



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับการเขียนบันทึก

ในการบันทึกพฤติกรรม ข้าพเจ้าได้ปรับเปลี่ยนโดยลงมาก เพราะข้าพเจ้าได้รู้ว่า ในแต่ละวันทำสิ่งใดลงไปบ้าง เมื่อได้บันทึกลงไป สิ่งไหนไม่ดี เราได้รู้ทันทีว่า ไม่ดี และเราก็นำสิ่งนั้นมาปรับปรุงให้ดีกว่าเดิม ไม่อาจเขียนตามการ ขำขม และอารมณ์ในอารมณ์ เพราะปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

กายกรรม พยายามเขียนลงในสมุดบันทึกทุกวัน โดยไม่ต้องรีบร้อน ไม่ตั้งใจใคร่รีบ หรือตั้งใจมากเกินไป เมื่อได้บันทึกพฤติกรรมที่ดีก็มีความสุข หัวใจก็สงบเย็น อยุ่ของงอนด้านซ้าย และตอนนี้ก็ปรับปรุงตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิมบ้างแล้ว ไปไหนทำอะไรก็

จงใจกรรม พยายามเขียนลงในสมุดบันทึกทุกวัน โดยไม่ต้องรีบร้อน ไม่ตั้งใจใคร่รีบ หรือตั้งใจมากเกินไป เมื่อได้บันทึกพฤติกรรมที่ดีก็มีความสุข หัวใจก็สงบเย็น อยุ่ของงอนด้านซ้าย และตอนนี้ก็ปรับปรุงตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิมบ้างแล้ว ไปไหนทำอะไรก็

จิตใจกรรม พยายามเขียนลงในสมุดบันทึกทุกวัน โดยไม่ต้องรีบร้อน ไม่ตั้งใจใคร่รีบ หรือตั้งใจมากเกินไป เมื่อได้บันทึกพฤติกรรมที่ดีก็มีความสุข หัวใจก็สงบเย็น อยุ่ของงอนด้านซ้าย และตอนนี้ก็ปรับปรุงตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิมบ้างแล้ว ไปไหนทำอะไรก็

ประโยชน์อื่นๆ ทำใจให้สบายขึ้น มีสมาธิมากขึ้น คิดอะไรก็ง่ายขึ้น ไม่เครียด ไม่หงุดหงิด และทำใจให้สบายขึ้นกว่าเดิมบ้างแล้ว

ความคิดเห็น ข้าพเจ้าคิดว่า การเขียนบันทึกพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ดี เพราะสามารถช่วยให้เราปรับปรุงตัวเองได้ และทำให้เราเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเองได้

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับการเขียนบันทึก

ตลอด ๑ ภาคเรียนที่ผ่านมานี้ ขอสัญญาว่าตนเองได้บันทึก พฤติกรรมของตนเองแล้ว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กาย วาจา ใจ
เมื่ออ่านบันทึกแล้ว พบข้อบกพร่องต่างๆ ที่น่าเป็นห่วง คือ
ชอบอ่านหนังสือ เป็นประจำทุกวัน วันละ ๑ ชั่วโมง ในสัปดาห์
หนึ่งแล้ว ในภาคเรียนที่ผ่านมานี้ ชอบอ่านหนังสือทุกวัน วันละ ๑ ชั่วโมง
เป็นปกติ

วาจา
เมื่ออ่านบันทึกแล้ว พบข้อบกพร่องต่างๆ ที่น่าเป็นห่วง คือ
พูดจาไพเราะ สุภาพเรียบร้อย ไม่พูดจาเสียงดัง หรือ
ใช้ภาษาที่หยาบคาย

ใจ
จากที่เคยใจง่าย ใจดีกับทุกคน ก็เริ่มที่จะมีความระมัดระวัง
ใจมากขึ้น ไม่ใจง่ายในสิ่งต่างๆ

ประโยชน์อื่นๆ ที่ทำให้ได้ศึกษา แต่จะคงมีความรู้ที่ได้เรียนใน
ภาค การจัดทำ ความดี ซึ่งสามารถช่วยตนเอง และช่วยคนอื่น
ได้บ้างบ้าง ประเด็นให้ข้อคิด

ความคิดเห็น ขอภาวนาให้กิจการนี้ทำต่อไปเรื่อยๆ อย่างที่ไว้ใจอย่าง
ต่อไป เพราะเป็นสาระที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาทุกคนที่จะช่วย
กันพัฒนาตนเองและคนอื่นได้

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก

ภาพธรรม แต่ก่อนทำพ. สำเร็จคนไข้ก็เยอะมากๆ แต่เดี๋ยวนี้ทำพ.แล้วรู้สึกว่าการทำพ. สำเร็จตามขั้นตอนนี้เยอะมากขึ้น ก่อนก่อนเคยเจอข้อนี้ในหนึ่งสัปดาห์นี้ ตั้งใจเขียนมากขึ้น และต่อไปนี้จะทำพ.แล้วปรับปรุง ตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เรื่องหากที่ผ่านมาก็ไม่รู้สึกอะไรแล้วใจทางตัวก็ได้อะไรเหลืออยู่อื่น และทำให้ผู้อื่นได้รับคุณผล

กิจกรรม ด้านคำพูด บางครั้งทำพ. สำเร็จแล้วพูดคำพูดตามตามขั้นแล้วก็ไปเจอเพื่อนที่สนิทกับเพื่อนนั้น แต่ทำเป็นต้นเดิม หรือคู่ไหนหรือคู่ที่ขี้ตขี้ขี้แล้วพูดคำพูดที่คล้ายกับทำพ. ด้วยก็อย่าลืมทำพ. ไว้ด้วย และทำพ. ไว้ก็แล้วกันทำพ. ในสวดก็ไม่ได้ในใจไม่ได้ สวดตามแต่ใจสวดตอนพูดพูดด้วยสติ แต่ใจที่ตรงนี้ก็ไม่ได้เสียก่อน

มีนธรรม แต่ก่อนทำพ. สำเร็จแล้วคนเยอะมากๆ แล้วดีใจแล้วคนเหมือนคนดีของโลกในแง่ไรๆบ้างมันขงตรง แต่เดี๋ยวนี้ทำพ. สำเร็จแล้วดีใจแล้วในใจเรา ทำให้ทำพ. สำเร็จแล้วดีใจแล้วคนเยอะมากขึ้น และสิ่งใดก็ตามไม่ดีขึ้นแล้วปรับปรุงแก้ไขให้ได้

ประโยชน์อื่นๆ ทำให้ทำพ. แล้วรู้ตัวเอง คือ วัฏจักรกรรมของตัวเอง สรุปแล้วทำพ. แล้ว มีพฤติกรรมที่ดีอย่างไร แล้วไม่ทำอะไร สวดไหนกรรมของ แล้วใจและที่อะไรดีขลุ่ยสัมผัส ซึ่งกรรมที่พฤติกรรมแล้วนี้ สามารถช่วยชีวิตคนทางตามดี และสิ่งสำคัญในกรรมกรรมที่ปฏิบัติ สามารถลดความทุกข์กรรมในลักษณะที่อื่นที่สวดกรรมนั้นได้เป็นอย่างดี

ความคิดเห็น ถ้าทุกคนสามารถบันทึกพฤติกรรมของตัวเองได้เรื่อยๆ ก็จะดีมาก ๆ มันจะทำให้คนเรา ความดีความชอบกรรมที่ตัวเองทำไป สวดสั้นน้อยๆ และ สวดกรรมที่ สวดแล้ว สวดแล้ว ด้าน การทำพ. ธรรมะ สวดใจ หรือสวดดีใจมันเอง

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก

จากการเขียนบันทึกพฤติกรรมของข้าพเจ้าตลอดภาคเรียนที่ผ่านมา
นำมาเขียนสรุปพฤติกรรมในด้านต่างๆ ที่เปลี่ยนไปเช่นทางที่ดีขึ้นด้วย
ด้านของพฤติกรรม : ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวของตัวเองจากเดิมที่รักสนุกชอบ
เล่นการพนันหรือเสียเวลาไปอยู่ข้างนอกบ้าน ซึ่งนั่นไม่ดีเท่าไร
แล้วนั้นไปได้อีก

ในด้านจิตวิทยา : จากเดิมที่ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ค่อยจะไปเรียนตามทางที่
ไปได้อีกก็คิดที่จะมาศึกษาต่อทางด้านนี้ ทดแทนตัวเองคนข้างต้น
นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวของตัวเองในด้านจิตใจด้วย

ด้านสุขภาพ : ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวเองจากเดิมที่รักสนุกชอบ
เล่นการพนันหรือเสียเวลาไปอยู่ข้างนอกบ้าน ซึ่งนั่นไม่ดีเท่าไร
นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวของตัวเองในด้านจิตใจด้วย
นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวของตัวเองในด้านจิตใจด้วย

ประโยชน์อื่นๆ

ทำให้ข้าพเจ้าได้เวลาว่างที่ข้าพเจ้าได้ประโยชน์
แล้วได้ทำตัวของตัวเองที่ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวของตัวเอง
ทางด้านจิตใจด้วย

ความคิดเห็น

ขอแนะนำให้นักศึกษาจัดทำสมุดบันทึกพฤติกรรมต่อไป
เพราะจะทำให้ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวของตัวเองทางด้านจิตใจด้วย
นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตัวของตัวเองทางด้านจิตใจด้วย

น

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก

กาขกรรรม แต่ก่อนทำพ.เล่าเป็นคนที่เก็บสมาชิกๆ แต่เดี๋ยวนี้ทำพ.แล้วรู้สึกว่า
ทำพ.คำมีความหมายที่หนักแน่นเพราะมาทำขึ้น แทนแต่ก่อนแค่จะเขียนขึ้นหนึ่งสี่
หกวัน ทั้งใจเขียนสมาชิก และต่อไปก็ทำพ.แล้วสรุปปรับปรุง ตัวเองให้
ดีขึ้นเรื่อยๆ เรื่องหากที่ผ่านมาก็เป็นกำลังใจให้ตัวเองในทางดีก็ได้ช่วย
เหลือผู้อื่นแล้วทำให้ผู้อื่นได้ทำตาม

ลจึกรรรม ด้านดีพูด ขบถกับทำพ.แล้วก็ผลดีพูดตามเหตุตามจริง แต่ถ้าไม่ทำ
ก็อดก็กลัวคนอื่นแทนนั้น แต่ทำเหมือนคนอื่น หรือคู่ใหญ่ หรือคู่ที่มีอยู่
แล้วทำพ.แล้วก็พูดตามความจริงด้วยก็อย่ากลัวความวิเศษ โขง ในความใจ
กล้า ขบถกับคนแก่ใจในสุดที่ไม่ได้เป็นใจได้ สามารถคิดต่อคนพูด
พูดด้วยสติแล้วใคร่ครองชีวิตให้ดีเสียก่อน

มึนกรรรม เมื่อก่อนทำพ.แล้วเป็นคนขบถมากๆ แล้วคิดแล้วแต่เหมือนคนอื่น
มองโลกในแง่ร้ายมากเป็นบางครั้ง ไม่ดีเดี๋ยวนี้ทำพ.แล้วจิตใจดีโลก
ทุกสิ่งโลกรู้ว่า ทำให้ทำพ.แล้วมองโลกในแง่ดีมากขึ้น และสิ่งใดที่มันไม่
ดีทำพ.แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ได้ดี

ประโยชน์อื่นๆ ทำให้ทำพ.แล้วรู้ตัวเอง คือ รู้พฤติกรรมของตัวเอง สรุปแล้ว
ทำพ.แล้ว มีพฤติกรรมที่ดีอะไรบ้าง แล้วไม่ดีอะไรบ้าง คงโทษการปรับปรุง ผลใจ
และ ใจดีไว้ด้วยสติแล้วผล ซึ่ง การมีบันทึกพฤติกรรมแล้วนี้ สามารถช่วยทำให้
การจดจำดี และ สืบสานงานในกรณีปัญหาต่างๆ สามารถควบคุม พฤติกรรม
ในสถานที่อื่นต่อสาธารณะชนได้เป็นอย่างดี

ความคิดเห็น ถ้าทุกคนสามารถบันทึกพฤติกรรมของตัวเองได้เรื่อยๆ
ก็จะได้มาก ๆ มันจะทำให้คนเรา ควบคุมควบคุมพฤติกรรมของตัวเองได้มากขึ้น
และสามารถศึกษาแบบแสร้งได้ทันที ด้าน การทำพ.ดี พฤติกรรม
ใจ หรือคนที่ดีได้มันเอง

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก

ตอบ ๑. ภาคเรียนที่ผ่านมามีสิ่งๆ ที่ประทับใจได้บันทึก
พฤติกรรมของตนเองแล้ว อย่างไรก็ดี
การรวม

เรื่องอื่น ๆ ที่ประทับใจ เช่น การที่ได้
อ่านหนังสือ ได้ความรู้ใหม่ ๆ ได้
เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้มีโอกาส
เขียนบันทึกประจำวัน และได้
เขียนบันทึกประจำวัน

การรวม
เรื่องอื่น ๆ ที่ประทับใจ เช่น การที่ได้
อ่านหนังสือ ได้ความรู้ใหม่ ๆ ได้
เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้มีโอกาส
เขียนบันทึกประจำวัน และได้
เขียนบันทึกประจำวัน

การรวม
จากที่เคยอ่าน ได้รู้เรื่องต่าง ๆ
ใหม่ ๆ ได้มีโอกาส
เขียนบันทึกประจำวัน และได้
เขียนบันทึกประจำวัน

ประโยชน์อื่นๆ ที่ทำให้มีสุขภาพดี
การอ่านหนังสือ ได้ความรู้ใหม่ ๆ
ได้มีโอกาสเขียนบันทึกประจำวัน
ได้มีโอกาสเขียนบันทึกประจำวัน

ความคิดเห็น อธิบายให้
การอ่านหนังสือ ได้ความรู้ใหม่ ๆ
ได้มีโอกาสเขียนบันทึกประจำวัน
ได้มีโอกาสเขียนบันทึกประจำวัน

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับจากการเขียนบันทึก

บุคลิกภาพ เป็นที่พึงพอใจมากขึ้นในสิ่งที่ได้เขียนประโยชน์ หลายๆ อย่าง เพราะได้รู้ว่า ในวันนี้ทำอะไร ทำอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควรทำ และในสิ่งที่ได้ไปเจอได้อีก

บุคลิกภาพ นอกจากนั้นแล้วผมเป็นคนไม่ชอบ ตื่น หลับๆ และไปออกทำ ล้างรถ ปล่อยรถไว้ไหนๆ หรือคนนอน ปล่อยให้รถนอนนิ่งๆ หรือรถนอนนิ่งๆ ก็รู้สึกสบายใจขึ้นแล้วครับ ตอนแรกใช้รถเก่าที่ซื้อมา และไปซื้อรถคันใหม่ คนเดียวกันในรถคันใหม่ไปออกก็รู้สึกสบายใจขึ้นแล้วครับ

บุคลิกภาพ นอกจากนั้นแล้วผมเป็นคนไม่ชอบ ตื่น หลับๆ และไปออกทำ ล้างรถ ปล่อยรถไว้ไหนๆ หรือคนนอน ปล่อยให้รถนอนนิ่งๆ หรือรถนอนนิ่งๆ ก็รู้สึกสบายใจขึ้นแล้วครับ ตอนแรกใช้รถเก่าที่ซื้อมา และไปซื้อรถคันใหม่ คนเดียวกันในรถคันใหม่ไปออกก็รู้สึกสบายใจขึ้นแล้วครับ

บุคลิกภาพ นอกจากนั้นแล้วผมเป็นคนไม่ชอบ ตื่น หลับๆ และไปออกทำ ล้างรถ ปล่อยรถไว้ไหนๆ หรือคนนอน ปล่อยให้รถนอนนิ่งๆ หรือรถนอนนิ่งๆ ก็รู้สึกสบายใจขึ้นแล้วครับ ตอนแรกใช้รถเก่าที่ซื้อมา และไปซื้อรถคันใหม่ คนเดียวกันในรถคันใหม่ไปออกก็รู้สึกสบายใจขึ้นแล้วครับ

ประโยชน์อื่นๆ ทำให้ผมได้รู้ถึงคุณค่าของชีวิต และทำให้ผมได้รู้ถึงคุณค่าของชีวิต และทำให้ผมได้รู้ถึงคุณค่าของชีวิต

ประโยชน์อื่นๆ ทำให้ผมได้รู้ถึงคุณค่าของชีวิต และทำให้ผมได้รู้ถึงคุณค่าของชีวิต และทำให้ผมได้รู้ถึงคุณค่าของชีวิต

ความคิดเห็น คนเราถ้าได้ทำอะไรที่ตัวเองชอบแล้วก็จะมีความสุข และมีความสุข

ความคิดเห็น คนเราถ้าได้ทำอะไรที่ตัวเองชอบแล้วก็จะมีความสุข และมีความสุข

สรุปประจำภาคเรียน

ให้สรุปพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับการเขียนบันทึก (ถ้ามี) สุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้นักศึกษาเขียนบันทึกพฤติกรรมว่ามีข้อดี ข้อเสีย และ ข้อควรปรับปรุงอย่างไร หรือประโยชน์อื่นๆ ที่ได้รับการเขียนบันทึก

ในการบันทึกพฤติกรรม ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงตนเองอย่างมาก เพราะข้าพเจ้าได้รู้ว่า
ในแต่ละวันทำสิ่งใดสิ่งไม่ทำ เมื่อได้บันทึกลงไป สิ่งไหนไม่ดี เราควรทำ
ให้ดี และเราก็ทำสิ่งนั้นมาปรับปรุงให้ดีกว่าเดิม ไม่ควรจะเป็นทางกายกรรม
วจีกรรม และเมตตากรรม เราปรับปรุงให้ดีขึ้น คือ

กายกรรม เช่น ทำความสะอาด รดน้ำต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ รดน้ำต้นไม้
ไม่ต้องใจร้อน นิ่งๆ นิ่งๆ สบายๆ เวลาได้บันทึกพฤติกรรม ก็รู้สึกสบาย
ทั้งกายใจเย็นๆ ของตัวเองดีขึ้น และตอนนั้นก็ปรับปรุงตัวเองให้มากขึ้น
ไปในทางที่ดี

วจีกรรม เช่น เวลาคุยกับคนอื่นพูดจาดี ไม่พูดจาโหดเหี้ยม ร้องเพลง
ให้คนอื่นฟังบ้าง เวลาที่มีคนให้คำปรึกษา ก็รับฟังอย่างตั้งใจ และ
รับฟังอย่างตั้งใจอย่างใจดี พูดจาไพเราะ ตามที่คนอื่นพูดเพื่อคนอื่น
ดีขึ้น

เมตตากรรม เช่น ก่อนไปคนไหนก็ยิ้ม สอนวิชาในใจบ้าง คิดแต่
แต่แต่เรื่องดีเรื่องดีของตัวเอง คือใจเมตตาคนอื่นไปละทำใจตัวเองให้
ดีขึ้น

ประโยชน์อื่นๆ ทั้งๆที่เราเป็นคนที่มีนิสัยรักเรียน คิดเรื่อง
ด้านอื่นๆ มากมาย และทำในสิ่งที่ถูกต้องของครูเองทุกสิ่ง

ความคิดเห็น ทั้งๆที่เราเป็นคนที่มีนิสัยรักเรียน คิดเรื่อง
ที่คนอื่นสามารถทำได้ เราคิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น และคิดว่าเรา
ไม่ธรรมดา

ชีวิต...เมื่อคิดใหม่

ให้นักศึกษาอ่านบทพจนานุกรมของชีวิตที่เขียนเมื่อตอนเริ่มเรียนวิชาชีพ และเมื่อวันเวลาผ่านไป นักศึกษาได้เขียนบันทึกพฤติกรรม ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น นักศึกษาจะให้คำนิยามของชีวิตว่าอย่างไร เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้คือ อะไร ทำอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

เดิมชีวิตคือ... ทอดถิ่นฐาน ศึกษาศาสตร์ ศึกษาดวง ศึกษานานาชาติ
และคนที่มีคุณธรรม ศึกษาศาสตร์ ศึกษานานาชาติ และคนที่มี
คุณธรรม

คิดใหม่ชีวิตคือ... ทอดถิ่นฐาน ศึกษาศาสตร์ ศึกษานานาชาติ ศึกษาดวง ศึกษานานาชาติ
ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ
ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ

เป้าหมายชีวิต... ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ
ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ
ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ ศึกษานานาชาติ

ชีวิต...เมื่อคิดใหม่

ให้นักศึกษาอ่านบทพจนานุกรมของชีวิตที่เขียนเมื่อตอนเริ่มเรียนวิชานี้ และเมื่อวันเวลาผ่านไป นักศึกษาได้เขียนบันทึกพฤติกรรม ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น นักศึกษาจะให้คำนิยามของชีวิตว่าอย่างไร เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้คือ อะไร ทำอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

เดิมชีวิตคือ... ทัศนคติที่เห็นแก่ตัวในบางเวลา ไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือ และเมื่อนอนหัวค่ำ เวลาออกพรรษาจ้างงานหน้าร้านเรียนและขาดตามฝันใจ ในตัวเอง ก้าวไกล คนเห็นที่มากขึ้นเกิดตาม ก้าวและอาชวมาก

คิดใหม่ชีวิตคือ... จ้างแรงงานมากขึ้น ไปเรียนรู้มากขึ้น และรู้จักค่าที่มี ตามอดทน จากพระทีไม่ชอบอ่านหนังสือ ได้ผดนักพัฒนาผมด้วยใจตัวเองให้อ่าน หนังสือได้อ่านเรื่องสภาพธรรมในใจใคร่หรือผมๆ รู้จักพอผมเหลือเพื่อนเวลาเพื่อน ติดขัดเรื่องเรียน ช่วยให้คำแนะนำ และละกำลังวันให้ได้ดีที่สุดที่จะทำได้

เป้าหมายชีวิต 1) จะต้องนำความรู้ที่ได้ศึกษามาถ่ายทอดให้คนอื่นหลังได้รู้ และให้ตามลำดับในเรื่องที่จะเข้ามาได้อย่างดี

2) จะต้องมีความก้าวหน้าเป็นหลักเป็นฐาน ช่วยเหลือตัวเองและครอบครัว สามารถ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และตอบแทนบุญคุณท่านด้วยดีทุกเวลา

3. จะต้องเป็นชีวิตและประกอบอาชีพอย่างสุจริต และทำดีเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น ได้เป็นผลอย่างดี

A. จ้างแรงงานใช้ชีวิตไปตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง รู้จักประมาณตน ประหยัด อดออม

B. ประพฤติปฏิบัติตนตามหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา

(Handwritten signature and scribbles)

ชีวิต...เมื่อคิดใหม่

ให้นักศึกษาอ่านบททวนคำนิยามของชีวิตที่เขียนเมื่อตอนเริ่มเรียนวิชานี้ และเมื่อวันเวลาผ่านไป นักศึกษาได้เขียนบันทึกพฤติกรรม ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น นักศึกษาจะให้คำนิยามของชีวิตว่าอย่างไร เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้คือ อะไร ทำอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

เดิมชีวิตคือ ฐานะน้ำ

คือสิ่งที่ผ่านเข้าไปในร่างกาย ย้อนกลับคืนมาเพื่อไปหล่อเลี้ยงชีวิตต่อไป

คิดใหม่ชีวิตคือ หัวใจฟ้า

คือสิ่งที่สูดอากาศหายใจ บางทีฟ้าอาจจะมีเมฆอาจมีฝนตก อาจมีสายฟ้าที่ตกลงมา ชนไฟฟ้าในทะเลสาบแล้วเกิดเป็นสายรุ้งเหมือนน้ำยังคงอยู่เหมือนที่รอคอย

เป้าหมายชีวิต ความสุขในชีวิต

เป้าหมายในชีวิตของข้าพเจ้าคือการมีความสุขในชีวิตประจำวัน ทั้งเรื่องดีและไม่ดีก็เหมือนของ "ความสุขในชีวิตประจำวัน" ของข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้าคิดว่าคนเราต่างก็ประกอบความสุขในชีวิตประจำวัน ซึ่งสิ่งเล็กๆ ก็เกิดความสุขมากมาย เช่น การที่เพื่อนสนิทที่ทำงานที่สนิทกับเรา ก็ช่วยเราในเรื่องที่เราเองก็ทำไม่ได้ด้วยเงินเดือนของเรา ข้าพเจ้าคิดว่าในชีวิตนี้ให้มีความสุขทุกวัน คิดดูแล้วในหน้าที่การงานของเราเองก็มีความสุขได้ และความสุขที่แท้จริงก็ไม่ใช่เพียงเรื่องนอกใจกัน แต่ความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่มาจากใจของเราเอง ซึ่งความสุขที่แท้จริงก็ไม่ใช่เพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ของชีวิตประจำวัน แต่ความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่มาจากใจของเราเอง ซึ่งความสุขที่แท้จริงก็ไม่ใช่เพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ของชีวิตประจำวัน

[Handwritten signature]

ชีวิต...เมื่อคิดใหม่

ให้นักศึกษาอ่านบทพจนานุกรมของชีวิตที่เขียนเมื่อตอนเริ่มเรียนวิชานี้ และเมื่อวันเวลาผ่านไป นักศึกษาได้เขียนบันทึกพฤติกรรม ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น นักศึกษาจะให้คำนิยามของชีวิตว่าอย่างไร เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้คือ อะไร ทำอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

เดิมชีวิตคือ..... การที่จต้องไปหัดๆ มาเรียนหนังสือตามหน้าที่ แล้วคิดว่า
เมื่อเรียนจบเราจะต้องมีงานทำแต่ก็ไม่ได้จริงหรือ คิดเลขไปไว้มาก ยังไม่ได้วาง
แผนหรือมีเป้าหมายชีวิตที่แน่นอน

คิดใหม่ชีวิตคือ..... เราจะต้องทำหรือให้เราอยู่ในสังคมที่ไม่สามารถเห็นเพื่อที่จะได้จบ
เท่านั้นแต่เราจะต้องมีความรู้ด้วย เราต้องเป็นคนที่มีคุณภาพเมื่อเราเรียนจบออกไป
แล้วมาเรียนทางที่เราที่สนใจและทำในสิ่งที่เราสนใจได้

เป้าหมายชีวิต..... เมื่อเราเรียนจบมาศึกษาแล้ว เราจะต้องหาเงิน
และมีความรู้ที่... ได้... เราต้องทำในสิ่งที่เราสนใจในชีวิตของเรา แล้วเรา
มีคนที่ของสังคม เมื่อเราทำงานที่มันคงแล้วเราก็จะมีอนาคตที่ดีแล้วแต่
คนที่ได้... สิ่งที่ยากจะมีในชีวิตก็คือ การที่ตรงนั้นมาไว้ในตอนนั้นคือ
เราจะต้องตั้งใจเรียนหนังสือไปจนแล้วเมื่อเรียนจบแล้วเราอยากจะมีงานทำแล้วจะต้อง
หาเงินทำที่มันคงไม่ได้... เพื่อที่จะทำในสิ่งที่เราสนใจ

Handwritten signature and scribbles
3 + 15 + 10 + 19 = คนแน่นอน + 9 = 9

บันทึกท้ายเล่ม

หน้านี้เป็นสิทธิ์เสรีของนักศึกษาจะเขียนอะไรก็ได้ หรือจะว่างไว้ก็ตามใจปรารถนา

หนังสือที่ได้อ่านเกี่ยวกับจิตวิทยาที่น่าสนใจมากคือจิตวิทยาของ
 ออสทอน เดวิดสัน เรื่องจิตวิทยาของสมอง ไม่เพียงแต่
 ออสทอน เดวิดสันเท่านั้นที่สนใจในสมองอีก
 คนหนึ่งคืออาจารย์เป็นต้นฉบับของทฤษฎีที่พูดเกี่ยวกับจิตวิทยาของสมอง
 ซึ่งที่อาจารย์พูด เพื่อนอาจารย์ไม่ได้คิดเหมือนคนอื่นที่ได้
 อ่านว่า ทฤษฎีของอาจารย์พูดในแง่ที่มีกำลังใจ แต่ทว่าอาจารย์ไม่
 อยากรู้ก็คิดออกมาแล้ว เวลาอาจารย์พูด
 ขนพูดจูงใจ หรือว่าที่พูดมา

ถ้าเปรียบคนที่ไม่มีประสบการณ์ มีประสบการณ์ที่เขียนลงไป
 ในบันทึก ทฤษฎีมันพูดออกมาคนเองไม่ตั้งใจ
 มองมันเป็นเรื่องตลก สิ่งร้ายจิตใจของคนอื่น แต่ฉันรู้ว่า
 จิตวิทยาของทฤษฎีของออสทอน เดวิดสันไม่ได้เขียน
 แต่ฉันพบว่าในจิตวิทยามีจิตวิทยาที่จิตวิทยาที่เขียน
 มีเรื่องราวของทฤษฎีที่พูดไปไม่ได้ก็ไปเขียนไว้ แต่ฉันรู้ว่า

ในทฤษฎีของจิตวิทยาของทฤษฎีที่เขียนลงไป
 จิตวิทยาที่เขียนลงไป และเลือกที่จะเขียนลงไป
 แล้วไปในเรื่อง การแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ที่ค่อนข้าง
 ดอนและวิธีการที่อื่น

"ทุกสิ่งในใจคือสิ่งที่เรามีอยู่ในใจ"
 "ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จ และพบกับสิ่งดีงามตามฝันในชีวิต"

มีสิ่งที่ดีกว่าสิ่งที่เราคิด
 มีคนที่คิดเก่งกว่าเรา
 มีคนที่คิดเร็วกว่าเรา
 มีคนที่คิดดีกว่าเรา

บันทึกท้ายเล่ม

หน้านี้เป็นสิทธิ์เสรีของนักศึกษาจะเขียนอะไรก็ได้ หรือจะว่างไว้ก็ตามใจปรารถนา

ก่อนอื่นก็ต้องขอขอบคุณ โทษอาจารย์ด้วยนะ พี่ชั้น เลขของอาจารย์
 ในหนังสือ แต่อาจารย์ไม่ได้อัดมาจนกระทั่งไม่ได้ร่ายแนวที่ยังขาดอยู่ใน
 เนื้อหาทำให้อาจารย์ไม่พอใจ อย่างนี้ไม่พอใจไม่ยอมคบเรียน อาจารย์
 ที่สอนวิชาที่พาที่อยู่ในระดับอุดมศึกษาแล้ว อาจารย์คะ ทำต่อเลย
 แต่พอได้เรียนกับอาจารย์จึงเข้าใจมากขึ้น ที่จริงแล้วอาจารย์
 ไปเรียนที่สหรัฐอเมริกา สาขาเกษตรศาสตร์ และด้านเกษตรที่ทั้งเหนือและใต้
 ทั้งอาจารย์สาขาอื่นที่จริงอาจารย์เห็นคนที่ขาดเรียนแล้ว เขาก็ว่าอาจารย์
 ที่ลงตำราลงแล้ว เขาก็ว่าอาจารย์ทำให้อาจารย์ทำต่อเลย
 ไม่ได้อัดมาจนกระทั่งได้เรียนกับอาจารย์คือ เขาก็ว่าอาจารย์ไปเรียน
 ของเขาที่ลงแล้ว เขาก็ว่า

อันที่จริง พี่ขอขอบคุณอาจารย์มากที่ได้ทำสมุดบันทึกเล่มนี้ให้ผม
 ในหนังสือได้เรียนแล้วพี่ก็อยากจะทำบ้าง พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำ
 ง่าย ๆ ของพี่เอง พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำ
 พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำ
 พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำในหนังสือเล่มนี้ พี่ก็ทำ

[Handwritten signature]
 (นางสาวสุวิมล วัฒนพงษ์)

“ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จ และพบกับสิ่งดีงามตามที่ฝันไว้ในชีวิต”

[Handwritten signature]

