

8 วิธี การออกกำลังกายสมอง



การออกกำลังกายสมอง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย เพื่อพัฒนาความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ และ จะช่วยบริการเซลล์สมองให้สดชื่นและมีชีวิตชีวยิ่งขึ้น

1. หลีกเลี่ยงความจำเจ เพราะการทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ นอกจากจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว สมองก็รู้สึกเบื่อบ้างได้เช่นกัน ฉะนั้น จึงควรแสวงหาอะไรใหม่ๆ ทำบ้าง แม้เพียงเล็กน้อยแต่จะสามารถ ช่วยให้เซลล์ประสาทเกิดการตื่นตัว ผ่อนคลายหายเครียดได้

2. แสวงหาบรรยากาศและกลิ่นใหม่ๆ การสูดกลิ่นเดิมๆ ซ้ำๆ เช่น กลิ่นกาแฟ กลิ่นน้ำหอมเดิมๆ บ่อยเข้า จะทำให้จมูกและ ประสาทส่วนรับกลิ่นชินชาต่อกลิ้นทั้งการรับกลิ่นอื่นๆ ก็จะต้อง คุณภาพลงไปด้วย

3. เปลี่ยนความถนัดส่วนตัว คนถนัดมือขวา ก็หันมาลอง ใช้มือซ้ายดูบ้าง ไม่ว่าจะหิวผม แปร่งฟัน หรือเขียนหนังสือ ซึ่ง การได้เปลี่ยนแปลงอะไรที่ซ้ำซากจำเจนั้น ไม่เพียงแค่สนุกสนาน แต่ยังทำให้สมองส่วนต่างๆ เกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ

4. หาเส้นทางเดินทางใหม่ๆ พยายามหาเส้นทางใหม่ๆ เช่น เดินเล่น ขับรถ หรือเส้นทางไปทำงาน/เรียน หลีกเลี่ยงเส้นทางเก่าที่นำเบื่อ การทำเช่นนั้นนอกจากจะช่วยให้สมองของคุณได้มีโอกาสคิดแล้ว คุณยังได้พบกับสิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา

5. ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่นการจัดบ้านจัดสวนจัดห้องนอน เปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ หรือการพบปะผู้คนใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ ก็ช่วยทำให้สมองด้านซ้ายซึ่งทำงานทางด้านความคิดสร้างสรรค์ มีพัฒนาการที่ดีกว่าเดิม

6. รับประทานอาหารรสชาติแปลกๆ การรับประทานอาหารที่แปลกไปจากเดิม จะทำให้ประสาทรับรสทำงานได้ดีขึ้น ลองไปทาง



อาหารที่ร้านอาหารเวียดนาม ญี่ปุ่น จีน หรืออินเดียดูบ้าง กลิ่นและรสชาติของอาหาร ที่แปลกแตกต่างกันไป จะพลอยทำให้สมองของคุณได้รับการเปลี่ยนแปลงด้วย

7. หมั่นเติมความรู้ที่ดีๆ ให้กับชีวิตคู่ของคุณอยู่เสมอ นอกจาก จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ ให้แน่นเหนียวขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วย พัฒนาสมองและอารมณ์ของคุณให้ดีขึ้นได้อีกด้วย



8. คิดในสิ่งที่แตกต่างและใหม่ๆ อยู่เสมอ หมั่นเป็นคนช่างสงสัย ช่างสังเกต ช่างซักถาม สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมอง ได้พัฒนาอยู่ตลอดเวลาไม่เกิดอาการ สมองฝ่อเลย

เริ่มออกกำลังกายสมองเสียแต่วันนี้ คุณก็จะเป็นคนหนึ่งที่มีสมองที่เฉียบแหลม มีความจำที่เป็นเยี่ยม และมีสมองที่มีประสิทธิภาพอย่างแน่นอน ... 