

## 5 เทคนิคฝึกสมองให้ฉลาด

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552



สมองของคนเราก็เหมือนเครื่องจักร ถ้าไม่ได้เติมน้ำมันหล่อลื่น ไม่รักษา และไม่ใช้งาน ในที่สุดเครื่องก็ผิดทำงานกระพรongกะแพรง ถ้ายากสวดยด้วยฉลาดด้วย สาวแซบตองเริ่มฝึกสมองตั้งแต่วันนี้

### 1. ฉลาดด้วยดนตรี

มีการวิจัยค้นคว้าด้านวิทยาศาสตร์ พบว่าการฟังดนตรีบางประเภททำให้ฉลาดขึ้นได้ โดยเฉพาะดนตรีคลาสสิกและเพลงบรรเลงของโมสาร์ท คีตกวีอมตะของโลก จะช่วยให้ความคิดเป็นไปในทิศทางที่ถูกตองและคิดได้เร็วขึ้น สวณเพลงบรรเลงคลาสสิกของบาค บีโธเฟิน จะช่วยกระตุ้นให้สมองพัฒนาและเติบโตขึ้น มีสมาธิ และจิตใจสงบ เหมาะสำหรับคนที่เจอแต่ความเครียดทั้งวัน

### 2. ฉลาดด้วยการทำสิ่งใหม่ๆ

การทำสิ่งใหม่ๆ สามารถทำได้หลายรูปแบบ อาจจะแค่นั่งฝืนถึงเรื่องท้าทายที่คุณไม่เคยทำ หรือไปเรียนศิลปะ ไปเดินรำ เล่นกีฬา เรียนภาษา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นสมองให้คุณเกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้ทั้งวัน ซึ่งก็จะทำให้สมองได้ทำงานไปในตัว

### 3. การฝึกจำ เป็นการบริหารสมองที่ดีมาก

จะสังเกตได้ว่าพออายุมากขึ้น ความจำของเราจะทำงานได้ด้อยลง ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะสมองเริ่มฝ่อเล็กน้อยนั่นเอง เราจึงต้องบริหารสมองด้วยการหางานใหม่มาทำเพื่อยืดอายุการฝ่อให้ช้าลง อาจจะลองฝึกจำตัวเลข จำหน้าคน หรือท่องศัพท์ภาษาอังกฤษวันละ 10 ตัวก็ได้

### 4. ฉลาดด้วยการบริหารจัดการ

เช่นการ เล่นหมากรุก เล่นเกมไพ่ เล่นเกมอักษรไขว้ เป็นการสั่งจิตใจให้จดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำเพียงอย่างเดียว นอกจากได้บริหารสมองแล้ว ยังได้ฝึกสมาธิไปในตัวด้วย

### 5. ฉลาดด้วยอาหารที่สมองต้องการ

ไตแก สารอาหารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมันที่จำเป็นต่อการฟื้นฟูสภาพของเซลล์สมองมีอยู่ในผัก เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม ไข่ งา พักทอง โดยเฉพาะเห็ดปลาละจะมีกรดโอเมกา 3 ซึ่งสมองต้องการอยู่มากที่สุด

ที่มา : spicy