



ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง จัดอบรมหลักสูตร ชินนสาสมาธิ



สมาธิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในการทำงานทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นหมอก็ต้องมีสมาธิในการตรวจรักษาคนไข้ คนขับรถก็ต้องมีสมาธิขณะขับขี่ การทำงานทุกอาชีพจึงต้องใช้สมาธิเป็นส่วนหนึ่งในการทำงาน เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง จึงได้จัดอบรมหลักสูตรชินนสาสมาธิ โดยมีอาจารย์ ดร.ศรีสุกฤ์ นิลกรรณ, อาจารย์สุวรรณา คงปัญญา และอาจารย์จรัส แสนอินทร์ วิทยากรจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดเซตวัน จ.ลำปาง เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิเบื้องต้น และฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิ และเดินจงกรม ซึ่งเป็นหลักสูตรขั้นพื้นฐานของพระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ประกอบกับทุกวันศุกร์สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือนมีนาคม เป็น“วันนอนหลับโลก” (The World Sleep Day) ศูนย์ฯ จึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์วันนอนหลับโลก ควบคู่กับการอบรมหลักสูตรชินนสาสมาธิ เพื่อให้บุคลากรตระหนักและให้ความสำคัญกับปัญหาการนอนหลับ ที่แม้ว่าจะเป็นแค่จุดเล็กๆ แต่หากว่าเกิดขึ้นแล้ว จะสร้างภาระเรื้อรังต่อเนื่องมาไม่รู้จบ ซึ่งการฝึกสมาธินั้นสามารถทำได้ทั้ง การเดิน นั่ง ยืน และการนอน นอกจากเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาจิตใจ สมาธิ และปัญญาแล้ว ยังเป็นการผ่อนคลายสุขภาพจิต โดยการใช้ “สมาธิ” เป็นยารักษาให้มีสุขภาพดี 😊

