

ฝึกสมองไบรท์ด้วย 9 เทคนิค

โดย วนิษา เรช ผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด

ผู้หญิงสมัยนี้อยากสวย ฉลาด และสุขภาพดี ทุกคนจึงพากันดูแลรูปร่างด้วยการออกกำลังกาย เกร็งครัดเรื่องอาหารการกิน แต่ไม่เคยมีใครสนใจว่าจะดูแลสมองอย่างไรให้มีสุขภาพดี ทั้งที่สมองเป็นอวัยวะที่ตัดสินใจทุกเรื่องในชีวิต เราจึงควรเอกรอกเซอร์ไอส์สมองให้ไบรท์ด้วยเทคนิคง่ายๆ ดังต่อไปนี้

- 1. จิบน้ำบ่อยๆ** สมองประกอบด้วยน้ำ 85 เปอร์เซ็นต์ เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่ยอมให้เซลล์สมองเหี่ยว ซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อยๆ
- 2. กินไขมันดี** คนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดีอย่างปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดีที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ ส่วนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น
- 3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที** หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น **Theta** ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุดๆ ทำให้สมองมี **Mental Imagery** สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ (ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน)
- 4. ใส่ความตั้งใจ** การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ เพราะสมองไม่แยกแยะระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน
- 5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ** ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ
- 6. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน** สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา ฯลฯ เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินและโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
- 7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน** ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเองเป็นการลดภาระของสมอง

8. **เขียนบันทึก Graceful Journal** ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่น
ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข ฯลฯ เพราะการเขียน
เรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มี
ความคิดสร้างสรรค์

9. **ฝึกหายใจลึกๆ** สมองใช้ออกซิเจน 20-25 เปอร์เซ็นต์ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึง
เป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงาน
นานๆ อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่ สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้
เพิ่มขึ้นอีก 20 เปอร์เซ็นต์

การมีสมองที่ดีก็เหมือนกับทักษะทุกอย่างในโลกที่เรียนรู้ได้ แต่จะเก่งหรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ถ้าเราดูแล
และฝึกฝนสมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม