

"หนูดี"

นำเสนอเมื่อ : 29 ม.ค. 2552

เทคนิค ผีกสมองโปรท์



ชื่อของ **"หนูดี" วนิษา เรช** ครูอุบลาสาวสวยลูกครึ่งไทย-อเมริกันวัย 30 ปี
หลายคนอาจจะพอคุ้นหูและหน้าตาเธอขึ้นบ้างแล้ว โดยเฉพาะหลังจากออกรายการจับเข่าคุยกับ **สรยุทธ
สุทัศน์จินดา** พิธีกรชาวสุุดยอดเยี่ยมส่งผลให้เธอตั้งเป็นพลุดอกกับความสวยรวยความเก่ง
มากไปด้วยความสามารถของเธอ

"คุณหนูดี-วนิษา เรช" ดีกรีผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด
เจ้าของโรงเรียนและสถาบันอัจฉริยะ สร้างได้ อีกทั้งยังเป็นคนแรกที่ทำอาชีพเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพ
ซึ่งไปถามใครที่เห็นเชื่อเถอะวานอยคนนักที่จะรู้จักอาชีพนี้
เพราะเมื่อเอ่ยถึงการฝึกความอัจฉริยะหรือการพัฒนาสมองเรามักจะนึกถึงเด็ก เล็กๆ
ซึ่งน่าจะเหมาะกับการพัฒนาและฝึกฝนมากกว่าผู้ใหญ่ แต่ที่จริงแล้วผู้ใหญ่ทุกคนก็สามารถสร้างความเป็นอัจฉริยะได้
อย่างที่คุณหนูดีกล่าววว่า **"สมองของเรามีเซลล์สมองเท่ากับไออสไตน์ "** เพียงแคดูแลสมองให้มีสุขภาพดี
ด้วยเทคนิค ที่ควรเอ็กเซอร์ไซส์ให้สมองโปรท์ดังต่อไปนี้

1. จิบน้ำบ่อยๆ สมองประกอบด้วยน้ำ 85 % เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำ หล่อเลี้ยง
ถ้าไม่มีน้ำต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่เอ๋ยากให้เซลล์สมองเหี่ยวซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลชา
กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออกแต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

2. กินไขมันดีคนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมันซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ
แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดีอย่าง ปลาแซลมอน
นมถั่วเหลือง วิตามินรวมน้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดี ที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ สวนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น

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

4. ใส่ความตั้งใจ การ ตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้อง เกิด
ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จใน สิ่งต่างๆ
เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่คิดขึ้นทั้งสองอย่างจึงเป็น เสมือนสิ่งเดียวกัน

5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ ทุก ครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข หลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ

6. เรียนรู้อะไรใหม่ทุกวัน สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่นกินอาหารจานใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา เป็นต้น เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และโดปามีนซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเอง เป็นการลดภาระของสมอง

8. เขียนบันทึก Grateful Journal ฝึก เขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่นขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดีๆทำให้สมองคิดเชิงบวก พรอุมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดีตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9. ฝึกหายใจลึกๆ สมอง ใช้ออกซิเจน 20-25 % ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนานๆ อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ออกซิเจน

อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนตามเทคนิคต่างๆ ทั้ง 9 ข้อนี้อาจจะไม่ทำให้เกิดอัจฉริยะข้ามคืนได้ เพราะต้องอาศัยระยะเวลาในการเรียนรู้ แต่สิ่งที่ได้ในเบื้องต้นคือการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจแบบชนิดที่เรียกว่า **"สวยทั้งภายในและภายนอก"** อย่างแน่นอน

ทีมา สนุก.คอม