คำถามที่น่าสนใจ

*มารยาท พุ่มโพธิ์

คำถาม: ควรจะเตรียมความพร้อมอย่างไรจึงจะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพ?

คำตอบ: การศึกษาเล่าเรียนในปัจจุบันนี้มีสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกมากมายที่มีอิทธิพลต่อการเรียนเป็นอิทธิพลที่ทำให้เกิดผลทั้งในด้านนำไปสู่ความสำเร็จและความล้มเหลว ดังนั้นผู้เรียนจะต้องให้ความสนใจในการที่จะเลือกรับเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมาเป็นส่วนประกอบของการเรียน โดยเลือกรับแต่สิ่งที่ดีงามมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และอีกจุดหนึ่งที่จะส่งผลต่อความสำเร็จของการเรียนคือ การเตรียมความพร้อมในการเรียน การเรียนให้ได้ผลดีมีองค์ประกอบสำคัญหลายประการ หากผู้เรียนมีความสำนึกและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตลอดจนมีความพร้อมในทุก ๆ ด้านแล้ว การศึกษาเล่าเรียนย่อมประสบผลสำเร็จในที่สุด ความพร้อมที่ผู้เรียนที่ดีพึงมีได้แก่

1. **ความพร้อมทางด้านร่างกาย** ได้แก่ การที่ผู้เรียนจะต้องมีสุขภาพดีมีพลานามัยสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายมีหลักสำคัญ 2 ประการคือ

1.1 หมั่นดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ เมื่อร่างกายอ่อนแอหรือเจ็บป่วยประการใดก็ตามควรรีบบำบัดรักษาเสียแต่เนิ่น ๆ ไม่ปล่อยทิ้งไว้จนอาการหนักและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งจะมีผลกระทบทำให้ต้องเสียเวลา ทรัพย์สินหรือแม้กระทั่งชีวิตของตนเอง ทางที่ดีควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง

1.2 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่งเพราะการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ปฏิบัติหน้าที่ อย่างปกติ สม่ำเสมอและมีประสิทธิภาพ (นรินทร บุญชู 2531: 62 - 63)

2. **ความพร้อมทางด้านจิตใจ** ได้แก่ การที่ผู้เรียนมีอารมณ์เบิกบาน ยิ้มย่องผ่องใส มีสมาธิดี การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจนั้น ผู้เรียนจะต้องรู้จักและทำความเข้าใจกับสภาพจิตใจของตนเองให้กระจ่าง ซึ่งมีหลายประการด้วยกันคือ

2.1 จิตใจและอารมณ์ จิตใจและอารมณ์มีความสำคัญต่อการศึกษาเพราะเป็นสื่อกลางเป็นตัวรับจ่ายความรู้ไปสู่สมองและจำตลอดจนดึงออกมาใช้ในยามที่ต้องการ ระดับของจิตใจและอารมณ์จึงมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง การเรียนบางครั้งทำให้เกิดอารมณ์เครียดเพราะการเรียนทุกระดับมักมีการวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนด้วยคะแนนการสอนจึงเป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดอารมณ์เครียดขึ้นได้

2.2 อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์วิตกกังวลบางครั้งก็ทำให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียนเช่นกัน เพราะอารมณ์วิตกกังวลระดับหนึ่ง จะเพิ่มแรงมานะพยายามฝึกฝนสนใจในการเรียนรู้ แต่ถ้าระดับของอารมณ์วิตกกังวลสูงมากเกินไป ก็จะลดประสิทธิภาพในการเรียนรู้เช่นกัน นักเรียนจำนวนมากมีความสามารถทางสมอง ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้ดีในการเรียน แต่ที่ประสบความล้มเหลวเป็นเพราะมีอารมณ์วิตกกังวลมากเกินไป หรือน้อยเกินไป

---

*มารยาท พุ่มโพธิ์ นักวิชาการศึกษา 5 หัวหน้างานบริการสารนิเทศ ฝ่ายบริการช่วยการค้นคว้าและวิจัย สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2.3 อารมณ์เครียด อารมณ์เครียดเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นรุนแรงและมีผลกระทบต่อการเรียนรู้เป็นอย่างมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย ต่อระบบประสาท ต่อระบบความคิด และต่อการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาในทุก ๆ ทาง ถ้าผู้เรียนรู้ว่าตนเองมีอารมณ์เครียดจะต้องพยายามหาหนทางในทางที่ผ่อนคลายอารมณ์เครียดนั้นให้ได้ โดยยึดหลักพิจารณาถึงสาเหตุของสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เครียด หรืออาจจะยึดหลักธรรมชาติของอารมณ์เครียดมาประกอบในการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดอารมณ์เครียดขึ้น ซึ่งกระทำได้ดังนี้

1. ต้องยอมรับว่าอารมณ์เครียดเกิดขึ้นได้ทุกคน อย่ารู้สึกตื่นเต้นหรือมีความวิตกกังวลมากเกินไป เมื่อมีความรู้สึกว่าตนเองกำลังมีอารมณ์เครียด ซึ่งจะมีผลทำให้อัตราความเครียดของอารมณ์เพิ่มมากขึ้น จงพยายามหาทางผ่อนคลายความเครียด อย่าตัดสินใจหรือระบายอารมณ์เครียดออกมาในรูปของเสียงหรือพฤติกรรมต่าง ๆ เพราะถ้ากระทำแล้ว จะมีผลร้ายต่อตัวเราเอง และผู้อื่นจนทำให้เราต้องเสียใจได้ภายหลัง

2. เมื่อรู้ว่าสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ทำให้เรารู้สึกเกิดอารมณ์เครียด ถ้าเป็นไปได้ควรหยุดกระทำสิ่งนั้น แล้วทำงานหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน ซึ่งกิจกรรมที่เราทำนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายความเครียด และเพลิดเพลินเป็นการระบายอารมณ์ ซึ่งแต่ละคนมีหนทางของตนเองแตกต่างกันออกไป เช่น อาจจะเล่นกีฬา ทำสวน เล่นดนตรี เป็นต้น

3. อย่าเป็นคนมีนิสัยแบกโลกทั้งโลกไว้คนเดียว โดยการนำเอาเรื่องของครอบครัว สังคม ทั้งของตนเองและของเพื่อน มาวิตกกังวลทุกข์ร้อน และต้องการให้คนหรือเหตุการณ์เป็นไปตามที่ตนวาดไว้ และเมื่อไม่เป็นไปดังที่ตนวาดไว้ก็จะเกิดความเคียดแค้น และก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ดังนั้นอย่าได้วิตกกังวลในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระของตนเองมากนัก เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อความเอาใจใส่ และสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองโดยตรง

4. ความเครียดความจริงแล้วเกิดจากการที่เราไม่รู้จักตนเองและไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งอาจจะเกิดจากการที่เรามองตัวเองต่ำหรือสูงเกินไป ดังนั้นวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการผ่อนคลายความเครียดได้ก็คือ จงรู้จักประมาณตนเองและรู้จักตนเอง จงยอมรับว่าไม่มีใครมีความสามารถรอบด้าน จงตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยมีรากฐานบนความสามารถของตนเอง ถ้าตั้งเป้าหมายของการเรียนสูงหรือต่ำเกินไป ย่อมจะเกิดความไม่สมหวังขึ้น และผลที่ตามมาคือความเครียดทางอารมณ์ ดังนั้นการตั้งความหวัง การวางแผนชีวิตโดยประการใดก็ตาม ถ้าจะให้เกิดความเครียดน้อย ๆ จะต้องตั้งอยู่บนรากฐานของการรู้จักตนเองในแง่มุมต่าง ๆ นอกจากนั้นต้องยอมรับความจริงของชีวิตอีกประการหนึ่งว่าชีวิตย่อมมีหลาย ๆ ทาง เมื่อไม่ได้ดังที่ฝันและหวังไว้ แต่ทุกคนก็มีสิทธิที่จะหวังหรือฝันใหม่ เช่นถ้าเขาผิดหวังในการเรียนก็ไม่ใช่ว่าจะต้องผิดหวัง หรือเกิดอารมณ์เครียดอย่างรุนแรงจนถึงขั้นเป็นโรคประสาทหรือฆ่าตัวตาย

2.4 อารมณ์สมาธิ การมีสมาธิในการเรียน นับว่ามีความสำคัญมากต่อการเรียนรู้ อารมณ์สมาธิในที่นี้หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แน่วแน่มั่นคงในสติ ให้ความสนใจต่อการเรียนรู้เฉพาะหน้า หากผู้เรียนไม่มีสมาธิในการเรียน ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้ อารมณ์วิตกกังวลหรืออารมณ์เครียดก็ดี จะลดความรุนแรงลงอย่างมากด้วยอารมณ์สมาธิ ปกติแล้วการฝึกอารมณ์จนเกิดสมาธิจะช่วยให้จิตใจและร่างกายพ้นจากภาวะความกังวล ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความกลัว เมื่อร่างกายและจิตใจหลุดพ้นจากภาวะอันหนักหน่วงนี้แล้วจิตใจก็จะสบาย มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน เมื่อจิตใจมีสุขก็พลอยให้ร่างกายมีความสดชื่นผุดผ่อง มองดูโลกด้วยความสดสวย คิดเห็นแต่สิ่งที่ดีงาม กิเลสต่าง ๆ มี

บทบาทน้อยลง และไม่สามารถมารบกวนจิตใต้สำนึกของเราได้ จึงมีผลทำให้ความตึงเครียดและอารมณ์ด้านร้ายต่าง ๆ ลดน้อยลง (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2523: 15-34)

การฝึกสมาธินั้น สามารถกระทำได้หลายวิธีด้วยกันทั้งการนั่ง การนอน และอริยาบทอื่น ๆ ทั้งนี้ ไพรัช กฤษณมิช ได้ให้คำแนะนำวิธีการไว้ดังนี้

1. การนั่งสมาธิมีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

ก. นั่งขัดสมาธิบนพื้น เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย

ข. ตั้งกายตรง หลับตาเพียงปิดเปลือกตาสนิท อย่าบีบกล้ามเนื้อตา

ค. ถอดสิ่งที่ผูกรัดกายเช่น นาฬิกา เข็มขัด เสื้อผ้าที่รัดแน่น

ง. มุ่งความสนใจไปสู่ระบบการหายใจ โดยเฉพาะการขึ้นลงของท้อง

จ. โดยปกติแล้วเมื่อหายใจเข้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง ดังนั้น ในขณะที่หายใจเข้าท้องกำลังพองออกให้นับหนึ่ง และหายใจออกในขณะที่ท้องยุบลงให้นับสอง

ฉ. ให้นับต่อไปเรื่อยจนครบตามเวลาที่ต้องการ

2. การนอนสมาธิ มีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

ก. ทำหลังอาหารค่ำแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง

ข. ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ อย่าใส่เสื้อหรือเครื่องนุ่งห่มที่รัดตัว ปล่อยตัวให้สบาย

ค. นอนบนที่นอนที่อ่อนนุ่ม นอนหงายหัวหนุนหมอนเตี้ยและอ่อนนิ่ม

ง. ไฟต้องไม่เปิดจนสว่างให้เปิดเพียงสลัว ๆ เท่านั้น

จ. หลับตาโดยไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อตา

ฉ. วางมือลงตรงสะดือ และพุ่งความสนใจไปยังการขึ้นลงของมือและท้อง และต้องระลึกได้ตลอดเวลาว่าเมื่อหายใจเข้าท้องและมือจะต้องสูงขึ้น และเมื่อหายใจออกท้องและมือจะต้องยุบลง

ช. ทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งครบตามเวลาที่ต้องการหรือจนกว่าจะหลับ

3. การทำสมาธิในลักษณะอื่น ๆ การทำสมาธิในลักษณะอื่น ซึ่งได้แก่ การยืน การเดิน หรือลักษณะอื่น ๆ อย่างไรก็ได้แต่มีจุดสำคัญอยู่แต่เพียงว่า ต้องระลึกถึงการหายใจเข้า-ออกอยู่เสมอ ทั้งนี้เมื่อหายใจเข้าไม่ต้องนับอะไรทั้งสิ้น แต่เมื่อหายใจออกให้นับ 1 ถึง 10 โดยเร็ว ยิ่งเร็วเท่าใดก็ยิ่งจะเกิดผลดีเพียงนั้น (ไพรัช กฤษณมิช 2523:7-10)

3. ความพร้อมทางด้านวิชาการ ได้แก่การที่ผู้เรียนจะต้องมีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

3.1 มีเจตนคติที่ดีต่อการศึกษา

3.2 มีการตั้งเป้าหมายของการศึกษา

3.3 วางแผนการเรียน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างมีวินัยในตนเอง

3.4 มีอุปกรณ์การศึกษา หนังสือตำรา หนังสืออ่านประกอบ ตลอดจนมีอุปกรณ์ในการเขียน

3.5 มีทักษะในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งได้แก่ ทักษะในการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน และทักษะในการจำ

4. ความพร้อมของสภาพแวดล้อมในการเรียน ได้แก่ การที่ผู้เรียนต้องจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนของตนเองให้มีประสิทธิภาพ โดยการฝึกนิสัยในการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองทั้งจากการเรียนในชั้นเรียน

และการเรียนที่บ้าน

4.1 การเรียนในชั้นเรียนมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. พยายามฝึกนิสัยตนเองให้ชอบนั่งหน้าชั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะการเรียนนั้นยิ่งเรียนใกล้ชิดครูมากเท่าไร ก็จะมีผลดีต่อการเรียนมากเท่านั้น เพราะการนั่งหน้าชั้นไม่มีสิ่งรบกวนอื่น ๆ ขวางอยู่ข้างหน้า สมาธิและจิตใจก็จะจดจ่ออยู่กับการสอนของครู มีโอกาสทำความเข้าใจได้ดี สามารถรับฟังการสอนของครูได้อย่างชัดเจน และเมื่อมีปัญหาในการเรียนก็สามารถที่จะซักถามครูได้อย่างใกล้ชิด

2. พยายามฝึกนิสัยตนเองให้จดข้อความบนกระดานถึงแม้ว่าบางครั้งสิ่งที่ครูเขียนบนกระดานกับคำบรรยายจะไม่สัมพันธ์กัน ผู้เรียนไม่ควรมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป ควรเขียนโน้ตย่อสั้น ๆ ไว้ข้าง ๆ คำบรรยายในเนื้อหานั้น ประโยคเหล่านี้อาจจะมีประโยชน์ได้ในภายหลัง

3. ทบทวนบันทึกการเรียนครั้งก่อน ๆ บางทีในขณะที่เรียนอยู่ ผู้เรียนอาจจะมีความรู้สึกเครียดและเบื่อหน่ายต่อการเรียนการสอน ก็อาจจะพลิกย้อนไปดูคำบรรยายในครั้งก่อน ๆ จะสร้างความรู้สึกสนใจในการบรรยายครั้งใหม่ที่ผู้สอนกำลังบรรยายอยู่ได้ (Rogor 1980:1)

4.2 การเรียนที่บ้าน การที่ผู้เรียนจัดการศึกษาให้กับตนเองที่บ้าน ทั้งนี้โดยการหาสถานที่ที่ดีที่สุดสำหรับการเรียน และจัดการปฏิบัติตนระหว่างการเรียนที่บ้านให้เหมาะสมซึ่งกระทำได้ดังนี้

1. หาสถานที่พิเศษสำหรับตัวเองในการเรียน ควรเป็นที่ที่ห่างไกลจากสิ่งที่จะมารบกวนสมาธิในการเรียน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และคนอื่น ๆ เป็นสถานที่ที่ไม่ติดต่อกับห้องรับแขก ครัว และประตูบ้าน จะต้องเป็นบริเวณที่มีความสวยสามารถใช้สมาธิได้เต็มที่ เมื่อเข้าไปนั่งในที่นั้นแล้ว จะต้องหยิบหนังสือตำรามาอ่านทันที (Rogor 1980:2)

2. เตรียมเฟอร์นิเจอร์เฉพาะ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ โคมไฟฟ้า ชั้นวางหนังสือและเอกสารที่จำเป็นต่อการเรียน บอร์ดบันทึกความจำ เป็นต้น

3. สถานที่ที่จะใช้ในการเรียน ควรเป็นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เช่น ใกล้หน้าต่าง เพราะความร้อนจะทำให้สมรรถภาพทางสมองของคนเราลดลง อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับร่างกายและสมอง คือ 66°F-68°F

4. สถานที่ที่จะใช้ในการเรียนจะต้องมีแสงสว่างที่เหมาะสมไม่จ้าหรือสลัวเกินไป ระวังอย่าให้แสงพุ่งชอนนัยตาได้ อย่าดูหนังสือในขณะที่แสงแดดส่องหนังสือ แสงไฟฟ้าควรส่องเข้าทางไหล่ซ้ายดีกว่าส่องเข้าทางไหล่ขวา

5. ควรถือว่าโต๊ะที่ดูหนังสือประจำเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ควรจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ถ้าจะทำอะไรเล่น หรือดูหนังสือประเภทอื่น ๆ ให้ใช้ที่อื่น ให้ใช้สถานที่ที่เป็นที่สำหรับศึกษาเล่าเรียนเท่านั้น (สุโท เจริญสุข 2520:38)

สรุปแล้วจะเห็นได้ว่าการเรียนจะประสบผลสำเร็จได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการเรียนทั้งความพร้อมทางด้าน ร่างกาย จิตใจ วิชาการ และความพร้อมทางด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้โดยเด็ดขาด ดังนั้นเมื่อผู้เรียนต้องการจะประสบความสำเร็จทางการศึกษาแล้วจะต้องเตรียมความพร้อมต่าง ๆ เหล่านี้ให้ดี เมื่อมีการเตรียมความพร้อมดีแล้วก็จะประสบผลสำเร็จในที่สุด

บรรณานุกรม

นรินทร บุญชู. **การสอนทักษะวิธีการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2531.

ไพรัช กฤษณมิช. **การทำสมาธิ สะกดจิตเพื่อสุขภาพและความสำเร็จในชีวิต**. กรุงเทพฯ: มวลชน, 2523.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **วัยรุ่นไทยภาพสะท้อนจากมุมหนึ่ง**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2523.

สุโท เจริญสุข. **คู่มือครูและผู้ปกครอง**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2520.

Rogor, Alton L. and David M. Wark. **System for Study.** New York: McGraw-Hill, 1980.