

## 5 วิธี...ฟิตสมองในตอนเช้า

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2552



## คุณเคยมีอาการอย่างนี้บ้างไหม

จับจ่ายไม่ไต่ เพราะลืมนัดชำระหนี้จตุรายการของที่ต้องซื้อไว้ที่บ้าน  
พระเอกหญิงเรื่องที่คุณเมื่อนานชื่ออะไรนา  
จอตกรถไวกซ์ไหนของทางนะ

อย่า! อย่าเพิ่งด่วนสรุปว่าคุณเริ่มแก่ สมองเริ่มเสื่อมแล้ว  
มีวิธีฟิตสมองอย่างง่าย ๆ ที่คุณทำได้ในชีวิตประจำวันมาฝากกัน จากหนังสือ “สมองฟิต ความคิดปัง”

ก่อนฟิตสมอง คุณรู้ไหมว่า  
พฤติกรรมซ้ำๆ ทำให้สมองฝ่อ  
ในโลกที่เราคาดเดาเกือบทุกอย่างได้ล่วงหน้า

กิจวัตรส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมจากจิตใต้สำนึกที่เรากระทำโดยใช้พลังจากสมองน้อยมาก  
ทำให้ไม่ค่อยมีการเชื่อมโยงระหว่างเซลล์ประสาทในสมองชั้นนอก สมองจึงไม่ค่อยได้ออกกำลัง

ถ้าคุณขับรถหรือนั่งรถไปทำงานโดยใช้เส้นทางเดิมทุกวัน สมองคุณก็จะใช้ประสาทส่วนเดิมทุกวันเช่นกัน การใช้ประสาทเฉพาะส่วนนั้นๆ  
เป็นประจำทำให้เซลล์ส่วนนั้นแข็งแรง แต่ขณะเดียวกันประสาทส่วนอื่นก็ถูกลบออนแเพราะถูกละเลย ผลก็คือ คุณเริ่มช้าชงกับเส้นทางจาก ก ไป ข  
แต่ผลเสียคือ สุขภาพสมอง เพราะสมองพลาดโอกาสที่จะได้รับการกระตุ้นด้วยทัศนียภาพใหม่ๆ กลิ่นใหม่ๆ หรือเสียงใหม่ๆ  
ซึ่งเป็นความแปลกและหลากหลายที่จะช่วยให้เซลล์ประสาทหลายส่วนได้มีกิจกรรมออกกำลัง

ถ้าสมองได้รับสิ่งใหม่ ส่วนของสมองชั้นนอกหลายส่วนจะมีกิจกรรมมากขึ้นและหลากหลายขึ้น  
และเกิดการเชื่อมโยงเซลล์ประสาทสมองส่วนต่างๆในรูปแบบใหม่ ส่งผลให้มีการหลั่งสาร นิวโรโทรฟินส์ หรืออาหารสมองมากขึ้น  
เซลล์สมองจึงแข็งแรงขึ้น

## 5 วิธีฟิตสมองในตอนเช้า

### 1. หลับตาอาบน้ำ

เปิดก๊อกน้ำ ปรับความแรงหรืออุณหภูมิของน้ำโดยใช้ประสาทสัมผัสและความรู้สึก  
(อย่าลืมนึกวิธีปรับอุณหภูมิให้แม่นยำลงมือเพื่อป้องกันน้ำร้อนลวกตัว) หลับตาใช้มือสัมผัสหาอุปกรณ์อาบน้ำ จากนั้นจึงล้างหน้า อาบน้ำหรือโกนหนวด

### 2. เกมสลับมือ ขยับสมอง

ฝึกใช้มือข้างที่คุณไม่ถนัดแปลงฟัน หมุนฝ่าหูลอดยาสีฟันและป้ายยาสีฟันบนแปรง อาจใช้วิธีนี้กับกิจกรรมยามเช้าอื่นๆ  
...การฝึกลักษณะนี้เป็นกรกระตุ้นสมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งาน ให้เริ่มสังการเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่สมองซีกนี้ไม่ค่อยมีส่วนร่วม  
มีการวิจัยพบว่ากรฝึกเช่นนี้ส่งผลให้วงจรและเครือข่ายสมองในส่วนเยื่อหุ้มสมองคอร์เทกซ์ที่ทำหน้าที่ควบคุม และรับส่งคำสั่งจากมือ  
มีการขยายตัวอย่างมากและในอัตราที่รวดเร็ว หรืออาจลองทำสิ่งต่างๆด้วยมือข้างเดียว ก็ได้

### 3. อยู่ในโลกรั้วเสียง

ปิดหูด้วยการใส่หูฟังขณะรับประทานอาหารเช้ากับครอบครัวเพื่อสัมผัสโลกเจียบ...คนใกล้ตัวคงเคยบ่นว่าคุณฟังสิ่งที่เขาพูดเพียงครั้งเดียว  
ซึ่งเป็นเรื่องที่มีกเกิดขึ้นตอนงอยอยู่ ลองฝึกตัวเองด้วยวิธีนี้จะทำให้คุณบังคับตัวเองให้ช่วยคนอื่นในการทำกิจกรรม เช่น  
รูดขนมบั้งบั้งที่อยู่บนเครื่องปิ้งได้โดยไม่ต้องฟังเสียง

### 4. เข้าวันธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

- ลองเลือกกิจกรรมต่อไปนี้หนึ่งหรือสองข้อ แต่ไม่ควรรู้ทำหมดทุกข้อในแต่วันเดียวกัน
- สลับลำดับกิจวัตรตอนเช้า เช่น ถ้าคุณเคยแต่งตัวก่อนกินข้าว ลองเปลี่ยนมากินข้าวก่อนแต่งตัว
  - ถ้าคุณเคยรับประทานกาแฟกับขนมปังทุกเช้า ลองเป็นข้าวโอตและชาสุขภาพ หรืออาหารอื่นบาง
  - เปลี่ยนเสียงนาฬิกาปลุก เปลี่ยนรายการวิทยุ หรือทีวีไปเป็นรายการที่คุณไม่เคยฟัง

รายการเด็กเป็นตัวอย่งที่ดีในการกระตุ้นสมองให้สนใจในเรื่องที่คุณเคยมองข้าม

- เปลี่ยนเส้นทางที่จะเดินทางไปทำงาน

จากกรศึกษาภาพถายของสมอง กิจกรรมใหม่ๆจะกระตุ้นเซลล์ประสาทที่กินพื้นที่สมองชั้นนอกในบริเวณกว้าง

วิธีเดิมกิจกรรมใหม่นี้จะให้ผลลดลงเมื่อกิจกรรมนั้นกลายเป็นสิ่งที่ทำเป็นกิจวัตรหรือเป็นอัตโนมัติ เนื่องจากสมองต้องใช้พลังในการทำสิ่งใหม่ๆ  
มากกว่าตอนทำกิจกรรมที่ทำจนชินแล้ว

### 5. เช็ทซ์ สุดยอดกิจกรรมออกกำลังสมอง

ความตื่นเตนระทึกใจจากกิจกรรมแปลกใหม่ เป็นหัวใจหลักของการเร้าอารมณ์รักโดยเฉพาะในคู่สมรสที่แต่งงานมานาน  
เพราะช่วยให้กรพบกับความท้าทายและตื่นเตนจากประสบการณ์ทางเพศแบบใหม่ ใช้จินตนาการและดึงอารมณ์ความรู้สึกทุกส่วนออกมาปรับใช้  
เช็ทซ์ที่ตื่นเป็นกรออกกำลังสมองที่ดี ฟังดูอาจเป็นการสรรเสริญยอกิจกรรมบนเตียง แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นการกล่าวเกินจริง  
เพราะในกิจกรรมรวมรักมีการใช้ประสาทสัมผัสทุกอย่างที่ก่อให้เกิดการกระตุ้นในวงจรสมองทุกส่วนรวมทั้งวงจรที่รับรู้เรื่องอารมณ์

เคล็ดลับดีๆอีกมากกับการบริหารสมอง ติดตามรายละเอียดได้จากหนังสือ สมองฟิต ความคิดปัง  
หนังสือแปลจากเรื่อง Keep Your Brain Alive โดย Lawrence C.Katz, Ph.D & Manning Rubin

ที่มา [www.roigoo.com/board/index.php?topic=473.0](http://www.roigoo.com/board/index.php?topic=473.0)

