4 วิธี สร้างสมาธิแบบไม่น่าเชื่อ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2551

๑. ท่องบทกลอน

หาท่องกลอนเด็ดมาจำเล่น ไม่ต้องถึงขนาดนั่งท่องกลอนทั้งหมด แค่ประโยค ๒ ประโยค ท่องซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ทำให้คุณเกิดภาวะสมาธิขึ้น โดยเฉพาะประโยคฮิตของท่านสุนทรภู่ที่เคยประพันธ์เอาไว้ว่า “แล้วสอนว่าอย่าไว้ใจมนุษย์ มันแสนสุดลึกล้ำเหนือกำหนด เหมือนเถาวัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็มีคดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน” จากเรื่องพระอภัยมณี

๒. กินอาหารช้าๆ

คุณชอบกินอาหารจานด่วนหรือเปล่า? ไม่ใช่อาหารเยอะนะ แต่เพราะคุณกินเร็วมากจนคนอื่นตามไม่ทันหรือชอบกินไปดูทีวีไป ทุกๆ คำที่กินเข้าไปคุณนึกถึงสุขภาพมากแค่ไหน พอทำแบบนี้ทุกวัน มื้ออาหารธรรมดาก็อาจเปลี่ยนเป็นช่วงเวลาแห่งความสงบภายในใจก็ได

๓. ฟังเพลงชิลๆ

คัดเพลงที่ชอบฟังที่สุดมาไว้ในเครื่องเล่น ในคอมพิวเตอร์ก็ได้ หรือ เครื่องเล่น MP๓ ฟังเมื่อไหร่ก็ใส่หูฟังได้เลย หยุดเม้าท์ซะบ้างจะได้มีสมาธิมากขึ้น

๔. เขียนลิสท์ความสุขทางใจ

เคยแต่เขียนรายการที่ต้องทำส่งแต่ในงานล่ะซิ ลองหาเวลาเขียนรายการในสิ่งที่คุณรู้สึกดีมากขึ้น อย่าง ๑๐ เหตุการณ์ประทับใจตอนเด็กที่คุณลืมไม่ได้แล้วคุณจะพบว่าสมาธิช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้นทันที

ที่มา **สนุก.คอม**