

มีนาคม  
2565

# OAE LIBRARY

67



การสร้างสมาธิ

# 7 วิธีการสร้างสมาธิทำอะไรได้นานขึ้น

ในปัจจุบันเต็มไปด้วยสิ่งที่ดึงดูดความสนใจมากมาย ในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ซึ่งง่ายมากที่จะเสียสมาธิเมื่อเรื่องนั้นมันน่าเบื่อกว่าจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมต่างๆ ก็ยิ่งยากซะเหลือเกิน ถ้าคุณ อยากรมีสมาธิทำอะไรได้นานๆ และมีจิตใจไม่วอกแวก ลองทำตาม 7 วิธีช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น

## 1. กำจัดสิ่งรบกวน

กำจัดสิ่งรบกวนต่างๆ ในทุกๆ การเกิดสิ่งรบกวน คุณจะต้องเสียสมาธิ เพราะคุณจะต้องตัดสวิตช์การทำงานต่อ หรือหันไปสนใจสิ่งรบกวน ถ้าคุณอยากมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ คุณควรที่จะกำจัดสิ่งรบกวนให้ได้มากที่สุด

## 2. ฝึกควบคุมจิตใจตัวเอง

หากจิตใจเรายังไม่แข็งแรงจะสร้างสมาธิให้กับตัวเอง ลองกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือนั่งสมาธิ

วิธีเหล่านี้จะช่วยให้เราสงบขึ้น ความคิดเป็นระเบียบ ไม่ฟุ้งซ่าน แกรมยังขจัดอารมณ์ขุ่นมัวในใจได้ พยายามดึงสติให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน แค่นี้เราก็จะมีสมาธิในการทำงานไปตลอดวันอีกครั้งแล้ว

## 3. น้อยนัก ก็พักบ้าง

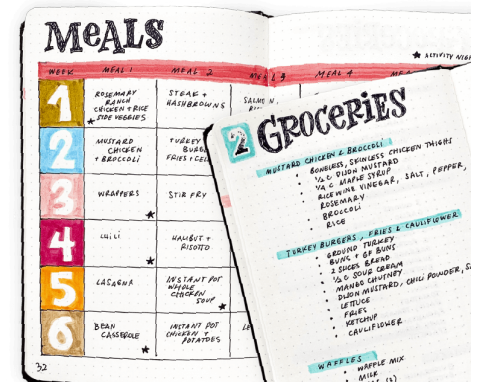
หลายๆ คนคิดว่า การพักบ่อยๆ เป็นสิ่งที่มืออาชีพไม่ควรทำ จึงฝืนทำให้เสร็จๆ ไป แต่จริงๆ แล้ว การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การทำงานเมื่อสภาพร่างกาย และจิตใจพร้อม ไม่ง่วง ไม่ล้า เมื่อคุณเหนื่อยหรือล้า คุณควรที่จะหยุดพัก ช่วงเวลาพักควรสลับทุกอย่างไปให้หมด และพักให้เต็มที่ พร้อมสำหรับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

## 4. ทำทีละอย่างพอ

มีคนส่วนน้อยที่สามารถทำหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันได้ โดยที่ไม่เสียสมาธิ และทำหลายๆ สิ่ง ได้ดีเท่าๆ กัน ถ้าคุณไม่ใช่คนประเภทนี้ คุณไม่ควรที่จะทำ เพราะนอกจากจะทำให้คุณทำงานช้า ไม่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้คุณเสียสมาธิได้ง่าย

## 5. ช่วงเช้าดีกว่า

เลือกทำงาน หรือสิ่งที่ต้องใช้สมาธิในช่วงเช้า เพราะช่วงเช้าคุณจะมีสมาธิมากกว่าช่วงบ่ายที่มักจะเป็นเวลาที่คุณง่วง



## 6. วางแผน

เมื่อคุณไม่มีการวางแผน คุณจะไม่ว่าคุณจะต้องทำอะไร และคุณก็จะคิดไปทุกเรื่อง เมื่อหลายๆ เรื่องอยู่ในหัว คุณจะไม่มีสมาธิ ทุกๆ วัน คุณควรวางแผนว่าคุณจะทำอะไรก่อน หรือหลัง ทำสิ่งที่สำคัญมากกว่าก่อน หยุดคิดเรื่องอื่น และตั้งใจทำให้เสร็จเป็นอย่างไรๆ ไป

## 7. พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนให้เพียงพอ ถือว่าเป็นวิธีแก้ปัญหาไม่มีสมาธิทำงานที่ตรงจุดมากที่สุด เพราะการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมงนั้น จะช่วยให้ร่างกายและสมองได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ พร้อมสำหรับการทำงานในวันถัดไป



# STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

## FEATURED BOOK



หายใจลึก ๆ 1 นาที สุขภาพดี ไม่มีโรค, Tadashi Kaneko, แปล ชลภา เจริญวิริยะกุล

คุณมีปัญหาปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหัว ตาล้า เกรียนนอนไม่หลับ ร่างกายผิดรูปหรือไม่? ถ้ามี.. หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ ด้วยวิธีที่ง่ายมากจนคาดไม่ถึง จากผู้เชี่ยวชาญซึ่งช่วยเหลือคนมาแล้วกว่า 610,000 คน ทุกอย่างหายเป็นปลิดทิ้งได้เพียง “หายใจให้ถูกวิธี!” อาจดูน่าทึ่ง แต่มีผลวิจัยรองรับจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของญี่ปุ่น.. อาการไม่สบายที่สร้างความทรมานให้คุณต่าง ๆ เหล่านี้จะหายเป็นปลิดทิ้ง พร้อมทั้งช่วยฟื้นฟูสุขภาพของคุณให้ดีขึ้นใหม่อีกครั้ง

# BOOK

กว่าจะเป็นสารคดี

โดย ธีรภาพ โลหิตกุล

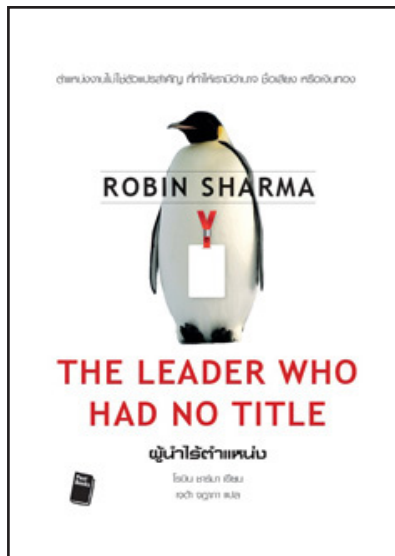
“ มีนักศึกษาและอาจารย์หลายท่านบอกเล่าให้ผมทราบว่า ได้อ่านหนังสือที่ผมเขียนและมีความประทับใจหลายเล่ม ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มชุด “สายน้ำและความทรงจำ” ซึ่งไม่อาจปฏิเสธว่าคำบอกเล่า เหล่านั้นเป็นทั้งกำ้าล่งใจและเชื่อเพลิงอันทรงพลัง ผลักดันให้ผมสร้างสรรค์งานต่อไป แต่มีอยู่เล่มหนึ่งที่ผมคาดไม่ถึงว่าจะถูกกล่าวถึงมากยิ่งขึ้น คือหนังสือ “กว่าจะเป็นสารคดี” อ่านเข้าใจง่ายและเป็นประสบการณ์จริงซึ่งไม่มีในทฤษฎี ผู้ที่จะเตรียมตัวเข้าสู่วงการสารคดี มักจะเสาะหาเล่มนี้มาอ่าน “



ผู้นำไร้ตำแหน่ง : The Leader Who Had Title

โดย Robin Shama  
แปล เจตน์ จฎาภา

“เป็นเจ้าของธุรกิจ เป็นเจ้านายตัวเอง ไม่เป็นลูกน้องใคร” นี่คือความใฝ่ฝันของนักศึกษาจบใหม่และมนุษย์เงินเดือนทั้งหลาย “อำนาจ ชื่อเสียง เงินทอง” ล้วนคือสิ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่ต่างคาดหวังในชีวิต “ผู้นำไร้ตำแหน่ง” จะทำให้คุณรู้ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ได้เป็นเจ้าของกิจการหรือมีตำแหน่งใหญ่โต คุณก็สามารถมีทุกอย่างที่ปรารถนาได้ แต่เราเปลี่ยนวิธีการคิด เราก็จะกลายเป็นผู้นำและมีความสุขกับสิ่งที่ทำอยู่อย่างแท้จริง



ฆาตกรรมหิมะ  
พระจันทร์ ดอกไม้

โดย อิงาชิโนะ เคโงะ  
แปล บัณฑิต ประดิษฐาน  
วงษ์

มาติมูระ โชโกะ นักศึกษาหญิงชั้นปี 4 ถูกพบเป็นศพในห้องพักของอะพาร์ตเมนต์หญิงล้วน ทั้งที่กำลังจะจบการศึกษาในอีกไม่กี่เดือน ไอฮาระ ซาโตโกะ เพื่อนสนิทไม่เชื่อว่าเป็นการฆ่าตัวตาย จึงร่วมมือกับ ดางะ เดียวอิจิโร่ และกลุ่มเพื่อนสนิทสืบหาความจริงจากไดอารีซึ่งโชโกะทิ้งเอาไว้ ทว่าขณะการสืบสวนยังไม่ตีบทหน้าเสียเท่าไรก็มีหนึ่งในเพื่อนสนิทตายจากยาพิษระหว่างพิธีชงชา ...