

กิจกรรม การส่งเสริมพาณิชย์คุณธรรม กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า “กิจกรรม ทาน ศีล ภาวนา”

ในวันพฤหัสบดีที่ 26 พฤศจิกายน 2563 เวลา 12.00 น. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “ทาน ศีล ภาวนา ครั้งที่ 32”

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

1. ช่วยผ่อนคลายความเครียด การทำสมาธิเมื่อจิตใจเรานิ่งและผาสุกเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจแล้ว สารแห่งความสุขจะหลั่งออกมา จึงสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้
2. ลดอารมณ์โกรธหรือโมโหได้ การหมั่นฝึกสมาธิบ่อยๆ จะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ดี เพราะจิตใจของเราจะอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา ทำให้สิ่งที่คิดและพูดจะผ่านสติ และเมื่อทำบ่อยๆ จิตใจของเราจะสามารถลดความโกรธเคืองลงได้
3. ช่วยทำให้สุขภาพดี เนื่องจากสมาธิจะช่วยบำบัดความเครียดและส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น และความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง
4. ช่วยพัฒนาในบุคลิกภาพดีขึ้น กระจ่างใส เปราะบาง สว่างผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น และเหมาะสมกับกาลเทศะ

