

มองตัวเองให้ลึกด้วยการเขียนไดอารี่

สวัสดิ์ค่ะทุกท่าน Essay ในครั้งนี้คือ “มองตัวเองให้ลึกด้วยการเขียนไดอารี่”

ทุกท่านเขียนไดอารี่กันบ้างไหมคะ

ดิฉันขอถามคำถามคนที่เขียนไดอารี่ว่า

เขียนเกี่ยวกับเรื่องอะไร

จุดเริ่มต้นของการเขียนไดอารี่คืออะไร

และทำไมยังเขียนไดอารี่อยู่

ดิฉันเองเขียนไดอารี่มานานแล้ว โดยก่อนเข้านอนดิฉันจะเขียนเกี่ยวกับเรื่องราวและความรู้สึกของวันนั้น ซึ่งตั้งแต่ต้นปีที่ผ่านมา ดิฉันจะเขียนไดอารี่โดยเน้นที่ความรู้สึกจากสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น

ดิฉันลองมาคิดว่าทำไมคนถึงเขียนไดอารี่อย่างต่อเนื่องและผลที่ได้จากการเขียนไดอารี่

คนที่ให้ความสำคัญต่อการเขียนไดอารี่อาจจะมีน้อย แต่การที่คนเราสามารถเขียนไดอารี่อย่างต่อเนื่องได้อาจเป็นเพราะเกิดผลอะไรบางอย่าง โดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว

ดิฉันลองย้อนกลับไปมองตัวเองแล้วจึงเห็นว่าผลที่ได้มีดังนี้

1. ได้ย้อนกลับไปมองตัวเอง (บันทึกว่าเราผ่านประสบการณ์อะไรมาบ้าง)
2. มองเห็นว่าตัวเองมักจะมีความรู้สึกอะไร ความรู้สึกแบบไหนที่เรามักจะยึดติด (ได้รู้ความรู้สึกที่เราเคยชิน)
3. ได้มองตัวเองอย่างเป็นกลางผ่านการเขียน (ทำให้ใจเย็นลงได้โดยการมองตัวเองจากมุมมองของบุคคลที่สาม)

ดิฉันรู้สึกว่าการข้อข้างต้นคือผลลัพธ์ที่ได้

โดยเฉพาะในปีนี้ ดิฉันตั้งใจจะเขียนไดอารี่โดยมุ่งเน้นว่า “สิ่งที่รู้สึก = อารมณ์” ซึ่งจะทำให้ดิฉันมองเห็นความแตกต่างของตัวเองได้ชัดเจนขึ้นและมองตัวเองให้ลึกขึ้นได้

ดิฉันหวังว่าเรื่องนี้จะประโยชน์ต่อทุกท่านนะคะ