



บทความออนไลน์

บริหารสมองเป็น 10 เท่า ด้วยวิธีการเปิดใช้งานสมอง



ทำไมเราจึงเรียนรู้ช้า? ไม่สามารถควบคุมความคิด ให้คิด ในทางที่สร้างสรรค์ได้ 90% จากผลการทดลองพบว่า

1. กำลังสมอง หมดไปกับการคิดเรื่องที่ไม่ก่อประโยชน์ ที่ใส่ความคิดผิด ๆ ให้สมองของตัวเอง
2. ขาดความสามารถในการจดจ่อความคิดต่อเนื่อง เรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานได้
3. คิดเรื่องในอดีตเรื่องที่ก่อความทุกข์ให้กับตนเอง และมักปล่อยให้ความคิดในทางทำลายตัวเองเข้ามาบั่นทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ทำให้เรียนรู้ช้า, คิดไม่ชัดเจน คิดไม่ทัน



ในทางทฤษฎี พบว่า " สมอมนุษย์เก็บข้อมูลได้เยอะกว่าและสามารถประมวลข้อมูล ที่มีความสลับซับซ้อน ได้ รวดเร็วกว่าคอมพิวเตอร์ "

ถ้าจะเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงาน ระหว่างสมองกับคอมพิวเตอร์

ปัจจัยอะไรและทำอะไรทำให้เราเรียนรู้ได้เร็ว ?

1. เปลี่ยนความคิดจาก แง่ลบ Negative >>> เปลี่ยนให้เป็น แง่บวก Positive

- **สร้างเป้าหมายในการทำงาน:** คุณต้องทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมาย กระตุ้นให้ตนเองอยากฉลาดแบบนักคิดระดับโลก เช่น ก่อนจะอ่านหนังสือก็ต้องรู้ก่อนว่า เรากำลังจะอ่านอะไร อ่านไปเพื่ออะไร เพราะการไม่หาความรู้เพิ่มเติมเลยคุณจะไม่เห็นช่องทาง เป็นต้น
- **ทำลายความคิดที่ทำให้เราคิดในทางลบ** เราต้องนำความคิดนั้นออกไปให้ได้ เช่น เชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้ ความจำไม่ดี เมื่อเราเห็นคนอื่นทำไม่ได้เราจึงคิดว่าเราทำไม่ได้ เป็นต้น
- **ใส่ความคิด Positive ลงไปแทนที่ Negative** แล้วตัดความคิดมันทิ้งไปอย่าให้กลับมาบ่อยๆ เช่น เราทำไม่ได้ , มันไม่ยากเกิดความพยายาม , ปัญหามีทางออกและทางแก้ไขเสมอ ฉะนั้นจะไม่ถ้อยสา เป็นต้น

2. การหดผ่อนคลายทั้งกายและใจ จะทำให้คนเราจะเรียนรู้ได้เร็วอาจกล่าวได้ว่า การผ่อนคลายเป็นร่างกายและจิตใจ ช่วยยับยั้งความคิด Negative ได้ชั่วคราว เมื่ออยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายทั้งกายและใจ ดังนั้น การสวดมนต์ ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ หรือ ออกกำลังกาย ทำให้เรารู้จักผ่อนคลายจิตใจบ้างได้เป็นอย่างดี

3. สังเกตตัวเองว่าพยายามเรียนรู้พัฒนาตนจากสื่อใดได้ดี เป็นพิเศษ เช่น บางคนพบว่าตนเองเรียนรู้ได้เร็วจากการอ่าน ,การพูดคุยกับผู้อื่น, การคำนวณ,การแสดงออกทางดนตรี และศิลปะ , การเข้าใจผู้อื่น, การใช้ทักษะทางภาษา, การขาย ฯลฯ เป็นต้น **ดังนั้น ถ้าเราต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้ดีขึ้น จำเป็นต้องสำรวจตัวเองว่า**

- **มองหาสิ่งที่เราสนใจ** จะทำให้เกิดการเรียนรู้ ด้วยวิธีแบบใดก็ได้ ที่ทำให้เราเรียนรู้ได้เร็ว ก่อนที่จะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ต่อไป?
- **สังเกตสมาธิสูงสุดของเราอยู่ในช่วงเวลาใด** ตัวเรามีความกระตือรือร้นสูงสุดเมื่อได้ทำกิจกรรมใด ?

4. **ตั้งคำถามพยายามสร้างจุดเชื่อมโยงระหว่างสมองกับข้อมูล** จะช่วยให้ประสิทธิภาพสมองของเราสามารถเก็บข้อมูลและดึงข้อมูลมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว ควรเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ และนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะทำให้สมองมีการพัฒนาต่อเนื่อง



5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรากระตือรือร้น สดชื่น อารมณ์แจ่มใส เมื่อสมองมีการตื่นตัวยิ่งขึ้น ทำให้สมองทั้ง 3 ส่วน คือ ส่วนซ้าย ส่วนขวา และสมองส่วนกลาง ของเราจากการออกกำลังกายนานติดต่อกัน 12 - 20 นาที ส่งผลให้ ข้อมูลในสมองทำการแลกเปลี่ยนได้ จัดเก็บลำดับข้อมูลที่สะสมในแต่ละวันอย่างสะดวก สมองเราใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. สมองในส่วนความจำ จะทำงานได้ดีในเวลาที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ความจำระยะสั้น >>> ช่วงเช้า
- ความจำระยะระยะยาว >>> ช่วงบ่าย
- จำเกี่ยวกับตัวเลข >>> ก่อนนอน

ทำบริหารสมอง 2 เท่า

1. **ทำบริหารปุ่มสมอง**
กระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี
ขนาดไหล่ปลาร้า 30 วินาที จากนั้นสลับมือ

2. **ทำบริหารปุ่มขมับ**
สมองสองซีกจะทำงานสมดุลกัน
ใช้นิ้วนิ้วมัดหมับเบาๆ 30 วินาที

3. **ทำจิบ L**
กระตุ้นการทำงานที่สัมพันธ์ของมือกับตา
มือหนึ่งจิบ อีกมือทำเป็นรูปตัว L ทำสลับมือไปมา 10 ครั้ง

4. **ทำโป้งก้อย**
ให้สมองสั่งการสมดุล
มือข้างหนึ่งยกนิ้วโป้ง อีกข้างยกนิ้วก้อย ทำสลับมือกัน 10 ครั้ง

5. **ทำแตะหู**
กระตุ้นสมองส่วนคิดคำนวณระยะ
มือซ้ายจับหูขวา มือขวาอ้อมมาจับหูซ้าย ทำสลับไปมา

สมองฟิต พร้อมลุย!!!

like me co.,ltd.
facebook.com/Memblr.Thailand
ขอบคุณข้อมูลจาก หมอชชาวนาน

ที่มาข้อมูล http://www.novabizz.com/NovaAce/Time/Brain_Up.html

