สูตรสำเร็จเพิ่มความฉลาด

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2552

รู้สึกไหมเวลาทำงานเยอะ คิดมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต้องใช้สมองในการทำงาน พอนานไปมักจะคิดอะไรไม่ค่อยจะออก หรือที่หลายคนเรียกว่าความคิดเริ่มตื้นๆ ไม่ไฟแรงไอเดียกระฉูดเหมือนเด็กใหม่ จริงๆ แล้วไม่ว่าคุณจะอายุเท่าไหร่ก็สามารถที่จะทำให้สมองความคิดจินตนาการของคุณโลดแล่นได้เสมอๆ เพียงแค่หมั่นฝึกและพัฒนาสมองให้ถูกวิธีเท่านั้นเองค่ะ

ลดปริมาณแอลกอฮอล์

เพราะจะส่งผลต่อการปลดปล่อยสาระสำคัญในสมอง โดยจะไปขัดขวางความสามารถในการสร้างความจำใหม่ๆ โดยเฉพาะข้อมูลที่เป็นชื่อ ตัวเลขและเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นความสามารถในการระลึกเหตุการณ์หรือเรื่องราวเก่าๆ ในอดีตก็จะถูกบั่นทอนไปอีกด้วย

บริหารสมองอย่างสม่ำเสมอ

รู้หรือไม่ว่ายิ่งเราใช้สมองมากและบ่อยเท่าไหร่เซลล์สมองก็จะยิ่งเจริญเติบโตมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งนั่นก็จะส่งผลให้ความสามารถในการจำดีขึ้นตามไปด้วย หากิจกรรมยามว่างที่คุณและเพื่อนๆ ชื่นชอบ เช่น การเล่นหมากฮอสตอจิกซอว หรือเล่นคอรสเวิร์ดในเวลาว่าง

ทำสมาธิ

สมองของคนเรานั้นทำงานที่ความถี่หรือคลื่นสมองที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำหรือคิดอยู่ ภายใต้ความเครียดที่เกิดขึ้นคลื่นเบต้าของสมองจะทำงานเร็วขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สมองลืมสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ฉะนั้นเราควรคิดให้ช้าลงโดยการทำสมาธิ หลับตาลงช้าๆ หายใจเข้าเบาๆ ช้าๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก จากนั้นหายใจออกช้าๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ช่องจมูกทางขวา จากนั้นหายใจเข้าอีกครั้ง แต่ครั้งนี้เวลาผ่อนลมหายใจออกให้ตั้งสติที่ช่องจมูกทางซ้าย ทำเช่นนี้สลับกันประมาณ 10 นาทีทุกวัน รับรองว่าสมองดื้อๆ ตันๆ จะกลับมาโล่งโปร่งใสเหมือนเดิมค่ะ!

ออกกำลังกาย

ขณะที่ร่างกายของเราเคลื่อนไหวนั้นสมองจะได้รับเลือดมากเป็นพิเศษ ซึ่งนั่นหมายถึงว่าสมองจะได้รับกลูโคสและออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังไปเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นความจำของสารเคมีในสมองที่เรียกว่า Brain-Derived Neurotrophic Factor ให้ทำงานได้ดีขึ้นแต่การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปกลับไม่เกิดประโยชน์ต่อระบบความจำด้วยเช่นกัน

จดบันทึกช่วยจำ

เพราะโดยธรรมชาติของสมองเรานั้นเมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้า ความสามารถในการจดจำสิ่งอื่นก็จะลดลง ฉะนั้นการยายข้อมูลจากสมองมาเก็บไว้ในสมุดบันทึกอย่างคอมพิวเตอร์ปาล์ม สมุดโน๊ตหรือโทรศัพท์มือถือก็เหมือนเป็นการช่วยลดความหนาแน่นของข้อมูล หรือเพิ่มพื้นที่ว่างในสมองเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง

(Star Fashion)