

กิจกรรมที่ 21

ออกกำลังใจ

สาระสำคัญ

การมีสติรู้เนื้อรู้ตัวในแต่ละขณะต้องอาศัยการฝึกฝน เรามักจะหลงไปอยู่กับความคิดโดยไม่ได้รับรู้สิ่งรอบตัวในขณะนั้น หรือจมอยู่กับอารมณ์หนึ่ง ๆ โดยที่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้นจบไปแล้ว หรือผ่านไปนานแล้ว การฝึกรับรู้ปัจจุบันเทียบได้กับการฝึกกำลังจิตใจให้มีแรงดึงตัวเองออกจากความคิดและอารมณ์ที่สร้างความทุกข์อยู่ในขณะนั้น เหมือนกับการฝึกกล้ามเนื้อให้มีกำลังที่จะออกแรงได้ดี ถ้าหากทำจนคุ้นชินก็จะช่วยให้เกิดความแข็งแรงทางใจ สามารถถอยมาตั้งหลักพิจารณาปัญหาด้วยใจที่สงบ ช่วยให้เห็นทางออกใหม่ ๆ ได้ดีกว่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้ประสบการณ์ตรงของวิธีที่ช่วยให้จดจ่ออยู่กับการรับรู้ปัจจุบัน

อุปกรณ์

1. กระดาษเอสี่
2. ปากกา
3. คำถาม

เวลา 20 นาที



ขั้นตอน

1. นำเข้าสู่กิจกรรม ถ้าพูดถึงคำว่า “ปัจจุบันขณะ” แล้วนึกถึงอะไร แล้วปกติเราอยู่ที่ไหน
2. ชวนให้ฝึก แจกกระดาษมาให้เขียน และระหว่างเขียนคำตอบให้อยู่กับตัวเอง สังเกตรับรู้ลมหายใจที่เข้าออก และไม่คุยกัน ไม่สนใจคำตอบของผู้อื่น
3. แสดงคำถาม 7 ข้อ ให้แต่ละคนเขียนตอบ
 1. มีอะไรรอบตัวในตอนนี้ที่มองแล้วรู้สึก สบายใจ
 2. ที่นี้มีอะไรที่มีประโยชน์สำหรับคุณ
 3. กระจกที่อยู่ที่นี้ มีกลิ่นอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกดี
 4. มองไปรอบตัว เห็นสีอะไรที่เป็นสีที่คุณชอบ
 5. เสียงอะไรที่คุณได้ยินที่นี่ที่เพราะสำหรับคุณ
 6. คุณได้เจอสิ่งใหม่อะไรบ้างที่นี่
 7. คุณเห็นอะไรที่คุณรู้สึกว่า เป็นสิ่งพิเศษสำหรับคุณที่นี่
4. ชวนคุย
 - หลังจากลองฝึกอยู่กับปัจจุบันแล้วตอนนี้รู้สึกอย่างไร
 - ตอนที่ตอบคำถาม อยู่กับตัวเอง ฝึกลมหายใจ ตอนนั้นเรื่องที่เคยกั๊กใจยังมีอยู่หรือไม่ ปฏิกริยาของเราตอนฝึกแตกต่างกันไปอย่างไรเรื่องที่กั๊กใจ
 - ถ้าเราเป็นได้แบบนี้บ่อย ๆ หรือสามารถที่จะดึงตัวเองให้ทำแบบนี้ได้บ่อย ๆ ในชีวิต จะส่งผลอะไรกับเรา
 - อยากจะเอาประสบการณ์นี้ไปทำต่ออย่างไร

สรุป

การออกกำลังใจสำคัญมากเท่ากับการออกกำลังกาย จิตใจที่สงบหนักแน่นจะช่วยให้เราสามารถมองปัญหาได้ชัดเจน คิดหาทางออกได้หลายทาง รอบคอบขึ้น การฝึกอยู่กับปัจจุบันไม่ได้เป็นการหนีปัญหา หรือกดข่มความคิดความรู้สึก แต่ช่วยให้เรารับมือกับเหตุการณ์ที่มากระทบได้อย่างมีสติ นิ่งขึ้น ไม่ว่าจะุ่นกับอดีต ไม่กังวลกับอนาคต อีกทั้งยังสามารถรับรู้สิ่งรอบตัวได้อย่างกว้างขวาง ไม่ถูกรื่องราวหนักใจครอบงำการรับรู้จนบดบังปัจจุบัน ขณะที่แสดงให้เห็นข้อเท็จจริงด้านบวกหรือความดีอื่นๆ

