



บทความออนไลน์

วิธีง่ายๆ ในการพัฒนาสมองของคนที่ให้ดีขึ้น



สมองของคนเรานั้นสามารถพัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะมียุ่มาขึ้นสักแค่ไหนก็ตาม ก็ยังสามารถพัฒนาได้ แม้ว่าอาจจะมียุ่จำกัดในเรื่องของความรวดเร็วในการคิด และการดึงข้อมูล แต่ถ้าเราได้ฝึกฝนอยู่บ่อยๆ ก็จะทำให้สมองของเรามีความคล่องตัว คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้น และคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น วันนี้ก็เลยเอาวิธีการฝึกฝนสมองของเราแบบง่ายๆ มาให้ฝึกฝนกันดู เพื่อที่จะเป็นการพัฒนามันสมองของเราให้มีประสิทธิภาพอยู่ตลอดเวลา ลองมาดูกันว่ามียุ่อย่างไรกันบ้าง



อ้างอิงจากบทความที่ลงใน inc.com ที่มีชื่อบทความว่า 10 Small things you can do everyday to get smarter ซึ่งเขียนโดย Jessica Stillman ได้ให้แนวทางที่จะทำให้สมองของเราดีขึ้น ฉลาดขึ้น โดยการฝึกฝนและทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นประจำทุกวัน นำเอามาตัดแปลง ตัดบางอย่าง และเสริมบางอย่างเข้าไป ให้เหมาะสมกับบรรยากาศแบบไทยๆ มากขึ้น

- **ให้เขียนสิ่งที่เราได้เรียนรู้ในแต่ละวันลงในสมุด** วิธีแรกในการฝึกสมองของเราให้คมมากขึ้นก็คือ เมื่อถึงเวลาก่อนนอน ให้นึกย้อนกลับไปตั้งแต่เช้า ว่าวันนี้เราได้เรียนรู้อะไรมาบ้างในแต่ละวัน การที่เราคิดย้อนกลับไปนั้นทำให้สมองเราได้ใช้งาน และนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งจะเป็นการฝึกฝนการคิดได้มากขึ้น และการเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวันลงในสมุดก็เป็นการคิด และวิเคราะห์ไปในตัว ว่ากิจกรรมที่เราได้ทำไปนั้น เราได้เรียนรู้อะไรจากมันบ้าง แค่วันละ 5 – 10 นาทีในการเขียน ก็จะทำให้สมองเราดีขึ้นได้ทุกวัน

- **เล่นเกมที่ได้ใช้ความคิด** เช่น Scrabble หรือเกมที่เกี่ยวกับคำศัพท์ทาง ประเภท word games หรือเกมที่ต้องใช้ทักษะในการคิดทางด้านตัวเลขก็ได้ เช่น Sudoku เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันนี้มีเกมสแบบนี้อยู่มากมาย และเราก็สามารถเล่นได้บ่อยๆ โดยผ่าน App ในโทรศัพท์มือถือของเราเอง เกมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ทำให้สมองของเราได้คิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการฝึกสมองที่ง่าย และมีความเพลิดเพลินด้วย แต่ก็อย่าเพลินมากเกินไป จนเสียงาน

- **อ่านหนังสือให้มากขึ้น** อีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการฝึกสมองของเราได้ ก็คือ การอ่าน หาเวลาในการอ่านหนังสือให้มากขึ้น จะเป็นหนังสือที่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำ หรืออาจจะเป็นนิยายที่เราชื่นชอบก็ได้ครับ เพราะการอ่านจะทำให้เรามีสมาธิ และได้ใช้สมองในการคิดตามไปกับสิ่งที่เราอ่าน ยิ่งไปกว่านั้นถ้าเราสามารถอ่านหนังสือภาษาอื่นด้วย ก็จะเป็นการฝึกสมองของเราอย่างดีเลย พยายามให้ทุกวันได้อ่านหนังสือวันละ 1 บทก็ยังดีครับ อ่านแล้วก็คิดตามไปด้วย

- **อธิบายสิ่งที่เรารู้ให้คนอื่นฟัง** อีกวิธีสำหรับการฝึกสมองก็คือ ให้พยายามอธิบายสิ่งที่เรารู้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องหนังสือที่เราอ่านมา การอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้ง่ายๆ จะเป็นการฝึกสมองของเราในอีกทางหนึ่งได้ เพราะเราจะต้องคิด ประมวลผล และอธิบายออกมาเป็นสิ่งที่ง่ายๆ เพื่อให้คนอื่นเกิดความเข้าใจมากขึ้น และถ้าเราทำได้ดี เรายังจะยิ่งเข้าใจ และรู้ในเรื่องนั้นๆ ดีขึ้นกว่าเดิม

- **เรียนภาษาต่างประเทศ** อีกวิธีที่ได้ผลมากในการฝึกสมองก็คือ การเรียนภาษาต่างประเทศเพิ่มเติม การเรียนภาษาจะทำให้เราได้มีโอกาสได้ใช้สมองในการเรียนรู้ จดจำ ทบทวน คิดในสิ่งที่เราไม่เคยคิด ไม่ว่าจะ เป็นโครงสร้างประโยคใหม่ๆ ศัพท์ใหม่ๆ ทำให้เราได้ใช้สมองได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

- **การฝึกสมาธิ** เป็นอีกวิธีที่จะทำให้เรามีจิตใจที่นิ่ง และสามารถทำให้สมองของเราแจ่มใสมากขึ้น ซึ่งก็จะทำให้เรามีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ได้ดีขึ้นอย่างมากมาย สมาธิทำให้เรามีสติ และมีความนิ่งในการที่จะทำสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และการทำงานได้มากขึ้น อีกทั้งยังทำให้สมองของเรามีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างดี



วิธีการต่างๆ ที่ได้เขียนมาข้างต้นนั้น ไม่จำเป็นต้องทำทุกวิธีก็ได้ นะครับ หาวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเราเอง และพยายามหาเวลาทำมันให้ได้ทุกวัน วันละสักวันละน้อย เพื่อให้สมองได้ฝึกฝน ได้คิด ได้ใช้งาน และด้วยวิธีการง่ายๆ เหล่านี้ เราก็สามารถที่จะรักษาพลังสมองของเราให้พร้อมที่จะเรียนรู้ จดจำ และใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ที่มา <https://prakal.wordpress.com>

