ครั้งที่ ๔/๕๐

กิจกรรมรักการอ่านรักการเรียนรู้

9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

ผู้คนในสมัยนี้ อยากหล่อ อยากสวย และสุขภาพดี ทุกคนจึงพากันดูแลรูปร่างด้วยการออกกำลังกาย เคร่งครัดเรื่องอาหารการกิน แต่ไม่เคยมีใครสนใจว่าจะดูแลสมองอย่างไรให้มีสุขภาพดี ทั้งที่สมองเป็นอวัยวะที่ตัดสินใจทุกเรื่องของชีวิต สัปดาห์นี้มีคำแนะนำดี ๆ จากวนิษา เรซ ผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพจาก Harvard University (เกียรตินิยมด้านวิทยาการสมอง มีอาจารย์ที่ปรึกษา คือ Professor Dr.Howard Gardner ผู้ก่อตั้งทฤษฎีอัจฉริยภาพหลายประการ, ผู้ชนะคนที่ 15 รายการอัจฉริยะข้ามคืน, เจ้าของหนังสือ Best Seller “อัจฉริยะสร้างได้”) ดังนี้

1. **จิบน้ำบ่อย ๆ** (Drink water very often)

สมองประกอบด้วยน้ำ 85 % เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

2. **กินไขมันดี** (Enjoy good Omega 3)

คนไม่ค่อยรู้ว่า สมอง คือก้อนไขมัน แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาแซลมอน นมถั่วเหลืองวิตามินรวม

3. **นั่งสมาธิวันละ 12 นาที** (Meditation 12 min a day)

หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติ และนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุด ๆ สามารถจินตนาการเห็นภาพ และมีความคิดสร้างสรรค์ (ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า) ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน

4. **ใส่ความตั้งใจ** (Program the brain : have specific intention)

การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่า นี่คือสิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ

(ต่อด้านหลัง)

5. **หัวเราะ และยิ้มบ่อย ๆ** (Laugh and Smile)

ทุกครั้งที่ยิ้ม หรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรัก และหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อย ๆ

6. **เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน** (Learn new thing everyday)

สิ่งใหม่ในที่นี้ หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้ และสร้างสรรค์ไปเรื่อย ๆ เมื่อมีความสุข ก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

7. **ให้อภัยตัวเองทุกวัน** (Forgive yourself, reduce brain stress)

ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเองเป็นการลดภาระของสมอง

8. **เขียนบันทึก** Graceful Journal (Write good things inlife every day)

ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่น ขอบคุณการที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี เพราะการเขียนเรื่องดี ๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมาช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9. **ฝึกหายใจลึก ๆ** (Deep breath)

สมองใช้ออกซิเจน 20-25 % ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรง เพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น

สมองของเรามีเซลล์สมองเท่ากับไอน์สไตน์ ดังนั้น ไอนสไตน์ฉลาดได้เท่าไหน โดยทฤษฎีแล้ว เราก็ฉลาดได้เท่านั้น การมีสมองที่ดี ก็เหมือนทักษะทุกอย่างในโลกที่เรียนรู้ได้ แต่จะเก่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ถ้าเราดูแล และฝึกฝนสมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม.