

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**

การหมั่นสร้างนิสัยในชีวิตประจำวันให้มีสมาธินั้น นอกจากจะทำให้จิตใจสงบ **มีสติ** ในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังเป็น **กุญแจสำคัญ** ในการช่วยเตรียมความพร้อม เพื่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในทุกๆ วันด้วย.

ขอได้รับความขอบคุณและปรารถนาดี จากเดลินิวส์ออนไลน์

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

ครูรัชณี คุณานุกวัฒน์

e-mail ratchaneekuna@hotmail.com