

วิธีฝึกสามารถเพื่อให้เรียนหนังสือเก่ง

นำเสนอดเมือง : 8 ธ.ค. 2557

เชื่อว่าเมืองนักเรียน นักศึกษา หล่ายคนที่เรียนหนังสือไม่เก่ง สอบได้คะแนนไม่ดี ไม่ใช่เป็นเพราะสมองไม่ดี แต่สาเหตุหลักๆ น่าจะมาจากการตั้งใจเรียนไม่มีสมาร์ทในการเรียนมากกว่า ลองคิดดูสิครับว่า เราเรียนหนังสืออย่างไร สมาร์ทไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เราจะเรียนรู้เรื่องใหม่? อาจารย์สังสอนอะไรมา ก็คงไม่เข้าสมองแน่น วันนี้เพื่อให้หน่องๆ มีผลคะแนนที่ดีขึ้น พิมพ์วิธีฝึกสามารถง่ายๆ เพื่อให้เรียนหนังสือเก่งมาฝาก จะฝึกอย่างไร ติดตามได้เลย

นักเรียน นิสิต นักศึกษาทั้งหลาย ที่ปรารถนาจะเรียนหนังสือเก่ง มีความทรงจำดี เรื่อง "สมาร์ต" นี้จะทดสอบทิ้งไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะอะไร ?

ก็ เพราะว่า "สมาร์ท" นี้จะเป็นตัวที่เข้าไปช่วย ทำให้สมองปลอดภัย ความทรงจำจะเป็นไปได้ยังไง ?

เป็นไปได้สิครับ คิดกันดุจง่ายๆ เวลาที่จิตใจสับสน คิดโน่น คิดนี่ ถ้าเราจะเรียบหนังสือหรือ หรืออ่านตำรา  
เรื่องรู้เรื่องใหม่ ..ไม่รู้เรื่องแน่ บางที่อ่านไปตั้งนานก็ยังจับต้นชนปลายไม่ถูก อย่างนี้เป็นพระยะไร  
ถ้าไม่ใช่เป็นพระจิตใจขาดสมារ্থ

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า นักเรียนที่เรียนหนังสือเก่งนั้น พวกล้วนมีสมาร์ตเป็นพิเศษ เวลาเรียนหนังสือหรือท่องตำรา ก็จะทำอย่างตั้งอกตั้งใจ มีสมาร์ตต่อการเรียน หรือต่อตำราที่ กำลังท่องจริงๆ จึงสามารถทำให้จดจำเนื้อหาในตำราได้อย่างแม่นยำซึ่งจะสนใจแล้วใช่ไหม ละครับ เอาเลย สนใจก็ต้องลองกันเลย....ขอให้นักเรียนนักศึกษาของปฏิบัติตั้งต่อไปนี้นะครับ

เมื่อตื่นนอนมา ให้รีบชาร์จพลังแก่สมองก่อนเป็นอันดับแรก ชาร์จยังไง ? ให้ชาร์จโดยการนั่ง สามัญ ตั้งสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับภาวนาว่า พุทธ-โธ กำกับไปด้วยหูยใจเข้านึก "พุทธ" ... หายใจออกนึก "โธ" ทำอย่างนี้สัก ๕ นาที ๑๐ นาที และลิ้งค์ความลูกจากที่นอนไป อาบน้ำ ทานข้าว และไป โรงเรียน

เมื่อเข้าชั้นเรียนก่อนที่จะเริ่มเรียน กิจกรรมตั้งสติกำหนด ลมหายใจตามแบบเดิมอีกสักระยะหนึ่ง มันจะช่วยทำให้สมองปลดล็อกไปร่องขึ้น แต่การตั้งสติ กำหนดลมหายใจ หรือทำสมาธิในห้องเรียนนี้ ไม่ต้องถึงขนาดอยู่ในท่าขัดสมาธิขนาดทับ ชาสาย มือขวาวางทับมือซ้ายหรือครับ ให้นั่งตาม ปกตินั่นแหละ และไม่จำเป็นต้องหลับตาด้วย ลีมตา ก็ทำได้ เป็นแต่เพียงให้มีสติรุ่มหายใจอยู่ทุกระยะเท่านั้น

นักแต่ล้มหายใจอย่างเดียว อย่างอื่นไม่นึก ไม่คิด ทำจิตให้ว่าง เมื่อจบวิชาหนึ่ง จะขึ้นวิชาใหม่ ก็ให้ใช้แบบเดิมอีก เพื่อขัดความยุงเหยิงทางจิตใจออกไป และเพื่อให้จิตใจเกิดความพร้อมในการที่จะรับเอาเนื้อหาสาระของวิชาใหม่ เวลาที่ทำการบ้าน แล้วเกิดคิดไม่ออกสมองตื้อ ก็ให้รีบหยุด แล้วทำความสงบในทันที ทำไปจนกว่าความเครียดทางสมองจะคลาย จิตใจรู้สึกปลดปล่อย จึงค่อยใช้ความคิดต่อไปใหม่

การทำอย่างนี้ จะช่วยทำให้การคิดและการตัดสินใจดีขึ้น  
ซึ่งไม่ใช่ว่าจะใช้ได้เฉพาะกับการเรียนหนังสือเท่านั้น แม้แต่การทำงานที่ต้องใช้สมอง  
ก็สามารถเอาริชเน็ตไปประยุกต์ใช้ได้เช่นกัน ออ! และก่อนนอนอย่าลืมนะครับ ให้ทำสูญเสียไปด้วย  
ตั้งสติกำหนดลงหมายไว้ปัจจุบัน หากทำได้เช่นนี้โดยสำเร็จ ก็จะแน่ว่า การเรียนของหนูนั่นคง

จะต้องดีขึ้นกว่า แต่ก่อนอย่างแน่นอนจะนั่ง ถ้าอยากรีียนดี ก็อย่าหนีการทำสามัญ นะครับ

เป็นยังไงกันบ้างครับ ไม่ยากเลยใช่ไหม ลองฝึกทำตามดูนะครับ ขอให้น้องๆ ทุกคนมีผลการเรียนดีขึ้น

^^

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : [ธรรมะไทย](#)