

เทคนิคที่ทำให้คุณเป็นคนฉลาดและมีความจำดี

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ย. 2560

เทคนิคที่ทำให้คุณเป็นคนฉลาดและมีความจำดี

ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ

การทำให้สมองมีความฉลาดหลักแหลมนั้นเราต้องฝึกและทำในสิ่งที่ท้าทายโดยการทำกิจกรรมฝึกสมองเป็นประจำ คนที่ฝึกสมองอยู่เป็นประจำจะมีสมองที่ชาญฉลาดมากกว่าคนที่นั่งเฉยๆ และไม่ฝึกทำอะไรเลย ยกตัวอย่างง่าย ๆ ของการฝึกสมอง เช่น การอ่านหนังสือ การเข้าฟังการอบรม การฟังวิทยุ การเล่นเกม การไปเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ หรือการเรียนภาษาอีกภาษาหนึ่งเพิ่มเติมจากภาษาเดิมที่เคยเรียนรู้แล้ว สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้สมองได้รับการพัฒนามากขึ้น คราวนี้ให้เราลองมาใช้วิธีฝึกสมองอย่างง่าย ๆ กัน ดังนี้

1. เปลี่ยนความจำใจ เราคงจำได้ว่าเมื่อสมัยเป็นเด็ก เรามักจะชอบพูดคำพวนเป็นการสื่อสาร นั่นคือการฝึกสมองทางด้านของภาษา นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยดุ๊ก เรียกการกระทำเหล่านี้ว่าการฝึกกระบวนประสาทซึ่งเป็นการท้าทายสมองให้คิดในสิ่งใหม่ กฎเกณฑ์ของการเรียนรู้คือการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ดังนั้น เราจึงควรฝึกฝนสิ่งเหล่านี้เป็นประจำ หากเราเป็นคนถนัดมือขวาให้ลองใช้มือซ้ายในการทำงานบางอย่าง หรือหากเราขับรถมาทำงานโดยใช้เส้นทางเดิมเป็นประจำให้เราลองเปลี่ยนเส้นทางเป็นเส้นทางใหม่ดูบ้าง หรือใช้วิธีการปิดตาและลองทายว่าอาหารที่เรากำลังรับประทานนั้นคืออะไร

2. การออกกำลังกาย ทำให้สมองฉลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เช่น การเดินหรือการว่ายน้ำ สิ่งเหล่านี้มีส่วนกระตุ้นสมอง ถึงแม้ว่าผู้เชี่ยวชาญจะยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการออกกำลังกายทำให้สมองฉลาดขึ้น แต่ที่แน่นอนการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในการ เข้าไปเลี้ยงสมองและเชื่อมต่อเซลล์สมอง ดังนั้น การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยให้เรามีความจำที่ดีและเพิ่มจินตนาการ อีกทั้งมีการวางแผนการทำงานที่ดีขึ้น

3. รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะช่วยเพิ่มพลังของสมอง โดยเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หากเราอยู่ในช่วงของวัยกลางคนซึ่งจะมีโอกาสที่เราจะเป็นโรคความจำเสื่อมสูงได้ถึงสองเท่า ดังนั้นการเลือกอาหารที่ดีจะเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับสมอง ดังนั้นควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันสูงหรืออาหารที่ช่วยลดความดันโลหิตสูง อาหารที่ดีต่อสุขภาพกายและสมอง เช่น เลือกประกอบอาหารโดยวิธี ต้ม หรืออบอาหารดีกว่าการทอดใช้น้ำมัน เช่นเดียวกันเลือกน้ำมันในการประกอบอาหารที่มีกรดไขมันดี แทนการใช้เนยหรือไขมันจากสัตว์ประกอบอาหาร เลือกรับประทานผัก ผลไม้ และเลือกทานอาหารประเภทปลา เป็นต้น

4. ระวังสิ่งที่เรารู้อีก เรารู้อยู่แล้วว่าการดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์มากเกินไป จะส่งผลต่อการตัดสินใจ การพูด การเคลื่อนไหวและความจำ แต่เรารู้หรือไม่ว่าเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ยังส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปเป็นเวลานานจะทำให้ส่งผลกระทบต่อสมองส่วนหน้า และจะทำให้ลายสมองซึ่งส่งผลไปตลอดชีวิต ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

5. เล่นเกมฝึกสมอง

จากการศึกษาพบว่าการเล่นวิดีโอเกมบางประเภทสามารถจะกระตุ้นสมองบางส่วนได้เช่น สมองในการเคลื่อนไหว ความจำการวางแผน และระบบกลามเนื้อเล็กในการเคลื่อนไหว ดังนั้นการฝึกสมองโดยการเล่นวิดีโอเกมจะสามารถช่วยกระตุ้นสมองได้

6. ดนตรีช่วยฝึกสมอง

การเล่นเครื่องดนตรีเช่นเปียโนจะช่วยให้สมองได้รับการพัฒนาให้มีสมาธิในการจดจ่อ อีกทั้งจะช่วยทางด้านความจำและการวางแผนและช่วยในการทำงานของประสาทมือและตา แถมยังเป็นสิ่งที่สนุกและช่วยผ่อนคลาย ยังไม่สายเกินไปที่เราจะเริ่มเล่นดนตรี

7. เข้ากลุ่มสังคมกับเพื่อน การพูดคุยกับคนอื่นจะทำให้สมองของเราปราดเปรี๊องและฉลาดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่บ้าน หรือในสังคมที่เราอยู่ การศึกษาพบว่าการทำกิจกรรมทางสังคมจะช่วยทางด้านของจิตใจด้วย ดังนั้นควรฝึกตัวเองให้เป็นอาสาสมัครในการช่วยทำงานด้านประสานงานหรือช่วยในสมาคมผู้ปกครอง จะช่วยให้สมองของเรามีการพัฒนาดีขึ้น

8. ฝึกสงบ ความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้ลายเซลล์สมองซึ่งกำลังทำงานเชื่อมต่อกัน ดังนั้นควรจะฝึกตัวเองให้สงบเมื่อเกิดความเครียดโดยใช้วิธีการหายใจเข้าออก

9. การนอนหลับพักผ่อน จะช่วยทำให้สมองมีการพัฒนามากขึ้น การนอนหลับอย่างเพียงพอจะทำให้เราเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ดีในวันรุ่งขึ้น เมื่อเรารู้สึกเหนื่อยและไม่สามาถมีสมาธิในการทำงานต่อไปได้ ให้เราหาเวลาพักผ่อนและงีบหลับ สมองจะได้รับการพักผ่อน และเมื่อเรากลับมาจะทำให้ความจำของเราดีขึ้น ควรใช้เวลาพักผ่อนนอนหลับ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน

10. หาตัวช่วยด้านความจำ บางคนอาจหลงๆ ลืมๆ ในสิ่งที่ต้องทำ เมื่อเรามีอายุมากขึ้น ดังนั้นการใช้ตัวช่วยจำจะเป็นสิ่งที่ทำให้สมองของเราได้รับตัวช่วยที่เหมาะสม วิธีง่ายๆ คือการจดสิ่งที่ต้องทำลงในกระดาษ ไซปฏิทินหรือเครื่องช่วยจำ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต

11. เล่นเกมตั้งชื่อ หากเรามีปัญหาในด้านความจำ การจำชื่อคนให้เราใช้วิธีการพูดชื่อของคนนั้นบ่อยๆในขณะที่สนทนา จะช่วยได้ หรือใช้วิธีตั้งชื่อ ใช้จินตนาการเข้าช่วย ยกตัวอย่างเช่น หากต้องการจำชื่อคนที่ชื่อแพงให้ได้เราต้องจำว่าคนนี้เป็นคนที่มีชื่อสั้นๆ และไม่ถูก เป็นต้น

การฝึกสมองและพัฒนาสมองส่วนความจำอยู่เสมอจะทำให้สมองได้รับการฝึกฝน และพัฒนาอายุหยุดนิ่งๆ ฝึกคิด พิจารณาสังต่างๆ และออกกำลังกายสมองเป็นประจำจะทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังใจให้ทุกคนรอบครัวเสมอคะ

ข้อมูลอ้างอิง

Webmd.com

ขอบคุณที่มาจาก [MGR Online](#)