

## สมาธิ...วัยเรียน วัยทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2551



## สร้าง 'สมาธิ' จากนิสัย

**สมาธิ** เป็นพื้นฐานสำคัญของการทำกิจกรรมต่างๆ 'เดลินิวส์ออนไลน์' จึงมีเกร็ดความรู้เกี่ยวกับการสร้างสมาธิพื้นฐานจากชีวิตประจำวันมาฝาก ซึ่ง **วัยเรียน** และ **วัยทำงาน** สามารถนำไป **ประยุกต์ใช้** ได้ เพื่อช่วยควบคุมความสนใจ การรับรู้ ให้จดจ่อต่อสิ่งที่กระทำอยู่อย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย

สร้างความเต็มใจและจริงใจที่จะทำเรื่องนั้นๆ จะช่วยให้เราสนใจในสิ่งเดียว ไม่วอกแวกสนใจเรื่องอื่น

สร้างนิสัย ' **มุ่งมั่นลงมือทำทันที** ' จะฝึกให้เราเป็นคนมีคุณลักษณะที่ดี คือ การควบคุมความสนใจ จดจ่อต่อสิ่งที่กระทำอยู่อย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ ซึ่งอีกด้านหนึ่ง การยืดเวลาหรือผลัดวันประกันพรุง จะทำให้เบื่อง่ายกับงานเดิมๆ จนกลายเป็นความเกียจคร้าน ซึ่งเป็น **อุปสรรคของการเรียนและการทำงาน** ด้วย

**จัดลำดับเรื่องที่จะทำ** จะช่วยให้การทำสิ่งนั้นๆ เป็นระบบ และใช้เวลา **น้อย** ตรงกันข้ามกับการสนใจหลายเรื่องในเวลาเดียวกันจะทำให้ **ไม่มีสมาธิ** ( อาจจะใช้วิธีจัดบันทึก รายการที่จะทำ )

**รู้จักแบ่งเวลาพักผ่อน** เพื่อผ่อนคลายสมอง และรักษาสภาพจิตใจให้คลายความกังวลในงานนั้นๆ เพราะถ้าเราคร่ำเคร่งกับสิ่งต่างๆ มากเกินไป จะเป็น **อุปสรรคต่อสมาธิ**

การหมั่นสร้างนิสัยในชีวิตประจำวันให้มีสมาธิ นั้น นอกจากจะทำให้จิตใจสงบ มีสติในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังเป็นกุญแจสำคัญในการช่วยเตรียมความพร้อม เพื่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในทุกๆ วันด้วย.

ขอได้รับความขอบคุณและปรารถนาดี จากเดลินิวส์ออนไลน์

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

**ครูรัชณี คุณานุกวัฒน์**

e-mail [ratchaneekuna@hotmail.com](mailto:ratchaneekuna@hotmail.com)