

## มาพัฒนาสมอง...ให้ฉลาดกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

วันนี้มีเคล็ดลับที่ดี ที่จะช่วยให้เรื่องความจำของเราให้ดีขึ้นด้วย **เทคนิค 9** วิธีฝึกสมองไบรท์ ตามขั้นตอนต่อไปนี้"

**1. จิบน้ำบ่อย ๆ (Drink water very often)** สมองประกอบด้วยน้ำ 85 % เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่ออกกำลังกาย เซลล์สมองเหี่ยว ซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลฯ กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

**2. กินไขมันดี (Enjoy good Omega 3)** คนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วยปลาที่มีไขมันดีอย่าง ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดี ที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ สอนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น

**3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที (Meditation 12 min a day)** หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุด ๆ ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ ( ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า ) ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน

**4. ใส่ความตั้งใจ (Program the brain: have specific intention)** การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่คิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน

**5. หัวเราะและยิ้มบ่อย ๆ (Laugh and Smile)** ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุข หลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อย ๆ

**6. เรียนรู้อะไรใหม่ทุกวัน (Learn new thing everyday)** สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารจานใหม่ ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา เป็นต้น เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน

และโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และ สร้างสรรค์ ไปเรื่อย ๆ  
เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน (Forgive yourself, reduce brain stress) ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง  
โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเอง เป็นการลดภาระของสมอง

8. เขียนบันทึก Graceful Journal (Write graceful journal, good things in life every day)  
ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่น ขอบคุณที่มี ครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี  
ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดี ๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก  
พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9. ฝึกหายใจลึก ๆ (Deep breath) สมองใช้ออกซิเจน 20-25% ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย  
การฝึกหายใจเขาลึก ๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น  
ถ้านั่งทำงานนาน ๆ อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่  
สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก 20 % การมีสมองที่ดีก็เหมือนทักษะทุกอย่างในโลกที่เรียนรู้ได้  
แต่จะเก่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ถ้าเราดูแลและฝึกฝนสมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากมีสมองไบรท์ ลองนำไปฝึกกันได้.