



บทความออนไลน์

9 วิธีฝึกสมอง ให้คุณฉลาด



1. ติดตามข่าวสาร ตื่นตัวต่อสิ่งสำคัญรอบโลก และเชื่อมโยงความคิดเห็นของเราเข้ากับสิ่งที่เกี่ยวข้อง และยังจะได้เรื่องราวใหม่ๆ iva พุดคุยกับเพื่อนๆ อีกด้วย
2. อ่านหนังสือ เพราะจะทำให้เรามีเรื่องราวหรือข้อมูลดีๆ อยู่ในหัวเสมอ และสามารถนำมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตจริงได้
3. เล่นเกมที่ต้องใช้ความคิด การวางแผน เช่น หมากรุก ซูโดกุ หรือ สแคร็บเบิล บ้าง เพื่อฝึกสมอง ขยายความคิด
4. เขียนบันทึกสรุปสิ่งที่เรียนรู้ในแต่ละวันเก็บไว้ จะเป็นวิธีทบทวนความรู้ได้ดีที่สุด และเป็นข้อมูลสำหรับอนาคตที่จะเรียนรู้เพิ่มเติมในเรื่องนั้นๆ

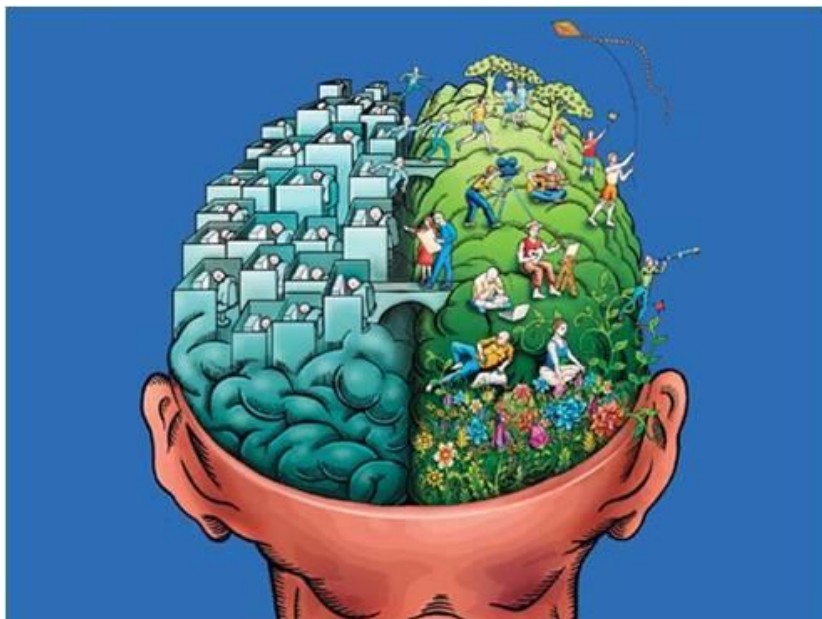


5. แชร์สิ่งที่เรารู้กับคนอื่น ๆ เพราะการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะทำให้เรามีมุมมองใหม่ๆและอาจได้แนวคิดเพิ่มขึ้น เราอาจเริ่มต้นด้วยการเขียนบล็อกก็ได้
6. พูดคุยกับคนที่แตกต่างจากเรา เพราะการได้พูดคุยกับคนที่มีประสบการณ์ที่แตกต่างจากเรา จะทำให้เราเพิ่มมุมมองที่เราอาจไม่เคยคิด และหากมีโอกาสได้พูดคุยกับคนแปลกหน้าบ้างก็เป็นสิ่งดี แต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย
7. เข้าเรียนคอร์สออนไลน์ เลือกคอร์สที่สนใจที่จะเรียนรู้เพิ่มเติมจะทำให้เรามีการเรียนรู้ฝึกฝนเพิ่มเติมทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการฟังบรรยาย หรือ การทำการบ้าน
8. ไม่หยุดสงสัย ไม่หยุดคิด ไม่หยุดที่จะคิด หรือมองข้ามเพราะความเคยชิน แต่ควรกระตุ้นหรือวันที่จะได้มาซึ่งข้อมูลดีๆเสมอ
9. ทำอะไรที่ทำหายบ้างก็ได้ บางครั้งเราต้องออกจาก คอมพิวเตอร์โซนของเราบ้าง แล้วเราจะฉลาดขึ้น ผลักดันให้ตัวเองก้าวไปไกลขึ้นทีละนิด เช่น การสมัครชั้นพูดบนเวที หรืออาสาเป็นตัวแทนอะไรบ้าง ตามแต่สถานการณ์จะเอื้ออำนวย

ที่มา : ข้อมูลโดย Riya www.eduzones.com



6 วิธีช่วยให้สมองของเราพัฒนา IQ ขึ้น



1. ช็อกโกแลตช่วยได้

นักวิจัยมหาวิทยาลัยนอตติงแฮมพบว่า สารฟลาโวนอยด์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในช็อกโกแลตที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองได้นานถึง 3 ชั่วโมง ข้อดีของช็อกโกแลตคือ ช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองในช่วงที่การรับรู้ของคนเราจะแย่ลง ยิ่งถ้าเป็นดาร์กช็อกโกแลตก็จะมีฟลาโวนอยด์เข้มข้นขึ้น

2. ดนตรีกล่อมสมอง

New York Academy of Sciences พบว่า การฟังดนตรีสุดโปรดไม่ว่าจะเป็นแนวไหนก็ตาม ล้วนส่งผลเชิงบวกต่อการรับรู้ ขณะที่วารสาร Nature รายงานว่า ถ้าให้ผู้เข้าทดสอบฟังเพลง 10 นาที ก่อนทำแบบทดสอบ พวกเขาจะทำคะแนนได้ดีขึ้น เห็นได้ชัดว่าดนตรีมีส่วนอย่างมากต่อการเพิ่มระดับไอคิว

3. นั่งให้ปลอดโปร่ง

ผลการศึกษาที่มหาวิทยาลัยลันด์ในสวีเดนระบุว่า คนส่วนใหญ่ต้องเจอปัญหาเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอซึ่งเป็นผลจากการนั่งผิดท่า การบีบอัดกระดูกสันหลังด้วยการนั่งหลังค่อมขณะใช้แป้นคีย์บอร์ดจะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหดตัว ผลคือสมองคุณจะขาดออกซิเจน ดังนั้นการเลือกเก้าอี้ทำงานดีๆ สักตัวที่ช่วยให้คุณนั่งยืดหลังตรงได้ขณะทำงาน



4. พลังจากเนื้อ

ซีโมน พาร์กินสัน นักโภชนาการ แนะนำว่า "เนื้อลูกแกะอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและวิตามินบี 12 ซึ่งดีต่อการฟื้นฟูสมองที่อ่อนล้าให้กลับมากระปรี้กระเปร่า และถ้าได้แซมไข่แดงลงไปในเบอร์เกอร์ คุณจะได้โคลีนไปเสริมสร้างการรับรู้ของสมอง ส่วนผักต่างๆ จะช่วยป้องกันการเกิดภาวะเครียดจากการที่ร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป"

5. อาหารเสริมครีเอทีน

ผลการศึกษาคั้งใหม่พบว่า ครีเอทีนไม่ใช่แค่ดีกับกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อสมองของคุณ เพราะทั้งช่วยเสริมสร้างสมาธิและความสามารถในการประมวลผลข้อมูลและตัวเลขต่างๆ พญ.แคโรไลน์ เร จากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ บอกว่า "อาหารเสริมชนิดนี้เพิ่มพลังให้สมองสามารถรับมือกับงานด้านการคำนวณ ตลอดจนกระบวนการคิดต่างๆ ให้ดีขึ้น"

6. หลับฟื้นความจำ

ผลการศึกษาร่วมระหว่างคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย พบว่า การนอนหลับพักผ่อนช่วยกระตุ้นให้คุณดึงความทรงจำในเรื่องที่เพิ่งเรียนรู้ไปไม่นาน กลับคืนมาได้ แม้ว่าความทรงจำนั้นจะถูกแทนที่ด้วยข้อมูลใหม่ๆ ไปแล้วหลายชั่วโมงก็ตาม

ที่มา : ขอบคุณข้อมูลจาก http://network.moph.go.th/km_ict/



คุณอยากเก่ง ไม่ใช่เรื่องยาก

ใครๆ ก็อยากเก่งด้วยกันทั้งนั้น แต่ทำอะไร จะเก่ง ทำยังไงจะเก่ง คำถามที่วนเวียนในหัว ไม่ต้องกังวลไป



1. เอาชนะความขี้เกียจ ต้องทำงานทุกอย่างอย่างขยันขันแข็ง ที่สำคัญห้าม ผัดวันประกันพรุ่งเป็นอันขาด เพราะจะยิ่งช่วยสะสมความขี้เกียจของเราเอาไว้ ยิ่งทับถมไว้มากเท่าไรที่สุดท้ายเราเองนั้นแหละที่จะแย่เพราะทำทุกอย่างไม่ทัน!!
2. คบเพื่อนดี ชีวิตดี เข้าทำนองคบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผลเลยที่เดียว ซึ่งมันก็จริง เมื่อใดที่เราคบกับคนฉลาดมีความคิด แน่ใจว่าสิ่งดีๆ ก็จะมา ทั้งเรื่องที่ดีๆ ที่เจอในแต่ครั้ง ก็มักจะแฝงไปด้วยเรื่องที่ทำให้ใช้สมองคิด บางทีอาจจะได้ความรู้ใหม่ๆ เอาไว้ประดับตัวด้วย
3. บันทึกสิ่งที่เรียนรู้ แน่ใจว่าในแต่ละวัน เราจะต้องได้ความรู้ใหม่ๆ หรือแม้กระทั่งคำศัพท์ภาษาอังกฤษตามป้ายรถเมล์ ทางที่ไม่ให้ลืมเรื่องราวเหล่านั้นคือต้องจด!! ที่จริงๆ แล้วทุกวันนี้มีทางเลือกเยอะมาก ทั้งในอินเทอร์เน็ต สมุดบันทึก หรือโทรศัพท์ การทำแบบนี้ยังจะช่วยให้เรามีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นด้วย
4. บอกเล่าเรื่องให้คนอื่นฟัง ถึงหลายๆคนจะมองว่าวิธีนี้จะเป็นการอวดฉลาดรีเปล่า? อวดรู้รีเปล่า? ถ้าเป็นการพูดคุยแสดงความรู้เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องปกติ แต่จริงๆ การทำแบบนี้สร้างผลดีให้กับ



ทั้งเราและเพื่อน เพื่อนเราก็จะได้ความรู้ใหม่ๆ เช่นเดียวกับเรา แล้วยังเป็นการช่วยทบทวนความรู้นั้นไปในตัว

5. หาบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจสักคน คนนี้อาจจะเป็นใครก็ได้ ที่คุณรู้สึกว่าคุณชื่นชอบหลักการในการใช้ชีวิต แต่ก็ควรจะเป็นคนดี!! ไม่ใช่จะมีไอดอลเป็นฆาตกรก็ไม่ถูก อย่างน้อยถ้าไม่มีชื่อเสียงก็เป็นคนคิดดีทำดีก็พอ เราจะได้มองเห็นตัวเองดำเนินชีวิตดีๆแบบเค้าบ้าง

6. ศึกษาเรื่องที่สนใจ พยายามหาเรื่องที่สนใจบ่อยๆ อาจจะเป็นเรื่องในกระแส หรือเรื่องที่เรารอบส่วนตัว พอได้เรื่องดีแล้วก็รีบไปหาข้อมูลทำการค้นคว้าอย่างจริงจัง เพื่อที่จะได้มีความรู้ลึกๆกับเค้าบ้างสักเรื่อง

7. อ่านหนังสือชักริต ขึ้นชื่อว่าอ่านแล้วไม่ว่าจะอ่านอะไรก็ดีไปซะหมด เพียงแค่เรายอมเสียเวลาสักนิดมาอ่านหนังสือ แค่วันละ 1บทก็พอ ดีไม่ดี ถ้าเจอหนังสือเล่มที่ถูกต้องใจอาจจะอ่านเลยเถิดไปจนจบเล่มก็ได้ ยิ่งอ่านมาก ยิ่งรู้มากจำไว้

8. สร้างความเห็นต่าง ข้อนี้ไม่ได้แปลว่าให้คุณกลายเป็นคนขวางโลก โต้แย้งกับเหตุผลของคนอื่นอยู่เสมอ แต่อยากให้คุณลองคิดอะไรใหม่ ที่มันนอกกรอบดูบ้าง อย่าเป็นคนเออออไปกับทุกอย่างที่คนอื่นเสนอ ลองเป็นคนสร้างความคิดเห็นดูบ้าง เพื่อเป็นการหัดคิด และช่วยเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขึ้นอีกด้วย

9. อ่านหนังสือพิมพ์ รู้หรือไม่ว่าหนังสือพิมพ์นี้แหละ คือตัวช่วยเพิ่มความรู้ชั้นยอด เพราะนอกจากจะทำให้เราได้ตามติดข่าวสำคัญแล้ว ยังได้อัพเดทความรู้ใหม่ๆก่อนใครเพื่อน เวลาไปเข้าสังคมจะได้ตามมีเรื่องคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ

10. คิดไอเดียใหม่ๆ ทุกวัน เพียงแค่เราเริ่มคิดอะไรใหม่ๆก็ถือเป็นเรื่องดีแล้ว ขอให้ได้วันละ 10 ไอเดียที่แตกต่างจากชาวบ้านเค้าก็พอแล้ว อาจจะคิดถึงเรื่องใกล้ๆตัวแบบ พิซซ่าหน้าใหม่ หรือวิธีทำอาหารใหม่ๆ ที่คนอื่นคาดไม่ถึง แค่นี้ก็เป็นเครื่องออกกำลังกายให้สมองขั้นดีแล้ว

ที่มา <http://campus.sanook.com/1378067/>

