

7 วิธี...ทำให้สมองฉลาดขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 3 เม.ย. 2552

วันนี้นำวิธีพัฒนาให้สมองฉลาดขึ้นมาฝากคุณ...



1.ให้สมองทำงาน

ตอบสิว่าอะไรคือสิ่งแรกที่คุณจะทำเพื่อพัฒนาสมองอุปกรณ์ที่ลับสมองได้ดีที่สุดก็คือ... รองเท้าผ้าใบจะงูละสิ เมื่อใดที่คุณสวมรองเท้าผ้าใบคุณสามารถกระตุ้นการเต้นของหัวใจได้คำแนะนำที่ดีที่สุดก็คือการออกกำลังกายคะมันสามารถช่วยให้ลด การสูญเสียเนื้อเยื่อในสมองได้คะ



2.ให้อาหารสมอง

การกินอาหารที่มีโมเลกุลที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้จะช่วยให้สารอนุมูลอิสระเป็นกลางและไม่ก่ออันตราย ผลไม้ที่มีสีส้มมันจะเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับ ถั่วต่างๆ เมล็ดพืช ธัญพืชและเครื่องเทศ “อาหารใดกินแล้วมีประโยชน์ต่อ ร่างกายมันก็คืออาหารชั้นยอดของสมองเช่นกัน”



3.เร่งความเร็ว

โดยธรรมชาติสมองจะเริ่มทำงานช้าลงเมื่ออายุเริ่มขึ้นเลข 3 แต่คนเราไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็สามารถฝึกสมองให้ทำงานเร็วขึ้นได้ สมองของคุณคือกลไกแห่งการเรียนรู้ เนื่องจากข้อมูลส่วนใหญ่ที่เราได้รับมักผ่านทางคำพูดโปรแกรมการฝึกสมองนี้จึงเกี่ยวข้องกับภาษาและการฟังเพื่อให้เกิดการแม่นยำและเร็วขึ้นคุณอาจจะฝึกแยกเสียง ก็ได้เหมือนกันคะ



4.สงบนิ่ง

การลับสมองเป็นเรื่องสำคัญแต่...การสงบนิ่งก็สำคัญไม่แพ้กันความเครียดในระดับสูง มีผลร้ายต่อเซลล์สมอง ความเครียดจะรบกวนกระบวนการรับรู้และการจำดังนั้นคุณก็ควรที่จะลดความเครียดทั้งหมดมานั่งฝึกสมาธิสงบนิ่งกันเหอะ



5.พักสมอง

พลังสมองที่ได้จากความสงบนิ่งคือความคิดสร้างสรรค์จากการนอน
การที่เรานอนหลับไปกับปัญหานั้นได้ผลจริงๆค่ะ



6. หัวเราะบ้าง

อารมณ์ขันกระตุ้นส่วนต่างๆของสมองซึ่งสามารถใช้ได้ปามีนเป็นสารนำส่งความรู้สึก ดีให้เกิดขึ้น



7. ยิ่งแก็งยิ่งแก็ง

คุณเคยได้ยินสัทภษาขิตูที่ว่ อาบนำร้อนมาก่อนไมม่เมื่อวัยของคุณเพิ่มขึ้นคุณได้บันทึก
ภาพและข้อมูลทางสังคม่ไว้นับล้านๆภาพซึ่งคุณสามารถเรียกใช้ได้ทุกเวลาเลยทีเดียว

อย่าลืมนำไปปฏิบัติให้เกิดความเคยชินนะคะขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน

