

Work Shop : การขจัดความกังวล

✧ วิธีปฏิบัติ

- ▶ เลือกเรื่องที่เราารู้สึกกังวลอยู่บ่อยๆ
- ▶ ค้นหาสาเหตุของความกังวลนั้นๆ
- ▶ ใช้คำถามว่า “ทำไมจึงรู้สึกกังวล”
- ▶ เขียนรายการสาเหตุที่ทำให้เรากังวล โดยไม่ต้องเรียงลำดับ
- ▶ บอกเล่าให้เพื่อนฟัง

✧ ผลที่ได้รับ

: สาเหตุของการกังวลที่ List ขึ้นมานั้น ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเรื่องของอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นเลย เพียงแต่เรานำมาคิดแล้ว และสิ่งที่เรานำมาคิดนั้นก็จะเป็นเรื่องที่ไม่ดีทั้งนั้นที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เราจึงรู้สึกกังวล ยิ่งเรื่องที่เราคิดแ่ยมกเท่าไร เราก็จะยิ่งกังวลมากขึ้นเท่านั้น เมื่อเราเล่าให้เพื่อนฟัง เราก็จะเห็นตัวเองพูดถึงแต่เรื่องในอนาคต ไม่มีเรื่องในปัจจุบันเลย จะทำให้เราเห็นว่าถ้าเราเริ่มทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก่อน อนาคตจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ น่าจะดีกว่าที่เราจะมาคอยกังวลแ่เลย

✧ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: การอยู่กับปัจจุบัน แล้วเริ่มลงมือทำทันที ไม่ไปจินตนาการเรื่องไม่ดีในอนาคต จะทำให้เราจัดความกังวลไปได้ ดังนั้นการฝึกสมาธิหรือการฝึกที่จะอยู่กับเรื่องในปัจจุบันเท่านั้น เป็นการฝึกที่ดีที่สุด

✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: เมื่อเรามีสมาธิหรืออยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสิ่งที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี ฅ. ที่ตรงนี้ได้มากขึ้น ก็เป็นการเปลี่ยนนิสัยการคิดการรู้สึกให้เหมาะสมกับเหตุการณ์แห่งความเป็นจริง ไม่คิดฟุ้งซ่าน เมื่อไม่คิดลบในเรื่องอนาคต เราก็จะไม่กังวลไปเอง