหลผ่านมาและผ่านไปไม่หวนคืน

ทีมงานได้ให้ผู้เข้าร่วมนำการ์ดคุยเรื่องความตายแจกในแต่ละกลุ่ม โดยให้สุ่มคำถามของแต่ละคน เพื่อตอบจากมุมมองของตัวเองและชวนเพื่อนหนึ่งคนตอบด้วย โดยคำถามจะเกี่ยวข้องกับเรื่องความตาย การเตรียมตัวตาย และประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้เรียนได้มีการจดคำตอบที่ตนเองได้คำถามไว้ โดยที่วิทยากรไม่จำเป็นต้องให้โจทย์

เมื่อแลกเปลี่ยนกันครบแล้ว วิทยากรได้ให้คำถามแก่ผู้เรียนโดยแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม ผ่านวิธีการจับคำถามจากการ์ดประจำกลุ่ม โดยได้คำถามว่า การตายดี เป็นอย่างไร ผู้เรียนได้ให้คำตอบว่า : ตายดี คือการหลับตาย ไม่ทำให้ลูกหลานเดือดร้อน, คำถาม สิ่งนี้นึกถึงแล้วมีพลัง คืออะไร ครอบครัว และการมีอนาคตที่สดใส และ สิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จก่อนตาย คืออะไร ให้ลูกมีอนาคต มีงานมั่นคง และการกลับตัวเป็นคนดี เป็นแบบอย่างที่ดี

ก่อนจะให้คำถามแก่ผู้เรียนว่า การเตรียมพร้อมตัวเองเพื่อการตายดี ควรทำอะไรบ้าง ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนคำตอบดังนี้ : เจริญมรณานุสติ นึกถึงความตายทุกขณะ เพื่อความไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ, ไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ใส่ใจคนที่รัก, บอกญาติพี่น้อง ให้จัดงานแบบเรียบง่าย ไม่ต้องกุ่มหีบฝัง, บอกลูกหลานว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต้องเสียใจมาก เตรียมสิ่งต่างๆ ให้พร้อม, และวิทยากรได้เสริมความเห็นว่างแผนล่วงหน้า เพื่อไม่ให้เกิดความวุ่นวาย มีการเตรียมใจตนเองให้สงบ เพื่อการตายดี จิตก่อนตายเป็นสิ่งสำคัญ, ฝึกการนอนหลับแบบมีสติ สวดมนต์ และ การปล่อยวางสิ่งต่างๆ

การเรียนรู้เรื่องความตายเพื่อให้ผู้เรียนใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและเห็นถึงความสำคัญในความไม่ประมาท เพื่อมิให้เกิดการกระทำผิดซ้ำเหมือนที่เคยผ่านมา วิทยากรได้ให้คำแนะนำว่า บทเรียนของทุกคนมีความสำคัญ ไม่ใช่เพียงแต่ตัวเอง แต่ยังรวมถึงผู้อื่นอีกด้วย ก่อนจะชวนเขียนผลงานส่งท้ายโครงการ คือ การเขียนบทความหรือเรื่องเล่าในหัวข้อ เรื่องที่ขอฝากไว้แก่โลกใบนี้

ในการเขียนบทความ วิทยากรได้ให้หลักการง่ายๆ ว่า มีรูปแบบในการเขียนหลายอย่าง ทั้งการเขียนโดยยกเรื่องราวจริงเป็นกรณีศึกษา การสอนหรือการเทศนาตรงๆ การเล่าในเชิงเปรียบเทียบ และการเล่าเรื่องราว มีการขึ้นต้นลงท้ายให้น่าสนใจ และความตั้งใจที่จะให้บางสิ่งแก่ผู้อ่าน

10-9-6
 (1) เมื่อออกจากบ้าน
 70% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 # อากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่


(2) คุณได้เห็นคนที่เสียใจ
 ที่หน้าห้องเรียน เมื่อตอนเช้าที่
 10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

ตอนนั้นผมได้รับรักจากไอ้หม

ออกอากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

เรียนจบแล้วที่
 (เพื่อคน)

10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่



10 ก.ย. 67
 ออกอากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

เรียนจบแล้วที่
 (เพื่อคน)

10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

ออกอากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่


เรียนจบแล้วที่
 (เพื่อคน)

10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

ออกอากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

เรียนจบแล้วที่
 (เพื่อคน)

10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่



ออกอากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

เรียนจบแล้วที่
 (เพื่อคน)

10% ของอากาศที่ไปออกคืออากาศที่

9/9/67
 รวมคำ/แรกที่คิดถึงคือ
 1. อากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 2. อากาศที่ไปออกคืออากาศที่
 3. อากาศที่ไปออกคืออากาศที่

เรื่องที่ชอบฝากไว้ให้แกโลกใบนี้ (บทความส่งท้ายของผู้เข้าร่วม)

“ผมชื่อใจ้ ผมเป็นคนจ.กาญจนบุรี ผมได้แฟนคนสมุทรปราการ (คลองด่าน) เรา 2 คนได้มาอยู่ด้วยกันที่คลองด่าน เรา 2 คนรักกัน อยู่ด้วยกัน ผมทำงานอยู่ร้านอาหารซีฟู้ด ผมมีภาระหลายอย่าง เช่น ค่าเช่าบ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ บางครั้งบางทีเงินที่ได้จากการทำงานไม่พอ ผมเลยมาขายยาบ้าให้อยู่รอด แต่ก็ได้แค่ ชั่วครั้งคราว แล้ววันที่ผมหมดอิสรภาพก็มาถึง ผมโดนจับ เมียผมมาเยี่ยม แค่ครั้งเดียว ผมไม่คิดเลยว่าสิ่งที่ผมพยายามทำให้ความรักอยู่กันนานๆ มันไม่มีประโยชน์อะไรกับผมเลย ผมอยากฝากพวกเพื่อนๆว่า อย่าหลงผิด อย่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัวครับ จากเด็กบ้านนา”

“ผมอยากฝากเอาไว้ว่า คนเราทุกคนเกิดมามีรักโลกโกรธหลงเหมือนกัน แต่ต้องคำนึงเอาไว้ว่าเราไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ใครเขา เราควรยึดมั่นในสิ่งที่เราทำลงไป และควรทำสิ่งดีๆให้กับโลกใบนี้ด้วย ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจอยู่”

“ผมอยากเห็นโลกใบนี้มีแต่ความสุข มีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัยไปควบคู่กับธรรมชาติที่สดชื่น อยากให้ทุกคนบนโลกมีแต่ความสุข ทุกคนสามารถเลือกใช้ชีวิตที่ตัวเองต้องการไม่มีการแบ่งชนชั้น ทุกคนต้องเท่าเทียมกัน สามารถอยู่ร่วมกันได้ ทุกชาติ ทุกศาสนา แบ่งปันวัฒนธรรม แบ่งปันความสุข ถ้าโลกใบนี้มีแต่ความสุข โลกของเราก็น่าอยู่มากขึ้น #เราจะสร้างความสุขให้แกโลกใบนี้ไปด้วยกัน”

“ก็อยากบอกผู้หญิงคนนึงให้เค้ารู้ว่าที่ผ่านมาที่ได้พูดคุย ได้อยู่ด้วยกันมาสุขบ้างทุกข์บ้าง เรายังผ่านพ้นมาด้วยกัน ถึงเค้าคนนั้นจะไม่ได้อยู่กับเราแต่ภาพความทรงจำที่ดีมันก็ยังติดตาตรึงใจอยู่ทุกวัน ภาพความทรงจำเหล่านั้นมันก็เป็นแรงผลักดันให้เราผ่านพ้นเรื่องราวร้ายๆมาได้ด้วยดีก็อยากขอโทษเค้าเหมือนกันที่ทำตัวไม่ดี แต่ความรู้สึกดีก็ยังมีให้เสมอ ถึงเราจะห่างไกลก็ตาม “อยากเตือนใจ” อยากจะบอกให้รักษาความรักและดูแลให้ดีอยู่กันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน”

“อยากฝากทุกคนไว้เกี่ยวกับเข้ามาอยู่ในนี้ เรือนจำ มันไม่ดีเหมือนตอนเราอยู่ข้างนอก ในนี้ไม่มีอิสระเป็นของตน ถ้าปากจะกิน จะนอน จะเที่ยว จะเดิน จะนั่ง ยังทำไม่ได้ เดินกระแทกตีนก็มีเรื่อง พุดจาไม่เหมือนอยู่ข้างนอก พุดอะไรก็ได้ อยู่ในนี้จะต้องระวังคำพูด ไม่มีใครรักเราเท่ากับตัวเรารักตัวเอง ชีวิตผมเริ่มติดคุกมาตั้งแต่อายุ 35 จนตอนนี้ 50 ก็ยังติดคุกอยู่ ถ้าใครได้อ่านบันทึกฉบับนี้ ขอให้รู้ไว้ว่า ถ้าข้างในสบายผมคงไม่อยากจะรีบออกไปแน่นอน รอบนี้จะเป็นรอบสุดท้ายของชีวิตผมแน่ อยากอยู่กับลูกกับเมียกับแม่ ก่อนจะทำอะไรผมขอให้ทุกคนคิดให้ดีก่อนจะทำนะครับ”

“โลกแต่ละใบในความคิดของแต่ละคนนั้น มีหลายแบบหลายเรื่องราว ดีบ้าง เลวบ้าง สมบูรณ์บ้าง ขาดเกินบ้าง ปะปนกันไป โลกในความคิดของแต่ละคนนั้นย่อมอยากให้โลกของตัวเองดีที่สุด สมบูรณ์แบบที่สุด แม้ในความเป็นจริง ความสมบูรณ์แบบหรือดีที่สุดนั้น มันไม่มีอยู่จริง มีสมหวัง และวันที่ต้องมีความผิดหวังเหมือนกัน

“ถ้าเปรียบเทียบหรือยกตัวอย่าง คงไม่ต้องคิดถึงใคร มองย้อนดูตัวเราเองก็เป็นพอ คนๆ 1 เกิดมา ผ่านฝน ผ่านร้อน ผ่านหนาวมาได้ 40 ปี กว่าจะมาถึงวันนี้ช่างมีเรื่องหรือเหตุการณ์อะไรปานเข้ามาในชีวิตมากมาย มีทุกข์ มีสุข สมหวัง ผิดหวังมาบ้าง แต่เราก็ผ่านมันมาได้ ขอแค่เรายอมรับให้ได้เป็นพอ #อีกฝั่งของท้องฟ้า ยัง...มีคนเฝ้าคอย วาชั้น#”

“มีครั้งหนึ่งตัวผมได้อยู่บ้าน มีรุ่นพี่โทรมาชวนไปทำบุญ ผมถามว่าไปทำที่ไหนและเมื่อไร เขาบอกว่าไปพรุ่งนี้ ผมถามวัดไหนเขาบอกว่าวัดพระบาทน้ำพุ ผมก็คิดนะเออไปดีไม่ไปดีวะ เพราะตัวผมไม่เคยไปทำบุญต่างจังหวัดเลย สรุปผมตอบตกลง แล้วผมบอกทำยังไงบ้าง เขาบอกว่าพี่เอาข้าวสาลีไป 5 กระสอบ แล้วเขาถามผมเองจะเอาอะไรล่ะ แล้วผมก็ถามว่า ทำครั้งนี้ให้พระหรืออะไร พี่เขาบอกว่าจะให้เด็กที่ป่วยเป็นโรคเอดส์ แม่ก็ไม่เคยทำนะ ผมก็เลยซื้อนมไป 6 ลัง พอไปถึงก็เห็นเด็กนอนป่วย เห็นสงสารเด็กมาก อีใจผมก็ดีใจนะที่ผมช่วยแบ่งปันสิ่งของให้กับคนที่ด้อยกว่า รู้สึกดีใจมากและการที่ทำแบบนี้ผมได้ช่วยเหลือเด็กๆเหล่านั้น จากวันมาที่ชวนผมทำบุญที่ไหน ผมไปหมด เพราะรู้แล้วว่ากรที่เรแบ่งปันให้กับคนที่ยากกว่าเรามันเป็นสิ่งที่ดีมากครับ ที่ผมเล่าคือการจะบอกว่าถ้าเรามีหรือไม่ได้หรืออะไร ควรแบ่งปันช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า แค่นี้ละครับที่ฝากไว้ให้โลกใบนี้”

“ผมอยากฝากญาติพี่น้อง ของผมให้ดูแล ลูกของผมและให้ดูแลพ่อแม่ ของ และญาติพี่น้องของผมก่อนผมจะตาย ผมอยากเจอหน้าลูกของผมเป็นครั้งสุดท้าย และญาติพี่น้องของผม และผมอยากเจอหน้าแม่ของผมสักครั้ง ก่อนจะลาจากโลกใบนี้ไป”

“สิ่งที่ผมอยากฝากไว้ก็คือบทเรียนของชีวิตการที่เราทำสิ่งที่ผิดพลาดไปแล้วได้เข้ามาอยู่ในเรือนจำ ทำให้ผมกลับไปคิดทบทวนสิ่งที่ทำผิดพลาดมาเพื่อที่จะกลับไปแก้ไขในสิ่งที่ผมทำผิดจะได้แก้ไขชีวิตของตัวเอง ทำให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้นก็ทำให้ผมได้รับบทเรียนในการที่ผมทำผิดพลาดในครั้งนี้ครับ”

“ผมย้อนกลับไปได้ผมจะไม่ประมาทและทำตัวใหม่จะไม่ให้สิ่งที่ผมทำกลับมาทำให้ผมไม่มีความสุข ถ้าเลือกได้ผมขอยู่ข้างนอกและทำงานสุจริตไม่ทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย ตั้งใจทำงานและสร้างครอบครัวใหม่เป็นคนดีต่อสังคมและรักตัวเองให้มากที่สุด ขอขอบคุณครับ”

“เรื่องเล่าชาวเรือนจำ” การได้เข้ามาอยู่ในที่แห่งนี้ เรือนจำกลางสมุทรปราการ ตั้งแต่วันแรกที่ก้าวเข้ามา ผมมีความกังวลและมีความกลัว มันกลัวไปหมดทุกอย่าง สมอมนั้นคิดไปต่างๆ นานา คิดถึงภาพผู้คุมหน้าตาดุๆ โหดๆ คิดถึงผู้ต้องขังขาใหญ่ ที่รอยสักเต็มตัว คิดว่าเราจะกิน จะนอนยังไง จะโดนกลั่นแกล้งรีปาว หรือแม้ว่าจะโดนอัดถั่วดำรีปาว มันกลัวและระแวงไปหมด 3 เดือนกว่าๆที่ผมจะทำใจยอมรับความจริงได้กับสิ่งที่ต้องเจอ และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานที่แห่งนี้ได้ เจอทั้ง เรื่องดี เรื่องร้าย คนดี คนไม่ดี คนเอาเปรียบ คนเห็นแก่ตัว ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นสั่งสอนให้เรา เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ และการเอาตัวรอดมาได้จนถึงวันนี้”

“อยากขอโทษพ่อแม่ ผมอยากจะทำกับแม่ของผมว่าสิ่งที่พ่อแม่ทำคือสิ่งที่ดีทุกอย่าง ไม่อยากให้พ่อแม่คิดว่าเลวร้ายมาไม่ดี จริงๆแล้วทุกสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับผมคือสิ่งที่ผมเลือกเองทั้งนั้น สิ่งที่ไม่ดี พ่อแม่ไม่เคยให้ผมทำเลย ผมเคยคิดนะว่าออกไปผมจะทำทุกอย่าง เพื่อให้ได้เงินมาเยอะๆ เพื่อดูแลพ่อและแม่ อยากมีรถมีบ้านและก็มีความสุขเหมือนครอบครัวอื่นๆ แต่วิธีหาเงินของผมมันผิดจึงทำให้ครอบครัวของผมไม่ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ตอนนี้พ่อแม่ต้องลำบากกว่าเดิมอีก ต้องมาคอยส่งเสียผมอีก จิตใจพ่อแม่ก็แย่ง ร่างกายก็แย่ง ผมอยากขอโทษเค้าจริงๆ ครับ”

“เรื่องที่ยากฝากไว้ก่อนผมจะไม่มีวันที่ได้พูดกับใครอีก ! คือฝากบอกกับพ่อและแม่พี่น้องของผมว่าผมเสียใจที่ไม่มีโอกาสจะได้ตอบแทนท่านเพราะตอนนี้ผมต้องใช้เวลารวมที่ผมทำเอาไว้อยู่ข้างในนี้ เวลาทุกนาทีซึ่งมีความหมายมากสำหรับผมตอนนี้ รู้สึกเสียดายที่ตัวเองคิดผิดมาตลอดและยังทำให้ครอบครัวต้องพังเพราะความมั่งง่ายของตัวเอง ผมก็รู้ว่าจะได้กลับไปใช้ชีวิตใหม่เหมือนคนอื่นได้อีกเมื่อไร สุขภาพร่างกายก็ไม่ค่อยดี แต่ก็ตั้งใจจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่เพื่อทุกคนที่เรารัก อยากกอดลูกอีกสักครั้ง และพูดกับเค้าว่าพ่อรักเค้าทั้ง 2 คนมาก จากใจของพ่อคนนึง #ไม่จากกันวันนี้ วันหน้าก็จากกันอยู่ดี”

“จากประสบการณ์ของผมเองครับ ผมอยากฝากเรื่องของผมเองครับ เรื่องมีอยู่ว่าก่อนที่ผมจะเริ่มมาติดคุกครั้งแรก ผมก็เสียใจมากครับที่ทำให้พ่อและแม่ของผมผิดหวัง ผมเสียใจมากครับ ผมทำให้แม่ของผมต้องเสียน้ำตาหลายรอบมากเลยครับ ผมอยากบอกทุกคนว่า ถ้าเลือกได้อย่างไปยุ่งกับมันเลยคับยาเสพติด เพราะมันจะทำให้สูญเสียทุกอย่าง อย่างเช่นตัวผมเองคับ ที่มันเกิดขึ้นจริงกับผมรอบนี้ ผมต้องสูญเสียตาของผมเองครับ และก็ญาติๆ ของผมต้องเสียคนรักไปโดยที่เราทำอะไรไม่ได้เลยครับ และต้องทำให้แม่ของผมเสียทั้งน้ำตาเสียเงินส่งผมตลอด 5 ปีคับ ผมสงสารแม่คับ อยากออกไปช่วยแม่ อยากไปดูแลแม่คับ อยากให้ท่านมีความสุขกัน อยากฝากไว้ ต้องรีบทำตอนที่ท่านยังอยู่ อย่ารอช้าก่อนจะเสียใจกัน”

“ชีวิตเราเกิดมาแสนสั้นนัก จงรู้จักทำความดีเร่งด่วนขววย อีกไม่ช้าไม่นานเราก็ตาย สูญสลายเป็นธุลีและผงดิน จงกลัวบาป ละอายต่อบาปก่อน และหลังจากนั้นเราจะเริ่มทำความดี ความดีจะติดตามเราไปทุกภพชาติ ความดีจะขัดเกลาคจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เช่นกันกับการใช้ชีวิตให้มีความสุข เราจำเป็นต้องมีศีล มีคุณธรรม คนที่มีศีลธรรมย่อมเป็นผู้ปกติสุข ซึ่งต่างจากผู้ไม่มีศีลธรรม ย่อมมีแต่ความกระวนกระวายใจ มีแต่ความทุกข์ ความเบียดเบียน เช่นนั้นแล้วความสุขที่แท้จริงเกิดอยู่ที่ใจ ใจเราเป็นที่ตั้ง หากใจเป็นปกติสุข ย่อมนำมาซึ่งความสุขทั้งตัวเองและผู้อื่น สุดท้ายนี้ขอมอบข้อความนี้ไว้เพื่อใครที่ได้อ่าน และทำความเข้าใจในบทความที่มีประโยชน์นี้ เพื่อประโยชน์ของพวกเราสาธุชนทั้งหลายผู้ซึ่งเจริญด้วยธรรม ... พรพจน์”

วิเคราะห์จากบทความส่งท้าย

บทความดังกล่าวได้สะท้อนถึงสุขภาวะทางปัญญาและการพัฒนาตนเองของผู้เข้าร่วมโครงการ ดังต่อไปนี้

1. ความสำนึกในความผิดและผลกระทบจากการกระทำ : หลายข้อความสะท้อนการทบทวนการกระทำของตนเอง เช่น การขายยาเสพติด การทำให้ครอบครัวเดือดร้อน และการละเมิดกฎหมาย โดยผู้เขียนแสดงความเสียใจและต้องการแก้ไขตนเอง
2. การยอมรับความจริง : ผู้เขียนยอมรับความจริงของโลก สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความต้องการอยู่ในเรือนจำเป็นผลจากการกระทำของตนเอง
3. ความเห็นอกเห็นใจและการแบ่งปัน : ผู้เขียนเล่าถึงประสบการณ์การทำบุญ และสนับสนุนการแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส
4. การตั้งเป้าหมายชีวิตและการกลับตัว : หลายข้อความแสดงถึงการตั้งเป้าหมายใหม่ เช่น การกลับไปดูแลครอบครัว การตั้งใจทำงานสุจริต และการใช้ชีวิตที่เหลือเพื่อคนที่รัก
5. จริยธรรมและความรับผิดชอบ : ผู้เขียนระบุถึงความเสียใจต่อการทำให้พ่อแม่ลำบากและต้องการชดเชยความผิด รวมถึงการขอโทษคนรักและครอบครัว และสร้างคุณธรรมในชีวิตเพื่อความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
6. ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและสังคม : ข้อความหลายตอนสะท้อนความปรารถนาที่จะส่งเสริมสังคมที่สงบสุขและเป็นธรรม บนความเท่าเทียมและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
7. การเรียนรู้จากประสบการณ์ : บทความเกิดจากการเรียนรู้จากบทเรียนในอดีตและความตั้งใจนำบทเรียนเหล่านั้นมาปรับปรุงชีวิต เช่น การมีสติคิดก่อนทำ
8. การเห็นคุณค่าในผู้อื่น : ผู้เขียนเห็นถึงความสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวและกับคนรัก รวมถึงการดูแลและเคารพผู้อื่น



วิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

เมื่อวิเคราะห์จากข้อความบันทึก งานเขียน และการแลกเปลี่ยนของผู้เข้าร่วมแล้ว พบว่าผู้เข้าร่วมได้พัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของตนเองในหลายมิติที่สำคัญ ดังนี้

1. การรู้จักตนเองและการยอมรับตัวเอง (Self-awareness and Self-acceptance)
ผู้เข้าร่วมสามารถมองเห็นทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง รับรู้ถึงข้อผิดพลาดในอดีต มีความสำนึกผิด เสียใจ และละอายใจต่อการกระทำที่ผิดในชีวิตที่ผ่านมา
2. การพัฒนาจิตวิญญาณ (Spiritual Development)
มีการสะท้อนถึงความเชื่อในศีลธรรมและหลักธรรม เช่น การฝึกสมาธิและการตั้งเป้าหมายชีวิตที่มุ่งเน้นการหลุดพ้นจากความทุกข์ นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงกับการเข้าใจสัจธรรมของชีวิต
3. การตั้งเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)
ผู้เข้าร่วมแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองและสร้างชีวิตใหม่ที่มีคุณค่า เช่น การตั้งเป้าหมายในการกลับไปดูแลครอบครัว การตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และความตั้งใจที่จะพัฒนาให้ตนเป็นคนดีมากยิ่งขึ้น
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)
ผู้เข้าร่วมแสดงถึงการทบทวนตนเองผ่านการเขียนและการตอบคำถามการคิดเชิงวิพากษ์ อาทิ บทเรียนจากอดีต การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการ เหตุปัจจัยและลักษณะความเป็นคนดี การตายที่เหมาะสม และความเป็นไปทางสังคม
5. การจัดการอารมณ์และการปรับตัว (Self-regulation and Adaptability)
กระบวนการเขียนบำบัดและกิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข จัดการความเครียดได้ดีขึ้น พัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง ดังพฤติกรรมในการทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนร่วมเรียน และการปรับตัวต่อสถานการณ์ชีวิตและความเป็นอยู่ในเรือนจำ
6. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเห็นอกเห็นใจ (Empathy and Right Relationships)
กิจกรรมการเขียนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยสร้างความสัมพันธ์เชิงสนับสนุนในกลุ่มผู้เข้าร่วม โดยมีการแบ่งปันความรู้สึก เข้าใจมุมมองของผู้อื่น และให้กำลังใจกัน
7. ความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออก (Creativity and Expressiveness)
ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ผ่านการเขียนบันทึก บทกวี และการเล่าเรื่อง ทำให้เกิดการค้นพบวิธีใหม่ในการสื่อสารความรู้สึกและความคิด

8. การมองโลกในแง่ดีและความสงบใจ (Optimism and Equanimity)

ข้อความของผู้เข้าร่วมสะท้อนถึงทัศนคติที่มุ่งหวังอนาคตที่ดี การปล่อยวางความกังวล การให้อภัยตนเอง การยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต และการสร้างความสงบใจในปัจจุบัน

9. การพัฒนาจริยธรรมและความรับผิดชอบ (Ethics and Responsibility)

ผู้เข้าร่วมแสดงความตั้งใจที่จะใช้ชีวิตด้วยคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม เช่น การไม่กระทำผิดซ้ำและการเสียสละเพื่อส่วนรวม สิ่งแวดล้อม และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

10. การเห็นคุณค่าในความสัมพันธ์และสิ่งรอบตัว (Valuing Relationships and Connectedness)

ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว ความรัก และความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เมื่อเทียบเคียงกับองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาจากการวิจัยของโครงการ ความสุขประเทศไทยและธนาคารจิตอาสา ร่วมกับ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้ง 16 ด้าน พบว่ามีการพัฒนาสอดคล้องกับองค์ประกอบข้อที่ 1 – 5 และ 7 – 16 ได้แก่ 1 การรับรู้และเข้าใจในความจริงในระดับทั่วไป (Secular truth), 2 การรับรู้และเข้าใจในความจริงระดับศีลธรรม (Noble truth), 3 ความสัมพันธ์เชิงเอื้ออาทร (Empathic Relationship), 4 ความกรุณา (Compassionate), 5 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness with Nature), 7 สัมพันธภาพที่ดีงาม (Right Relationship), การมีสติ (Mindfulness), 9 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance), 10 ความสงบใจ (Equanimity), 11 เป้าหมายที่มีคุณค่า (Strong Sense of Purpose), 12 ความมีใจแผ่กว้าง (Expansive Consciousness), 13 การสะท้อนใคร่ครวญ (Contemplation), 14 ความเอื้ออาทร (Altruism), 15 กัลยาณมิตร (Authentic Friends), และ 16 กิจกรรมทางจิตวิญญาณ (Spiritual Activities)

ข้อสังเกตและแนวทางในการพัฒนา

เป้าหมายสุขภาพทางปัญญาตามนิยามค่อนข้างกว้าง อาจระบุเป้าหมายหลักให้เฉพาะเจาะจงขึ้น โดยอาจกำหนดเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วใช้โครงเครื่องมือ (เขียนเล่าเรื่อง-เขียนใคร่ครวญ-เขียนหัวใจ-เขียนสร้างสรรค์) เป็นเบื้องหลังแทน เพื่อกระบวนการมีความคมคายและตรงประเด็นมากขึ้น

การประเมินผลอาจมีการเก็บข้อความหลังการอบรมเกี่ยวกับความรู้สึกในภาพรวม แบบทดสอบอัตนัย หรือให้ตอบคำถามเดิมในวันแรกซ้ำ อาทิ เรือนจำ ตัวฉัน ความสุข และ คุณค่าของชีวิต เพื่อเปรียบเทียบความเห็นก่อนหลังการเข้าร่วม อาจใช้องค์ประกอบทั้ง 16 ข้อออกแบบเป็นคำถาม 16 ด้าน

ผู้เข้าเรียนมีการเข้าออกการอบรมบ่อยครั้งและมีผู้เรียนใหม่เข้ามาเป็นช่วงๆ ทำให้กิจกรรมหรือความเข้าใจในกิจกรรมไม่ต่อเนื่องในบางจุด ควรสื่อสารกับทีมงานเรือนจำว่า ขอไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงผู้เข้าร่วมหลังเดือนแรก ไม่จำเป็นต้องครบยี่สิบคนทุกครั้งหากมีผู้เรียนท่านใดไม่ได้เข้า ไม่จำเป็นต้องหาคนอื่นเข้าแทนในรอบนั้นๆ

การสุ่มหัวข้อบันทึกที่ระหว่างเดือนอาจทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์ต่างกันตามหัวข้อที่ได้รับ อาจใช้หัวข้อเดียวกัน หรือกำหนดหัวข้อบังคับที่สอดคล้องกับเป้าหมายโครงการ และอาจนำหัวข้อจัดทำเป็นสมุดเพื่อความน่าสนใจและความต่อเนื่องในการบันทึกในหัวข้อที่กำหนด และอาจเว้นระยะเวลาในการอบรมบางช่วง เพื่อให้ผู้เข้าเรียนมีระยะเวลาในการเขียนบันทึกมากขึ้น

ในด้านเนื้อหา หลังกิจกรรมตอบคำถามหัวข้อน่าจะมีบทบรรยายหรือกิจกรรมที่ช่วยสรุปบทเรียนเกี่ยวกับชีวิตคือการเลือกของตัวเองและต่อไปตั้งใจเลือกชีวิตของตนอย่างไร และในช่วงสุดท้ายถัดจากกิจกรรมทบทวนความตาย ควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้เขาได้มองเห็นการเริ่มต้นใหม่ การวางแผนชีวิตต่อไปในวันข้างหน้า และความตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้เขาได้เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากกว่าการตกย้ำในสิ่งที่

ข้อความฝากถึงทีมงาน

- ขอขอบคุณหมอทุกๆ คนและวิทยากรครับ ชีวิตที่เหลือนี้ขอทำความดีมากๆ ให้กับโลกใบนี้และครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ด้วยกันไปตลอดชีวิตห่วงลูกๆ และหลายๆ สิบห้าสิบหกปีไม่เคยเจอหน้า ลูกๆ หลานเลยครับ
- อยากให้วิทยากรให้มาทำกิจกรรมอย่างนี้บ่อยๆ กับคนในเรือนจำ เพราะคนที่อยู่ในนี้ไม่ค่อยมีโอกาสได้รับรู้สิ่งดีที่วิทยากรได้ถ่ายทอดให้คนในนี้ สรุปว่าทุกสิ่งที่ทำมาจนถึงวันสุดท้ายนี้ได้ประโยชน์ไม่มากก็น้อยครับผม
- โครงการนี้ะครับดีมากอยากให้สอนรุ่นต่อไป เพราะว่าโครงการนี้สอนให้รู้จักตนเองมากขึ้น
- ผมได้ทำกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกคิดถึงอดีตที่ผ่านมา ว่าเราดีเราเลวแค่ไหน และได้เรียนรู้ในสิ่งที่ดีกับที่อาจารย์ได้มอบให้ผม ผมจะจดจำและจำเก็บความรู้สึกนี้ไว้ให้กับชีวิต แม้ชีวิตนี้จะไม่มีการรักเรา แต่ก็ยังไม่เรารักตัวเองครับ



ข้อมูลการติดต่อ

โครงการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์

อีเมล dhammaliterary@gmail.com ไลน์ [@khianpianchiwit](https://www.line.me/@khianpianchiwit)

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

