

## 12 เทคนิคกันสมองเหี่ยว

🕒 นำเสนอเมื่อ 29 พ.ค. 2552

เรื่องของการปลูกระดมสมองให้สดชื่นแจ่มใสเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ต้องการ เพราะเมื่อสมองแจ่มใส ปลอดภัย ปลอดภัยอะไรก็ตามไปด้วย ไม่วาจะเป็น การฟัง พูด อ่าน เขียน จดจำ หรือความคิด

กลับกัน หากสมองเหี่ยว ฝ่อ ไม่สดใส อาจเกิดจากความเครียด หรือการหมกมุ่นกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งนานๆ หรือขาดการพักผ่อน ทั้งชะงักงันก็จะลดน้อยถอยไป กรรมวิธีที่จะทำให้สมองแข็งแรงไปอย่างยืนยาวนั้น สถาบันตีสปายน์โคโรแพรดติก เทคนิคมาแนะนำ

**1. ดื่มน้ำให้พอ** เพราะสมองของคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 85% ดังนั้นเมื่อร่างกายขาดน้ำ สมอง ก็จะทำงานช้าลง ทำให้กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดอะไรไม่ค่อยออก

แต่การดื่มน้ำนั้นแต่ละคนจะมีความต้องการน้ำไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับน้ำหนัก และพฤติกรรมต่างๆ ทั้งการเคลื่อนไหว และการบริโภค แต่โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำวันละ 3-5 ลิตร ส่วนเด็ก 2-3 ลิตร

**2. หายใจลึกๆ** ช่วยส่งพลังงานไปถึงสมอง ถ้านั่งหายใจ หลังก็ควรจะต้องตรง จะช่วยให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น และถ้านั่งนานเกินไปควรเปลี่ยนอิริยาบถ ยืดเส้น ยืดสาย เพื่อให้ผ่อนคลาย

**3. เลือกรับประทานอาหาร** ที่มีไขมันดีทดแทนไขมันในสมองที่สึกหรอ อาทิ น้ำมันปลา สารสกัดจากใบแปะก๊วย ปลาแซลมอน อีฟิ่งพริมโรส วิตามินซี

**4. ตั้งโปรแกรมให้สมอง** โดยใช้ความตั้งใจมั่นตั้งใจอย่างจริงจัง สมองจะค่อยๆ ปรับพฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมายได้

**5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ** ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ไปกระตุ้นพลังออโรให้สว่างสดใสจะช่วยดึงดูดสิ่งดีๆ มาในชีวิต

**6. ฝึกสมาธิพัฒนาอารมณ์** ให้สมองผ่อนคลาย จะช่วยทำให้มีจินตนาการมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถทำได้ทั้งตื่นเช้าหรือก่อนนอนทุกวัน

**7. ออกกำลังกาย** กระตุ้นการทำงานของสมองพร้อมกับดื่มน้ำบ่อยๆ

**8. หาอะไรใหม่ๆ ให้ชีวิต** เช่น รู้จักคนใหม่ๆ อ่านหนังสือเล่มใหม่ ขับรถเส้นทางใหม่ หรือแลกเปลี่ยนทัศนคติใหม่ๆ กับเพื่อน สมองจะหลั่งสารแห่งความสุข (เอ็นดอร์ฟิน) และสารแห่งการเรียนรู้ โดปามีน ทำให้เกิดการอยากเรียนรู้อย่างมีความสุข

**9. รู้จักให้อภัยและลดความโกรธ** จะทำให้สูญเสียพลังงานน้อยลง และยังเป็นการช่วยลดภาระให้กับสมอง

**10. พูดเรื่องดีๆ** กับตัวเองบ้าง ให้เกินวันละ 100 ครั้ง

**11. บันทึกสิ่งดีๆ** ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก ช่วยทำให้สมองคิดในเชิงบวก ทำให้หลับฝันดี มีสมาธิ

**12. พักผ่อนให้เพียงพอ** โดยช่วงเวลา 21.00 น. จะเป็นช่วงเวลานอนที่ดีที่สุด

เรื่องนี้ไม่ใช่เหมาะสำหรับเด็ก แต่เป็นเรื่องที่ทุกเพศทุกวัยสามารถปฏิบัติได้ เป็นการยืดอายุสมอง ให้อยู่กับเราไปได้นานเท่านาน!!

ขอบคุณข้อมูลจาก :: ผู้หญิงนะคะ