

"นิวโรบิกส์" ... ยิมนาสติกสมอง


นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552





อากาศร้อน นอกจากสมองจะล่า บางครั้งยังทำให้ความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ลดน้อยลง "นิวโรบิกส์" โปรแกรมบริหารเซลล์สมองให้ตื่นตัว สดชื่น มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ เหมือนการฝึกยิมนาสติกให้กับสมอง การรู้ลึกเห็นความจำเป็นแทนแทนของแนวคิดนิวโรบิกส์ เพราะการทำอะไรแบบเดิมซ้ำๆ จะทำให้สมองเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ ฉะนั้นจึงควรแสวงหาอะไรใหม่ๆ ทำบ้าง แม้เพียงเล็กน้อย แต่ก็สามารถช่วยให้เซลล์ประสาทเกิดความผ่อนคลายหายเครียดได้


การได้รับกลิ่นใหม่ๆ ชั่วๆ

ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นกาแฟหรือน้ำหอมบอยเขาจะทำให้จมูกและประสาทส่วนรับกลิ่นซาซัน ส่งผลให้การรับกลิ่นอื่นๆ ด้อยคุณภาพลงไปด้วย

 **รับรสสัมผัสใหม่** เช่น ดอนอาน้ำในอ่างหรืออาบน้ำฝักบัว ลองลิ้มถั่วสบู๋ เจลอาบน้ำหรือแชมพู ดูซักครั้ง อาจจะทำให้การรับรสสัมผัสทางกายดีขึ้นได้

 **เปลี่ยนความกดดันส่วนตัว** คนถนัดมือขวา ลองหันมาใช้มือซ้ายดูบ้าง หรือหากถนัดซ้าย ก็ลองใช้มือขวา เพราะช่วยทำให้สมองส่วนต่างๆ แอ็คทีฟขึ้น

 **ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม** การจัดบ้าน จัดสวน เปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ใหม่หรือการพบปะผู้คนใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ การปรับเปลี่ยนเช่นนี้ทำให้สมองด้านซ้าย ซึ่งทำงานด้านความคิดสร้างสรรค์มีพัฒนาการที่ดีกว่าเดิม

 **เพิ่มความทรงจำด้วยกลิ่น** ด้วยการสูดกลิ่นน้ำมันหอมระเหย เช่น กลิ่นมินท์, กลิ่นมะนาว ขณะอ่านหนังสือไปด้วย เพราะกลิ่นดังกล่าวมีส่วนช่วยกระตุ้นในเรื่องรายละเอียดความจำให้ดียิ่งขึ้น

 **ฝึกใช้ประสาททางตาและทางจมูก** ดูซักพัก ด้วยการลองใช้สำลีหรือที่อุดหูปิดประสาทเสียง เพื่อค้นพบความสามารถพิเศษแปลกใหม่

การเปลี่ยนแปลงอะไรที่ซ้ำซาก เป็นการบริหารสมอง "นิวโรบิกส์" นอกจากให้สมองตื่นตัวสดชื่นมีชีวิตชีวายังสนุกสนานอีกด้วย