



## บทความออนไลน์ การพัฒนาตนเอง

### 4 วิธีพิตสมองในตอนเช้า



**1. หลับตาอาบน้ำ เปิดก๊อกน้ำ** ปรับความแรงหรืออุณหภูมิของน้ำโดยใช้ประสาทสัมผัสและความรู้สึก (อย่าลืมฝึกวิธีปรับอุณหภูมิให้แม่นยำก่อนลงมือเพื่อป้องกันน้ำร้อนลวกตัว) หลับตาใช้มือสัมผัสหาอุณหภูมิของน้ำ จากนั้นจึงล้างหน้า อาบน้ำหรือโกนหนวด

**2. เกมสลับมือ ขยับสมอง** ฝึกใช้มือข้างที่คุณไม่ถนัด แปร่งฟัน หมุนฝ่าหลอดยาสีฟันและป้ายยาสีฟันบนแปรง อาจใช้วิธีนี้กับกิจกรรมยามเช้าอื่นๆ ...การฝึกลักษณะนี้เป็นการกระตุ้นสมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งาน ให้เริ่มสั่งการเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่สมองซีกนี้ไม่ค่อยมีส่วนร่วม มีการวิจัยพบว่าการฝึกเช่นนี้ส่งผลให้วงจรและเครือข่ายสมองในส่วนเยื่อหุ้มสมองคอร์เทกซ์ที่ทำหน้าที่ควบคุม และรับส่งคำสั่งจากมือ มีการขยายตัวอย่างมากและในอัตราที่รวดเร็ว หรืออาจลองทำสิ่งต่างๆด้วยมือข้างเดียว ก็ได้

**3. อยู่ในโลกรั้เสียง** ปิดหูด้วยการใส่หูฟังขณะรับประทานอาหารกับครอบครัวเพื่อสัมผัสโลกเงียบ ...คนใกล้ตัวคงเคยบ่นว่าคุณฟังสิ่งที่เขาพูดเพียงครึ่งเดียว ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตอนยุ่งอยู่ ลอง

ฝึกตัวเองด้วยวิธีนี้จะทำให้คุณบังคับตัวเองให้ใช้ตัวช่วยอื่นในการทำกิจกรรม เช่น รู้ว่าขนมปังปังที่ อยู่ในเครื่องปังได้แล้วโดยไม่ต้องฟังเสียง

**4. เข้าวันธรรมดาที่ไม่ธรรมดา** ลองเลือกกิจกรรมต่อไปนี้หนึ่งหรือสองข้อ แต่ไม่ควรทำหมดทุกข้อ ในเช้าวันเดียวกัน

- สลับลำดับกิจวัตรตอนเช้า เช่น ถ้าคุณเคยแต่งตัวก่อนกินข้าว ลองเปลี่ยนมากินข้าวก่อนแต่งตัว
- ถ้าคุณเคยรับประทานกาแฟกับขนมปังทุกเช้า ลองเป็นข้าวโอ๊ตและชาสุขภาพ หรืออาหารอื่นบ้าง
- เปลี่ยนเสียงนาฬิกาปลุก เปลี่ยนรายการวิทยุ หรือทีวีไปเป็นรายการที่คุณไม่เคยฟัง รายการเด็ก เป็นตัวอย่างที่ดีในการกระตุ้นสมองให้สนใจในเรื่องที่คุณเคยมองข้าม
- เปลี่ยนเส้นทางที่จะเดินทางไปเรียนหรือทำงาน

จากการศึกษาภาพถ่ายของสมอง กิจกรรมใหม่ๆจะกระตุ้นเซลล์ประสาทที่กินพื้นที่สมอง ชั้นนอกในบริเวณกว้าง วิธีเติมกิจกรรมใหม่นี้จะให้ผลลดลงเมื่อกิจกรรมนั้นกลายเป็นสิ่งที่ทำ เป็นกิจวัตรหรือเป็นอัตโนมัติ เนื่องจากสมองต้องใช้พลังในการทำสิ่งใหม่ๆ มากกว่าตอนทำ กิจกรรมที่ทำจนชินแล้ว

แปลจากเรื่อง Keep Your Brain Alive โดย Lawrence C.Katz, Ph.D & Manning Rubin

# เก่ง 10 อย่างของคนที่ทำอะไรก็สำเร็จ!!

คนเก่งทำไมจึงเก่ง คนเก่งทำไมถึงทำอะไรก็สำเร็จ เคล็ดลับคนเก่ง วิธีเป็นคนเก่ง เราไปดูกันดีกว่า ว่าต้องทำอะไรกันบ้าง



1. เก่ง ในการชื่นชมผู้อื่น
2. เก่ง ในการหาข้อดี จุดเด่น ของผู้คนได้ แม้จุดเล็กๆ ก็ยังเห็น
3. เก่ง ในการให้กำลังใจคนอื่น เป็นต้นแบบที่ดี
4. เก่ง ในการให้พลังตัวเองทุกวัน ใส่ความเชื่อมั่นลงไป
5. เก่ง ในการแอบชื่นชมตนเอง และคิดแต่เรื่องดี ๆ
6. เก่ง ในการที่มีอะไรทำทันที ไม่เป็นโรคเดี๋ยวก่อน
7. เก่ง ในการมองหาคุณค่าของทุกอย่างที่อยู่รอบตัว มองเห็นเป็นแต่เรื่องดี
8. เก่ง ในการมองหาข้อดีให้ตัวเอง ยินดีกับสิ่งที่มี และเอาออกมาเป็นจุดเด่นเพื่อช่วยคนอื่นและสังคม
9. เก่ง ในการเห็นจุดบกพร่องของตนเอง ปรับปรุงตัวเอง คือ มองหาเรื่องที่จะ Correct(แก้ไขให้ถูกต้อง)
10. เก่ง ในการขอบคุณคนให้เป็นนิสัย เป็นที่รักใคร่ของ ผู้พบเห็น

บทความดีๆจาก [www.kalyanamitra.org](http://www.kalyanamitra.org)

## 4 อุปสรรคที่ทำให้เราไม่ไปถึง"เป้าหมาย"

คนเรานั้นหากต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายๆอย่างเหมือนกัน ทั้งจากตัวเองและคนหรือสิ่งรอบข้าง ปัจจัยที่บั่นทอนก็มีผลอยู่เหมือนกัน แต่นั่นคุณต้องก้าวผ่านมันไปให้ได้หากต้องการไปถึงเป้าหมายเหมือนดัง 4 สิ่งต่อไปนี้



### 1. กลัว

พอเราต้องเริ่มอะไรสักอย่างขึ้นมาใหม่นั้น สิ่งแรกๆ ที่จะเกิดควบคู่ตามมาคือความกลัวหรือกังวลว่ามันจะล้มเหลว คนอยากเปิดร้านขายของก็กลัวจะเจ๊ง คนอยากเปลี่ยนงานก็กลัวว่างานใหม่จะไม่เข้าท่า ฯลฯ ความกลัวเหล่านี้เพราะส่วนใหญ่เราไม่ยอมรับความผิดหวังหรือต้องเสียใจหากเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น และนั่นทำให้โอกาสของหลายๆ คนหายไปโดยใช่เหตุ ถ้าคุณอยากจะลองทำอะไรสักอย่างนั้น การคิดให้ถ่วงถี่รอบคอบก็เป็นสิ่งดี แต่ถ้าคิดมากจนเข้าขั้นกลัวเกินไปก็คงไม่ใช่เรื่องดีสักเท่าไร

### 2. ขี้เกียจ

ไอเดียมันเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในหัวโดยเราไม่ต้องลงแรงสักเท่าไร แต่พอจะให้ต้องทำอะไรที่ต้องลงแรงเสียเวลาแล้วมันก็มีอีกเรื่อง ทั้งนี้เพราะเราต้องเหนื่อยเพิ่มขึ้น ต้องทอนเวลาที่เคยสบายหรือเวลาที่เคยพักผ่อนออกไปเพื่อทำสิ่งอื่น หลายๆ ครั้งเราก็จะรู้สึกว่าจะทำไปทำไม ความ

ซีเกียจและรักสบายก็จะเริ่มกลายเป็นเสียงในใจทำนองว่าอย่าเหนื่อยเลย อยู่แบบเดิมไปดีกว่า และนั่นทำให้หลายๆ คนไม่ได้เริ่มทำอะไร

### 3. ผัดวันประกันพรุ่ง

บางคนอาจจะไม่ได้ถึงขั้นซีเกียจ แต่เพราะความเหนื่อยหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเยอะมากจน รู้สึกว่ายังไม่ใช่เวลาที่จะเริ่มทำ ขอเลื่อนกำหนดการไปก่อน รออีกสักหน่อยเช่นรอให้มีแรง รอให้ว่างกว่านี้ ฯลฯ แล้วก็ผัดไปเรื่อยๆ จนสุดท้ายก็ไม่ได้ทำแม้ว่าเวลาจะผ่านไปแค่ไหนก็ตาม เพราะพอถึงวันที่เราว่าง มันก็จะมีอะไรใหม่เข้ามาแทรกอีกอยู่ดี ซึ่งการผัดวันประกันพรุ่งนี้เองก็น่ากลัวไม่แพ้กับความซีเกียจเลยทีเดียวนะ

### 4. ท้อ

การประสบความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นเพียงข้ามคืน หลายๆ ครั้งระหว่างทางต้องพบกับความผิดหวัง บ้างก็ต้องรอคอยโอกาสที่บางทีก็รอนานจนดูเหมือนจะไม่มีวันถึง สิ่งก็ตามมาคือความท้อ การรู้สึกว่าสิ่งที่ทำคงไม่มีวันสำเร็จ บ้างก็รู้สึกว่าความตั้งใจที่ผ่านมามองเป็นสิ่งที่ไม่ดีและอยากเลิกทำเสีย กันตอนนี้ จะว่าไปแล้วนั่น การท้อคงเป็นสิ่งที่ควบคู่กับการลงมือพยายามและฝึกฝน แม้แต่คนเก่งๆ เองก็จะมีจังหวะที่ต้องเผชิญกับช่วงเวลายากลำบากอยู่เหมือนกัน แต่สิ่งที่จะทำให้ก้าวข้ามไปได้คือพลังใจที่จะไม่ยอมแพ้เช่นเดียวกับความเชื่อมั่นว่าความสำเร็จจะอยู่ตรงหน้าในวันหนึ่ง

ขอบคุณข้อมูลจาก [www.nuttaputch.com](http://www.nuttaputch.com)