มาเล่นกับสมองให้ ‘มันส์’ กันเถอะ

มาเล่นกับสมองให้ ‘มันส์’ กันเถอะ

ทุกวันนี้มนุษย์ใช้ร่างกายน้อยลง แต่ใช้สมองมากขึ้น บางคนอาจคิดว่าใช้มากเกินไป สมองอาจเกิดภาวะเสื่อม หรือล้าเพลียได้ง่าย เหตุที่เป็นเช่นนั้นอาจเพราะเราใช้สมองผิดวิธี ไม่เคยบริหาร หรือท้าทายศักยภาพสมองของเราเลย ลองทำเช็คลิสต์ต่อไปนี้เพื่อดูว่าสมองของเราเป็นอย่างไร และจะพัฒนาสมองให้ใช้ได้ดีไปเรื่อยๆได้อย่างไร

1 ก่อนนอน คุณทำสิ่งใดเป็นประจำ
o A เขียนบันทึก ทำลิสต์สิ่งที่ได้ทำไปแล้วหรือบันทึกว่าเรียนรู้อะไรบ้าง ขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น
o B เล่นอินเทอร์เน็ต เสิร์ชหาข้อมูลที่ต้องใช้ทำงานในวันพรุ่งนี้ แล้ววางโทรศัพท์หรืออุปกรณ์ไอทีไว้ข้างตัว
2 สิ่งแรกที่คุณทำเมื่อตื่นนอนตอนเช้า
o A นั่งสมาธิอย่างน้อย 12 นาที แล้วโปรแกรมสมองว่าวันนี้จะต้องมีสิ่งใดเกิดขึ้นมีอะไรบ้าง
o B กดเลื่อนนาฬิกาปลุกเป็นครั้งที่ 3 หยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาดูแล้วแชทหรือเข้าโซเชียลเน็ตเวิร์กทันที
3 เมื่อมีเวลาว่างมักจะ…
o A ออกไปเปิดหูเปิดตานอกเมือง ไปงานเทศกาลหนังสือ เรียนภาษาที่ 2-3 เล่นดนตรี ถักนิตติ้งอยู่ที่บ้าน
o B ชอปปิ้งอย่างบ้าระห่ำ ปาร์ตี้สังสรรค์ตามแหล่งบันเทิง
4 อาหารหรือเครื่องดื่มสุดโปรดคือ…
o A น้ำเปล่า โยเกิร์ต ดาร์กช็อกโกแลต ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง ขมิ้น
o B อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน
5 คุณคิดว่าโปรแกรมหรือแอพลิเคชั่นใดที่เหมาะสมหรือให้ประโยชน์ต่อสมองมากที่สุด
o A โหลดโปรแกรมช่วยจำอย่าง SuperMemo มาใช้ หรือเกมต่อสู้ เกมที่ต้องใช้ความคิดเอาชนะคู่แข่ง
o B ฟอลโลว์ทวิตเตอร์ อินสตาแกรมคนดังที่น่าสนใจ หรือเกมที่ต้องคอยติดตามอยู่ตลอดเวลา

บททดสอบเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างให้เห็นว่าพฤติกรรมของเรามีผลต่อการพัฒนาและการเติบโตของสมองเพียงใด สำหรับผู้ที่ตอบ A เป็นส่วนใหญ่ ขอให้มั่นใจได้ว่าแนวทางการใช้ชีวิตแบบนี้จะช่วยเพิ่มศักยภาพของสมองได้อย่างมากเพราะสิ่งที่ทำก่อนและตื่นนอน คือการปรับจูนสมองให้เข้าสู่ภาวะสงบและเตรียมพร้อมรับสิ่งใหม่ ขณะเดียวกันสิ่งที่กินเข้าไป หรือข้อมูลที่เราบริโภค รวมทั้งงานอดิเรกของเราล้วนกระตุ้นให้สมองสนุกกับการเรียนรู้เสมอ ส่วนผู้ที่ตอบ B นั้น ถึงเวลาแล้วที่ควรปรับพฤติกรรมลด ละ เลิก แล้วหันมาทำตามแนวทางของ A บ้างก็จะส่งผลดีต่อสมองไม่น้อยเลย

อีกหนึ่งแนวทางที่จะทำให้สมองของเราเรียนรู้ได้อย่างสนุกสนาน เกิดความคิดสร้างสรรค์ และช่วยให้สมองปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ก็คือการเปิดโอกาสให้ตัวเองร่วมงานให้ความรู้เสมอ อย่าง งานสัมมนา มหกรรมความรู้ครั้งที่ 5 (OKMD Knowledge Festival) “มันส์สมอง | พื้นที่แห่งความรู้ในศตวรรษที่ 21” ในวันเสาร์ที่ 10 ธันวาคม 2559 ตั้งแต่เวลา 11.30 – 18.00 น. ณ โรงละครเคแบงก์สยามพิฆเนศ ชั้น 7 ศูนย์การค้าสยามสแควร์วัน กรุงเทพฯ