

การออกกำลังกายเพื่อความจำ-Neurobics

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

หลายต่อหลายคนมักจะคิดถึงการมีสุขภาพกายที่ดีเป็นนัยแรก จึงละเลยหรือลืมฝึกสมองในแง่ของความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ วันนี้เรามี 10 วิธีการฝึกสมอง เพื่อพัฒนาความสามารถและความคิดสร้างสรรค์สำหรับคุณ ด้วย “นิวโรบิกส์” โปรแกรมที่เปรียบเสมือน การฝึกยิมนาสติกให้กับสมอง จะช่วยบริหารเซลล์สมองให้สดชื่นและมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น

1. หลีกหนีความจำเจ

การหลีกหนีความจำเจ เป็นแก่นแท้ของแนวคิดนิวโรบิกส์ เพราะการทำอะไรซ้ำๆ นอกจากจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว สมองก็รู้สึกเบื่อไตเช่นกัน ฉะนั้นจึงควรแสวงหาอะไรใหม่ๆ ทำบ้าง แม้เพียงเล็กน้อย แต่จะสามารถช่วยให้เซลล์ประสาทเกิดการผ่อนคลายหายเครียดจากงานประจำได้

2. ไม่สูดกลิ่นเดิมๆ ซ้ำๆ

ทุกเช้าเมื่อได้กลิ่นกาแฟเดิมๆ ฉีดน้ำหอมกลิ่นเดิมๆ ถ้าจมูกคนเราได้รับกลิ่นเดิมๆ บ่อยเข้า จะทำให้จมูกและประสาทส่วนรับกลิ่นชินชาตอกลิ้นนั้นได้

อีกทั้งการรับกลิ่นอื่นๆ ก็จะช่วยคุณภาพลงไปด้วย

3. รับประทานอาหารใหม่ๆ

ตอนที่คุณอาบน้ำในอ่างหรืออาบแบบฝักบัว ลองแก้งลิ้มดูสบู่ เจลอาบน้ำหรือแชมพูดูสักครั้ง อาจจะทำให้การรับประทานอาหารทางกายดีขึ้นได้

4. เปลี่ยนความถนัดส่วนตัว

คนถนัดมือขวา ก็หันมาลองใช้มือซ้ายดูบ้าง หรือหากถนัดซ้าย ก็ลองใช้มือขวาแทน ไม่ว่าจะหวีผม แปรงฟัน หรือเขียนหนังสือ ซึ่งการได้เปลี่ยนแปลงอะไรที่ซ้ำซากจำเจนั้น ไม่เพียงแค่นุกสนาน แต่ยังทำให้สมองส่วนต่างๆ แอ็กทีฟขึ้น แล้วคุณก็จะพบว่าอะไรที่ก่อนหน้านี้มันไม่ยากเย็นเหมือนที่คิดไว้เลย

5. หาทางเดินใหม่ ๆ

พยายามหาทางใหม่ๆ เดินเล่น หลีกหนีเส้นทางเก่าที่นำเบื่อ ไม่ว่าจะเส้นทางไปออฟฟิศหรือทางกลับบ้าน ทำไม่ลองเดินผ่านสวนสาธารณะ หรือเปลี่ยนไปใช้เส้นทางอื่นที่ไม่เคยไปดูบางละคะ

การทำเช่นนั้นนอกจากจะช่วยให้คุณได้มีโอกาสคิดแล้ว คุณยังได้พบกับสิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลาอีกด้วย

6. ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

การจัดบ้าน จัดสวน เปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ หาที่แขวนรูปและนาฬิกาใหม่ หรือการพบปะผู้คนใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอก็ช่วยได้ค่ะ ช่วงแรกๆ อาจจะไม่ง่ายนัก แต่คุณจะทำค่อยๆ ขึ้นไปเอง การปรับเปลี่ยนแบบนี้ทำให้สมองदानซาาย

ซึ่งทำงานทางด้านความคิดสร้างสรรค์มีพัฒนาการที่ดีกว่าเดิม

7. เสริมความทรงจำด้วยกลิ่น

ขณะที่พูดโทรศัพท์หรืออ่านหนังสือ ควรสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยไปด้วย เช่น กลิ่นมินต์หรือกลิ่นมะนาว เพราะกลิ่นดังกล่าว จะมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ความจำในรายละเอียดดียิ่งขึ้น

8. รับประทานอาหารรสชาติแปลกๆ ทุกๆ วัน

ถ้ามีการรับประทานอาหารที่แปลกไปจากเดิม จะทำให้ประสาทรับรสทำงานได้ดีขึ้น ไม่เชื่อลองไปทางอาหารที่ร้านอาหารเวียดนาม ญี่ปุ่น จีน หรืออินเดียดูบ้าง กลิ่นและรสชาติของอาหารที่แปลกแตกต่างกันไป จะพลอยทำให้สมองของคุณรู้สึกเหมือนได้ไปท่องเที่ยวในสถานที่แปลกใหม่นั้นด้วย

9. ปิดประสาทรับเสียง

ลองใช้สำลี หรือที่อุดหูโดยเฉพาะ เพื่อฝึกใช้แต่ประสาททางสายตา และทางจมูกดูสักพัก ไม่แน่ว่าคุณอาจค้นพบความสามารถพิเศษแปลกใหม่ ที่คุณไม่คิดว่าจะมีอยู่ในตัวเองก็เป็นได้

10. ใส่ใจในสัมพันธ์แห่งรัก

การหมั่นเติมความรู้สึกที่ดีๆ ให้กับชีวิตคู่ของคุณอยู่เสมอ นอกจากจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยพัฒนาสมองและอารมณ์ของคุณให้ดีขึ้นได้อีกด้วย

ที่มา: <http://www.novabizz.com/NovaAce/Neurobics.htm>