

สมาธิกับการเล่นกอล์ฟ



ไม่ว่าเราจะทำอะไรให้ได้ดี สิ่งสำคัญที่ต้องมี คือ สติและสมาธิ เห็นง่าย ๆ ได้จากการเล่นกีฬา กีฬาทุกประเภทต้องใช้สมาธิ กีฬาเป็นการฝึกสมาธิที่ดีมากอย่างหนึ่ง เพราะเราจะมีสิ่งดึงดูดจิตใจของเราให้หนึ่งซึ่งกอล์ฟเองก็เป็นกีฬาที่ให้ความสำคัญกับสมาธิอย่างมาก ดูจากนักกอล์ฟที่มีชื่อเสียงหลายท่านไม่ว่าจะเป็น ไทเกอร์ วูดส์ , วีเจ ซิงค์ ฯลฯ ต่างก็ยอมรับว่า สมาธิทำให้ประสบความสำเร็จ

นอกจากนั้นกีฬากอล์ฟ เป็นกีฬาที่ให้คำแนะนำทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้เล่นมากที่สุด เพราะเวลาที่ผู้เล่นจะเกิดความกดดันได้ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสภาวะแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในรอบๆตัวคุณ

ดังนั้น การเล่นกอล์ฟต้องใช้สติและสมาธิที่ดี คงเคยได้ยินว่า ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ หากในวันนั้นนักกอล์ฟมีจิตใจที่ปลอดโปร่งก็จะสามารถทำสกอร์ได้ดี แต่ถ้าหากนักกอล์ฟอยู่ในภาวะตึงเครียด อาจทำให้กล้ามเนื้อเกิดการล้า เกร็ง กล้ามเนื้อกระตุกได้ และยิ่งเล่นไม่ดี อารมณ์ก็ยิ่งไม่ดี พาลหงุดหงิด จนเฉื่อยไปก่อนที่เกมจะจบ แต่ถ้าหากเรามีสติเราจะสามารถตามจับรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ จะสามารถคลายเครียดลงไปได้ เมื่อมีสมาธิจิตจะสงบ ทำให้จิตมีพลัง สามารถควบคุมเกมได้ดีขึ้น และผิดพลาดน้อยที่สุด

หากเรากดดันเราก็จะยิ่งพยายามมากขึ้น สุดท้ายร่างกายจะเกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว ถ้าหากเราผิดพลาดจริง เราก็ต้องยอมรับความจริง คิดให้เป็นบวก และอยู่กับปัจจุบัน ในขณะที่คุณเล่นกอล์ฟ ให้จิตจดจ่อกับลูกกอล์ฟแต่เพียงอย่างเดียว จดจ่อกับปัจจุบัน จดจ่อกับการเล่นของคุณ โดยไม่ต้องเข้าไปกดดันอารมณ์ อยู่กับปัจจุบันของตนเอง คุณจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้นมาทีเดียว เพราะการตีกอล์ฟก็จะต้องมีการวางแผนในการตีและมีเป้าหมาย การฝึกฝนสติและสมาธิอยู่เสมอจะเพิ่มประสิทธิภาพ และศักยภาพของนักกอล์ฟ และคุณจะมีสกอร์ของคุณในสนามได้ดียิ่งขึ้น

การมีสมาธิที่ดีผนวกกับการใช้อุปกรณ์กอล์ฟที่มีคุณภาพ อย่าง ฮอนมา กอล์ฟ ซึ่ง ผลิตโดย ช่างศิลป์ ที่ใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการบรรจงสร้างสรรค์งานที่มีเอกลักษณ์และมีคุณค่าแก่นักกอล์ฟ ฮอนมา มีอุปกรณ์กอล์ฟครบครัน จะยิ่งเพิ่มฝีมือให้คุณกลายเป็นนักกอล์ฟชั้นเยี่ยมและสนุกกับเกมกอล์ฟที่ทำหาย

HONMA GOLF (THAILAND)CO.,LTD.

HONMA GOLF

1. Paragon Shop Tel : 02-129-4439/42

2. All Star Shop Tel : 02-158-2863-4

3. Thaniya Shop Tel : 02-231-2992

E-mail : honmabkk@yahoo.com

<http://www.honmagolf.co.jp>