

## 4 วิธี สร้างสมาธิแบบไม่น่าเบื่อ

🕒 นำเสนอเมื่อ 25 ก.ย. 2551

### ๑. ท่องบทกลอน

หาบทกลอนเด็ดมาจำเล่น ไม่ต้องถึงขนาดนั่งท่องกลอนทั้งหมด แค่ประโยค ๒ ประโยค ท่องซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ทำให้คุณเกิดภาวะสมาธิขึ้น โดยเฉพาะประโยคฮิตของท่านสุนทรภู่ที่เคยประทับใจเอาไว้ว่า “แล้วสอนวออย่าไวใจมนุษย์ มันแสนสุดลึกล้ำเหนือกำหนด เหมือนถ้าวลัยพันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็มีคดเหมือนหนึ่งเ็นน้ำใจคน” จากเรื่องพระอภัยมณี

### ๒. กินอาหารช้าๆ

คุณชอบกินอาหารจานด่วนหรือเปล่า? ไม่ใช่อาหารเยอะนะ แต่เพราะคุณกินเร็วมากจนคนอื่นตามไม่ทันหรือชอบกินไปดูทีวีไป ทุกๆ คำที่กินเข้าไปคุณนึกถึงสุขภาพมากแค่ไหน พอทำแบบนี้ทุกวัน มีอาหารธรรมดา ก็อาจเปลี่ยนเป็นช่วงเวลาแห่งความสงบภายในใจก็ได้

### ๓. ฟังเพลงช้าๆ

คัดเพลงที่ชอบฟังที่สุดมาไว้ในเครื่องเล่น ในคอมพิวเตอร์ก็ได้ หรือ เครื่องเล่น MP๓ ฟังเมื่อไหร่ก็ใสหูฟังได้เลย หยุดเม้าทชะบางจะได้มีสมาธิมากขึ้น

### ๔. เขียนลิสต์ความสุขทางใจ

เคยแต่เขียนรายการที่ต้องทำส่งแต่ในงานล่ะสิ ลองหาเวลาเขียนรายการในสิ่งที่คุณรู้สึกดีมากขึ้น อย่าง ๑๐ เหตุการณ์ประทับใจตอนเด็กที่คุณลืมไม่ได้แล้วคุณจะไปพบวาสมาธิช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้นทันที

ที่มา สหุภ.คอม