

ใบความรู้

การเขียนบันทึกประจำวัน

การเขียนบันทึกประจำวัน เป็นการบันทึกส่วนตัวเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมา ถึงเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ด้วยภาษาของผู้บันทึก ซึ่งอาจแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ด้วยก็ได้ การบันทึกนี้ถือเป็นหลักฐานและเครื่องเตือนความจำได้วิธีหนึ่ง

หลักการเขียนบันทึกประจำวัน

๑. เขียนวัน เดือน ปี ที่เขียนบันทึกให้ครบถ้วน
๒. เขียนเรื่องหรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริงที่ได้เกิดขึ้นกับตัวเรา หรือคนที่เราสนใจจะกล่าวถึง
๓. ภาษาอย่างไม่เป็นทางการ เข้าใจง่าย และถ้าประสงค์จะให้ไพเราะสละสลวยเพียงใดขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เขียน
๔. ใช้ถ้อยคำสุภาพไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ที่กล่าวถึง หรือกระทบแก่ผู้ใด กลุ่มใด
๕. เขียนให้ได้ใจความสำคัญ แสดงความคิด ความรู้สึกและข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ตัวอย่างบันทึกประจำวัน

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๗

วันนี้เป็นวันแม่ เราและน้องเตย รวมเงินกันซื้อพวงมาลัยดอกมะลิ กราบอวยพรแม่ แม่ดีใจ กอดหอมแก้ม และบอกว่าพวกเราทุกคนรักแม่

แม่บอกว่า วันนี้เป็นวันของแม่ แม่เลยทำอาหารพิเศษ
สำหรับทุกคนรวมทั้งพ่อด้วย ไข่เจียวปูหมูสับ แกงจืดผักหวาน
ยำปลากรอบสามเห็ด แกงป่าเห็ดโคน

อร่อยมากเลยแม่จ๋า รักแม่มากที่สุด

ตอนเย็นพ่อพาแม่และพวกเราไปร่วมถวายพระพรพระแม่
ของแผ่นดินกับทาง อบต.

๒๕ มกราคม ๒๕๕๘

วันนี้ดูข่าวจากโทรทัศน์ เห็นช่างตัวใหญ่ออกจากป่ามาเดินที่ถนน
รถยนต์ที่ผ่านไปมาก็หยุดรถอยู่ห่าง ๆ ช่างบางตัวก็กล้า ๆ กลัว ๆ รถยนต์
บางตัวก็เฉียดมาที่รถ เบียดบ้าง ขย่มบ้าง แต่ไม่ถึงขั้นทำร้ายชีวิต
เจ้าหน้าที่อุทยานบอกว่าช่างหงุดหงิด เพราะถนนสายนี้ เป็นทางข้าม
ของช่างมานาน สงสารช่างเหมือนกัน แต่ก็โล่งใจ เมื่ออุทยานกำหนดเวลา
ห้ามรถยนต์ผ่านไปมาแล้ว

ศุกร์ที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

วันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดของฉัน อายุครบ ๕ ปี ตอนเช้า
ฉันได้ตักบาตรที่หน้าบ้านพร้อมกับพ่อและแม่ ก่อนตักบาตร
ฉันได้นำอาหารให้ยายยกทูนเหนือศีรษะ ร่วมอนุโมทนา
(หรือที่เราเรียกว่า จบหัวจบเกล้านั่นแหละ) ยายได้แต่นั่งอยู่บนบ้าน
ส่งสายตามองพระรับบิณฑบาต ท่านอายุมากเดินลงมาหน้าบ้านไม่ไหว

เมื่อเราตักบาตรแล้วก็เห็นยายพนมมือและกล่าวภาษาไทยชัดเจนว่า
“ทานนี้ให้แล้วด้วยดี ขอจิตข้านี้ จงสิ้นอาสวะกิเลสเทอญ”
แล้วก็ยิ้มแฉ่งขึ้นอย่างมีความสุข

ฉันได้ยินยายกล่าวอธิษฐานอย่างนี้เสมอ เมื่อได้ทำบุญ
หรือได้มีส่วนร่วมทำบุญ พรุ่งนี้วันเสาร์มีเวลามากฉันจะถามเรื่องนี้
จากยายให้สิ้นสงสัยว่า *สิ้นอาสวะ* เป็นอย่างไร

ตอนเย็นกลับจากโรงเรียน ฉันเข้าไปกราบยายงาม ๆ อย่างเคย
ยายกระซิบว่า วันพิเศษของหนู หนูกราบพ่อและแม่แล้ว ขอบพระคุณ
ท่านทั้งสองด้วยที่ให้กำเนิดหนู และดูแลหนูมาอย่างดี

วันคล้ายวันเกิดของคนที่มีความเป็นอยู่อย่างเรา ๆ ฉันไม่รู้สึกน้อยใจ
ที่ไม่มีกินเลี้ยง แต่รู้สึกภูมิใจว่าฉันเป็นสมบัติอันมีค่าของพ่อแม่
และครอบครัว

โครงการสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

