



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันพฤหัสบดีที่ 5 เดือนเมษายน พ.ศ.2550 หน้า 13

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## นิสิต มศว แะฝึกสมาธิคุมอารมณ์จัดระเบียบ

น.ส.ณัฐชพัช พันธุ์ นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) หนึ่งในทีมทำวิจัยเรื่องโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) ของนิสิต มศว ซึ่งทดลองต่อผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และระดับที่มีความเครียดสูง-ต่ำ เปิดเผยว่า ผู้คนในยุคปัจจุบันนี้ห่างไกลศาสนา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาเพียงแค่ว่าปาก หลักรคิดและแนวปฏิบัติต่างๆ คนไทยส่วนใหญ่ยังละเลยและไม่สนใจ โดยเฉพาะเรื่องสมาธิ จะเห็นว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมขณะนี้ เป็นเพราะเราไม่สนใจปฏิบัติสมาธิ ทำให้ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่รู้จักใจตัวเอง ตรวจสอบอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ส่วนแล้วแต่ส่งผลให้ผู้คนเครียดมากขึ้น เห็นแก่ตัว เกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคมมากมาย ความไม่สงบสุขจึงเกิดขึ้นทุกวัน เพราะเราละเลยการปฏิบัติสมาธิ

หลักปฏิบัติที่คนไทยทุกคนควรจะปฏิบัติให้ได้ทุกวันและเป็นประโยชน์อย่างมากกับชีวิต นั่นก็คือ การปฏิบัติสมาธิ ถ้าคนไทยทุกเพศทุกวัยสามารถทำสมาธิได้ จะเกิดประโยชน์กับชีวิตอย่างมาก ทีมวิจัยได้ค้นคว้าข้อมูลพบว่าสมาธิมีประโยชน์หลายด้าน เริ่มตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนของแต่ละคน ใครที่ฝึกสมาธิจะมีความจำดีขึ้น คนที่อยู่ในวัยเรียนหรือวัยทำงานจะเข้าใจเนื้อหาของบทเรียนหรือการทำงานได้มากขึ้นกว่าเดิม จดจำและจัดระเบียบทางความคิด ได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ประโยชน์ของการฝึกสมาธิจะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเอง และถ้าฝึกฝนอยู่ในระดับสูงจะทำให้ผู้ฝึกสมาธิตัดสินใจ ความอยากที่มีอยู่ในจิตใจได้ การฝึกปฏิบัติสมาธิจะทำให้เรารู้จักอารมณ์ตัวเองและทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง

เป็นที่รู้กันว่าคนเรานั้นจะมีเพียงแคสติปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ควบคู่ไปด้วย รู้จักควบคุมตัวเองให้ได้ ชีวิตจึงจะประสบความสำเร็จ ก่อนที่เราจะมีความฉลาดทางอารมณ์นั้น ต้องเริ่มจากการรู้จักและประเมินอารมณ์ตัวเองก่อนว่าในขณะนี้เรามีอารมณ์อย่างไร จากนั้นจึงเริ่มควบคุมอารมณ์ตัวเองได้

น.ส.ณัฐชพัช กล่าวอีกว่า การฝึกสมาธิเป็นวิธีการสำคัญที่ทำให้คนๆ นั้นรู้อารมณ์ตัวเองและควบคุมมันได้ จึงได้ทำการศึกษาฝึกสมาธิตามแนววิถีหลวงพ่อดอด วัดปากน้ำ ด้วยวิธีเพ่งดวงแก้ว เป็นวิธีหนึ่งในแนววิถีพุทธ ที่สามารถทำให้ภาวะของจิตสงบนิ่ง จับอยู่ที่อารมณ์เดียว เรียกว่าวิธีปฏิบัติตามแนววิถีนี้ว่า วิธีเพ่งกลีบบนใบโพธิ์ โดยการเพ่งดวงแก้วหรือองค์พระแก้วใสภายในตน ไขจุดต่างๆ ในร่างกายกำหนดพลังจิตและมาสู่จุดเหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว การกำหนดจุดเหนือสะดือเป็นวิธีที่สั้นและเร็วในการเข้าสู่สมาธิ นอกจากนี้ภายใน โปรแกรมยังมีกิจกรรมเสริม เช่น สนทนาธรรมกับพระเตรียมความพร้อมก่อนนั่งสมาธิ กิจกรรมที่จัดเสริมไปกับการนั่งสมาธิทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติสมาธิผ่อนคลาย นิ่งสงบ และส่งผลดีต่อการนั่งสมาธิ ส่งผลดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดลดลง ผู้เข้าร่วมปฏิบัติสมาธิมีความสุขมากขึ้น แม้เราจะทดลองกับกลุ่มนิสิต มศว แต่เชื่อว่าผลที่ออกมาจากทำวิจัยสามารถนำไปใช้ในคนทั่วๆ ไปได้ และจะเกิดประโยชน์อย่างมากหากปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง

