

การฝึกสมอง...ให้เป็นคนเก่ง

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552



ภาพประกอบทางอินเทอร์เน็ต

อย่างทำงานซ้ำซ้อนในเวลาเดียวกันเพราะอาจเกิดการผิดพลาดได้ง่าย นอกจากนี้ การแข่งขันยังช่วยกระตุ้นสมองให้โลดแล่นอีกด้วย

"การฝึกฝนทำให้คุณเป็นคนเก่ง" นี่คือคำกล่าวของนักประสาทวิทยาชาวสวีเดน โตร์เคล คลิงเบิร์ก

ว่าคนเราควรทำอย่างไรให้ข้อมูลและมีความเข้าใจมากที่สุด

โดยที่เราไม่ต้องใช้สมองจนเกินกำลังหรือไม่ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย เนื่องจากสมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดในระยะเวลาที่จำกัด แต่เราก็มีวิธีที่จะใช้ศูนย์ความคิดของเราให้ มีประโยชน์มากที่สุดเช่นกัน

- **Multitasking** คุณกำลังเดินทางไปพบปะพูดคุยธุรกิจและระหว่างทางครุ่นคิดวิธีการเจรจาตกลงต่างๆ ด้วยโทรศัพท์หรือเขียนจดหมาย แต่การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันมีความเสี่ยงกับความผิดพลาดในการส่งอีเมลผิดให้กับผู้เจรจา ผู้เชี่ยวชาญจึงแนะนำให้ทำงานหรือธุระใดก็ตามให้เป็นที่ไปตามลำดับ อย่าทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันเพื่อป้องกันการผิดพลาด
- **สัญญาตมบอกคุณได้ดีกว่าสมอง** ในแต่ละวันเรามีเรื่องต้องตัดสินใจประมาณ 20,000 เรื่อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องในชีวิตประจำวัน และคุณเป็นจำนวนมากที่ตัดสินใจโดยไม่รู้ตัว เช่น การหักท่าย และออกความเห็นในที่ประชุม โดยเฉพาะคนที่ทำงานในออฟฟิศ ที่มีเงื่อนไขของเวลาเป็นแรงกดดันในการตัดสินใจ นักจิตวิทยาจึงแนะนำให้ฟังเสียงความรู้สึกของตัวเองหรือสัญชาตญาณที่เรานำไปใช้โดยไม่รู้ตัว แต่ในกรณีที่คุณต้องตัดสินใจเรื่องที่ไม่เชี่ยวชาญก็ควรปรึกษาและขอความเห็นจากผู้ใหญ่ที่มีความรู้และประสบการณ์จะดีกว่า
- **กลืนกาแฟช่วยกระตุ้นเซลล์สมอง** หากจำเป็นต้องดื่มกาแฟเพราะมีงานด่วน อย่าวัวงัวเจ้ง สมองยังไม่แล่นเพราะนาฬิกาชีวิตยังไม่ปรับไม่ทันความจำเป็นของคุณ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือกาแฟสักหนึ่งถ้วย ถ้าฟังกลืนกาแฟในตอนเช้าก็มีผลกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว นี่คือผลการศึกษาจากนักวิจัยชาวญี่ปุ่น เพื่อรวมงานของคุณก็ควรจะยินดีที่จะได้กาแฟสักหนึ่งถ้วยจากคุณและคุณก็ยังได้สูดกลิ่นกาแฟไปด้วยการแข่งขันกระตุ้นสมอง ถ้าเราสู้เราต้องแข่งขันกับใครสักคน มันจะกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปทั่วบริเวณสมองหรือที่เรียกกันว่า "ศูนย์รับรางวัล" เพราะจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยบอสตันในประเทศเยอรมนี โดยการให้อาสาสมัครแข่งขันกัน หากใครตอบถูกจะได้รางวัล 120 ยูโร และมีการแสดงให้เห็นถึงปฏิกิริยาของสมองจากภาพสแกน ผลก็คือ มีเลือดไหลเวียนสูงสุดที่ศูนย์รับรางวัลของเขาแข่งขันระหว่างตอบคำถาม
- **สมาธิเพิ่มเมื่อมีงาน** เสียงโทรศัพท์ หรืองานด่วนหิวเรา มีอีเมลที่ต้องตอบ งานหลายอย่างประเดประดังเข้ามาใช้เวลาเกือบชั่วโมงกว่าคุณจะได้ตั้งสมาธิได้ ทั้งนี้ นักจิตวิทยาชาวอังกฤษพบว่า การมีสมาธิขึ้นอยู่กับงานยากหรือง่าย หากเป็นงานยาก สมองก็จะมีสมาธิกับงานอย่างอัตโนมัติ แต่ถ้ามื้อไหนที่คุณมีอารมณ์เศร้า ก็อาจมปลัดกับงานที่ทำเป็นประจักษ์เพราะมันอันตรัยกับสมองในการแข่งกันกำลัง คุณควรเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะมีการพิสูจน์มาแล้วว่าโครงสร้างสมองผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และกระบวนการเรียนรู้ทุกอย่างจะเชื่อมต่อกันระหว่างเซลล์สมองทำให้แข็งแรงขึ้น และยังก่อให้เกิดเซลล์ใหม่อีกด้วย ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ
- **สมองทำงานเหมือน Google** จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้ตั้งข้อสันนิษฐานว่า เมื่อคนคิดถึงคำ ศูนย์ความคิดของคนเราจะทำหน้าที่คล้ายๆกับ Google คือคิดตามลำดับ เช่น 1 2 3
- **สมองต้องออกกำลังกาย** แม้เราจะไม่ค่อยได้บริหารสมองด้วยการคำนวณหรือทายปริศนาอักษรไขว้ เราก็สามารถช่วยให้สมองฟิตได้ เพราะจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยมิชิแกนได้ชี้ให้เห็นว่า การมีสังคมกับผู้คนสามารถช่วยให้สมองตื่นตัวได้เหมือนการบริหารสมอง

ขอบคุณข้อมูลจาก Lisa