

Work Shop : การเอาชนะความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล

❖ วิธีปฏิบัติ

- ▶ เลือกเรื่องของตัวเองกลัวอย่างไม่มีเหตุผลมา 1 เรื่อง
- ▶ ถามตัวเองว่าเรากลัวเรื่องนั้นอย่างไร?
- ▶ จัดเรียงลำดับความกลัวเรื่องนั้น (จากมากที่สุดไปน้อย หรือน้อยไปมากที่สุดก็ได้)
- ▶ ลงมือปฏิบัติในเรื่องนั้น ที่กลัวน้อยที่สุดก่อน
- ▶ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ได้ลงมือทำแล้ว

❖ ผลที่ได้รับ

: การเรียงลำดับความรู้สึกกลัว จะทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าเรื่องอะไรบ้าง ที่เรากลัวจริงๆ หรือเราจินตนาการไปเอง เมื่อเรามีสติรู้ในสิ่งที่เรารู้สึกกลัวแล้ว หลังจากนั้นได้ลองลงมือทำในสิ่งที่ย่างที่สุดก่อน ก็จะทำให้เราได้กำลังใจเพิ่มขึ้นว่า “เราสามารถพิชิตได้แล้ว” เมื่อฝึกฝนบ่อยๆ เราก็จะหายจากความกลัวเรื่องนั้นไปเอง

❖ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: พยายามเขียนรายการที่เรามีความรู้สึกกลัวให้ได้ แล้วจัดเรียงลำดับ เพื่อนำไปฝึกฝนทีละขั้น เช่น ความรู้สึกกลัวต่อหน้าชุมชน ก็จะเรียงลำดับอาจใช้ จำนวนคนเป็นตัวตั้งก็ได้ แล้วเริ่มพูดเรื่องที่เราเตรียมไว้ กับคนจำนวนน้อยๆ ก่อน อาจจะเป็น 1 คน, 5 คน, 20 คน, 30 คน จนเพิ่มจำนวนเท่าที่เราจะพูด ก็จะทำให้เราคลายความรู้สึกกลัวไปเองครับ

❖ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: การเอาชนะความกลัวที่ไม่มีเหตุผลนั้น คือ การ “เผชิญ” กับสิ่งที่ทำกลัวที่น้อยก่อน เพราะความกลัวนั้นเป็นเงื่อนไขที่ติดอยู่ในความรู้สึกนึกคิดของเราเองเมื่อเราค่อยๆ เผชิญกับมัน ความรู้สึกนึกคิดของเรา ก็จะเปลี่ยนไปใหม่ ทำให้เราจินตนาการถึงความกลัวนั้นน้อยลงไปเรื่อยๆ กลายเป็นความจริงมากขึ้น เราก็เปลี่ยนแปลงตัวเองไปได้เอง