

## 7 วิธี...ทำให้สมองฉลาดขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 3 เม.ย. 2552

วันนี้นำวิธีพัฒนาให้สมองฉลาดขึ้นมาฝากคุณ...



### 1.ให้สมองทำงาน

ตอบสิว่าอะไรคือสิ่งแรกที่คุณจะทำเพื่อพัฒนาสมองอุปกรณ์ที่ลับสมองได้ดีที่สุดก็คือ... รองเท้าผ้าใบค่ะ งงละสิ เมื่อใดที่คุณสวมรองเท้าผ้าใบคุณสามารถกระตุ้นการเต้นของหัวใจได้คำแนะนำที่ดีที่สุดก็คือการออกกำลังกายคะมันสามารถช่วยให้ลด การสูญเสียเนื้อเยื่อในสมองได้ค่ะ



### 2.ให้อาหารสมอง

การกินอาหารที่มีโมเลกุลที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้จะช่วยให้สารอนุมูลอิสระเป็นกลางและไม่ก่ออันตราย ผักผลไม้ที่มีสีส้มมันจะเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับ ถั่วต่างๆ เมล็ดพืช ธัญพืชและเครื่องเทศ “อาหารใดกินแล้วมีประโยชน์ต่อ ร่างกายมันก็คืออาหารชั้นยอดของสมองเช่นกัน”



### 3.เร่งความเร็ว

โดยธรรมชาติสมองจะเริ่มทำงานช้าลงเมื่ออายุเริ่มขึ้นเลข 3 แต่คนเราไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็สามารถฝึกสมองให้ทำงานเร็วขึ้นได้ สมองของคุณคือกลไกแห่งการเรียนรู้ เนื่องจากข้อมูลส่วนใหญ่ที่เราได้รับมักผ่านทางคำพูดโปรแกรมการฝึกสมองนี้จึงเกี่ยวข้องกับภาษาและการฟังเพื่อให้เกิดการแม่นยำและเร็วขึ้นคุณอาจจะฝึกแยกเสียง ก็ได้เหมือนกันค่ะ



### 4.สงบนิ่ง

การลับสมองเป็นเรื่องสำคัญแต่...การสงบนิ่งก็สำคัญไม่แพ้กันความเครียดในระดับสูง มีผลร้ายต่อเซลล์สมอง ความเครียดจะรบกวนกระบวนการรับรู้และการจำดังนั้นคุณก็ควรจะลดความเครียดทั้งหมดมานั่งฝึกสมาธิสงบนิ่งกันเหอะ



### 5.พักสมอง

พลังสมองที่ได้จากความสงบหนึ่งคือความคิดสร้างสรรค์จากการนอน  
การที่เรานอนหลับไปกับปัญหานั้นได้ผลจริงๆคะ



### 6. หัวเราะบ้าง

อารมณ์ขันกระตุ้นส่วนต่างๆของสมองซึ่งสามารถใช้ได้ปามีนเป็นสารนำส่งความรู้สึก ดีให้เกิดขึ้น



### 7. ยิ่งแก็งยิ่งแก็ง

คุณเคยได้ยินสุภาษิตที่ว่า อาบน้ำร้อนมาก่อนไม้อื่นเมื่อวัยของคุณเพิ่มขึ้นคุณได้บันทึก  
ภาพและข้อมูลทางสังคมไว้นับล้านๆภาพซึ่งคุณสามารถเรียกใช้ได้ตลอดเวลาเลยที่เดียว

อย่าลืมนำไปปฏิบัติให้เกิดความเคยชินนะคะ ....ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน

