

## เคล็ดลับกับ ..7 ..วิธี >ส่งผลดีให้สมองทำงานเร็วขึ้น และฉลาดขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

ไตร่ตรอง ตรึกตรอง ลองพิจารณาว่าใช่หรือไม่ กับการเอาใจใส่ดูแลให้ดีที่สุด

### 7 วิธีให้สมองทำงานดีขึ้นเร็วขึ้นฉลาดขึ้น



#### 1.ให้สมองทำงาน

อุปกรณ์ที่ลับสมองได้ดีที่สุดน่าจะเป็นรองเท้าผ้าใบ ไขแล้ว เมื่อใดก็ตามที่สวม  
คุณจะสามารถกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจได้  
“คำแนะนำที่ดีที่สุดเพื่อสมองที่แข็งแรงและเยาว์วัยคือการออกกำลังกาย”  
การออกกำลังกายอาจช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ด้วย และจะช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด  
นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการพัฒนาเส้นเลือดฝอยในสมอง ทำให้มีเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น  
ฉะนั้นคนที่แข็งแรงจะมีสมองที่เฉียบคมและฉลาดขึ้นกว่าคนที่ไม่แข็งแรง เริ่มคิดออกกำลังกายกันได้แล้วครับ

#### 2.ให้อาหารสมอง

การกินเป็นอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยพัฒนาสมอง เลือกกินอาหารที่ต้านอนุมูลอิสระเช่นผักและผลไม้  
ที่มีประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งก็จะมีประโยชน์แก่สมองของเราด้วย

#### 3.เร่งความเร็ว

โดยธรรมชาติสมองจะเริ่มทำงานช้าลงเมื่ออายุเริ่มขึ้นเลขสาม  
มีงานอดิเรกที่มีความท้าทายและสนุกสนานหลายประเภทที่ทำให้สมองมีการพัฒนาเช่น ต่อจิ๊กซอว์ เล่นปิงปอง  
เล่นเกมสคอมพิวเตอร์ เรียนภาษาใหม่ เต้นแทงโก อื่นๆอีกมากมาย

#### 4.สงบนิ่ง

ความเครียดในระดับสูงมีผลร้ายต่อเซลล์สมอง ความเครียดจะรบกวนกระบวนการรับรู้และการจำ  
การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้อย่างยอดเยี่ยม แต่การเล่นโยคะหรือฝึกสมาธิก็ช่วยลดเครียดได้ดีเช่นกัน

## 5. พักสมอง

การนอนหลับพักผ่อนเป็นการพักสมองที่ดีที่สุด  
ซึ่งจะช่วยเพิ่มโอกาสในการพบทางออกที่สร้างสรรค์ให้กับปัญหาของวันต่อไป

## 6. หัวเราะบ้าง

อารมณ์ขันจะกระตุ้นส่วนต่างๆของสมองซึ่งสามารถใช้โดปามีนเป็นสารนำส่ง “ความรู้สึกดี” ให้เกิดขึ้น  
การหัวเราะทำให้เราฉลาดขึ้นหรือไม่ ยังบอกไม่ได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นทำให้เรามีความสุข

## 7. ยิ่งแก้ ยิ่งเก่ง

คนมีอายุจะแก้ปัญหาได้ดีกว่าเพราะมีข้อมูลในสมองที่จะเรียกใช้มากกว่าหนุ่มสาวนั่นคือเหตุผลว่าทำไม\*\*\* 50-60  
คือผู้รอบรู้ เป็นคนที่เราไปหาเพื่อขอคำแนะนำได้ดี

ที่มา : คอลัมน์ เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ Reader's Digest ขอขอบคุณครับ