

## Work Shop : การเลิกนิสัยเสีย (ที่อยากเลิก)

### ❖ วิธีปฏิบัติ

- ▶ กำหนด “นิสัยเสีย” ของเราที่เกิดบ่อยแล้วอยากเลิกมา 1 เรื่อง
- ▶ หยิบกระดาษ A4 มา 1 แผ่นเขียน “นิสัยเสีย” ไว้กึ่งกลางกระดาษ
- ▶ ด้านซ้ายมือ เขียนรายการ ข้อดี ของการมีนิสัยที่เกิดขึ้น
- ▶ ด้านขวามือ เขียนรายการ ข้อเสีย เมื่อแสดงออกด้วยนิสัยนี้
- ▶ พิจารณาว่า ข้อดี หรือ ข้อเสีย มากกว่ากัน เราควรเลิกหรือไม่?

### ❖ ผลที่ได้รับ

: เมื่อเราเขียน ข้อดี และข้อเสีย ของนิสัยที่เราอยากเปลี่ยนแปลงขึ้นมาแล้ว จะทำให้เราเห็นข้อเท็จจริงว่า ข้อเสีย มีมากกว่ามากมาย แต่ทำไมเราจึงยังไม่ยอมเลิก ก็เพราะในช่วงเวลาปกตินี้ เรานึกถึงข้อเสียไม่ทันนั่นเอง ถ้าเรามีสติแล้ว List ข้อเสีย เมื่อเกิดอาการนั้น ไม่ทันแล้ว เชื่อนั่นเลย ว่าเราคงค่อยๆ หลุดอาการนั้นๆ ไปเอง รู้ให้ทันข้อเสีย จะทำให้เราหยุดอารมณ์เสียได้

### ❖ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: ก่อนที่เราจะคิดถึงข้อเสียของนิสัยแต่ละอย่างของเรานั้น เราต้องฝึกที่จะเขียนรายการของเสียของนิสัยเสียต่างๆ เอาไว้จนเราจำได้ขึ้นใจแล้ว โดยการฝึกเป็นความเชื่อของเราในจิตใต้สำนึก เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เราแสดงนิสัยเสียนั้น ความรู้สึกในจิตใต้สำนึกจะขึ้นมาเตือนเราเอง ทำให้เรารู้ทันข้อเสีย แล้วเราจะค่อยๆ เลิกไปเองครับ (ข้อไม่ดีของเรา เก็บไว้ทำไม?)

### ❖ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: คนทุกคนอยากเป็นคนดี วันนี้อารมณ์มาเร็ว และอยู่นาน เพราะเราไม่ยอมหยิบเหตุผลมาคิด เมื่อเรากล้าเผชิญกับข้อเสียของเราโดยการคิดถึงผลกระทบที่จะติดตามมา ก็จะทำให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นต้องรู้ให้ทันว่าเราแสดงนิสัยเสียอีกแล้ว เมื่อนั้นนิสัยเสียนั้นก็จะหมดฤทธิ์ไปเองครับ