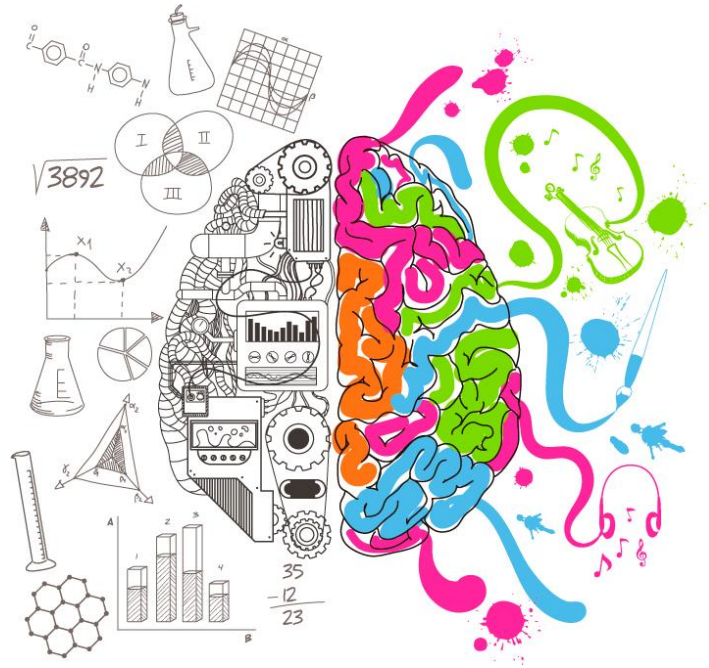


6 วิธีง่าย ๆ ช่วยพัฒนาสมองในการทำงาน



ชาวออฟฟิศอย่างเรา ๆ มีเรื่องให้คิด ให้วิเคราะห์ที่ได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะเวลาทำงานที่แสนจะเครียด สมองต้องทำงานตลอดเวลา แทบไม่ได้หยุดพัก แต่ข่าวดีก็คือสมองของเรานั้นสามารถพัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะอายุของเราจะมากขึ้นสักแค่ไหน แต่อาจจะมีข้อจำกัดในเรื่องของความเร็วในการคิด และดึงข้อมูลต่าง ๆ แต่หากเราได้ฝึกฝนอยู่บ่อย ๆ ก็จะทำให้สมองมีความคล่องตัว และสั้นไหลมากขึ้น โดยเรามี 6 วิธีการพัฒนาสมองแบบง่าย ๆ มาแนะนำกัน เพื่อให้สมองของเราสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. เขียนไดอารี่ หรือจดสิ่งที่โดนใจที่ได้พบเจอมา

เป็นการสรุปเรื่องราวของ 1 วันที่ผ่านมา เหมือนเขียนบทสรุปของ 1 วันว่าเราเจออะไรมาบ้าง เราเรียนรู้อะไรจากบทเรียนวันนี้บ้าง อาจจะเป็นประโยค บทความ หรือรูปภาพก็ได้ เพียงวันละ 5 – 10 นาที ก่อนนอนเท่านั้น ก็จะทำให้สมองเราดีขึ้นได้

2. เล่นเกมส์ฝึกสมอง

เล่นฝึกสมองที่เบสิก และคลาสสิกที่สุดนั้นคงจะหนีไม่พ้น Scrabble หรือเกมส์ทายคำศัพท์ภาษาไทย หรืออังกฤษก็ได้ หรือจะเป็นเกมส์ที่ใช้ทักษะด้านตัวเลขอย่าง Sudoku ก็เป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยม ซึ่งในปัจจุบันเราสามารถเล่นเกมส์ผ่าน App ในโทรศัพท์มือถือตลอดเวลา ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการฝึกสมองที่ง่าย และมีความเพลิดเพลินอีกด้วย

3. อ่านหนังสือให้มากขึ้น

เพราะการอ่านจะทำให้เรามีสมาธิ ได้ใช้สมอง ได้คิดตามไปกับสิ่งที่เราอ่าน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการฝึกสมองของเราได้ ยิ่งถ้าเราสามารถอ่านหนังสือภาษาอื่นด้วย ก็จะเป็นการฝึกสมองอย่างดียิ่งเลย พยายามทำให้ได้ทุกวันได้ อ่านหนังสือวันละ 1 บทเป็นอย่างน้อย

4. อธิบายสิ่งที่เรารู้ให้คนอื่นฟัง

นอกจากจะเป็นการฝึกสมองแล้ว ยังทำให้เราเข้าใจสิ่งที่เราจะอธิบายนั้นมากขึ้นด้วย รู้จักการวางระบบความคิด ลำดับขั้นตอน และกระบวนการประมวลผลในการอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจอย่างที่เราเข้าใจอีกด้วย

5. เรียนภาษาต่างประเทศ

การเรียนภาษาจะทำให้เราสามารถใช้สมองในการจดจำ เรียนรู้ และทบทวนเรื่องต่าง ๆ ในบทเรียน ทั้งเรื่องโครงสร้างประโยคคำศัพท์ ทำให้เราสามารถใช้สมองได้อย่างเต็มที่ และยังเป็นการเพิ่มทักษะที่มีประโยชน์กับการทำงานอีกด้วย

6. ทำสมาธิ

เป็นวิธีที่ทำให้ใจนิ่ง และทำให้สมองแจ่มใสมากขึ้น สมาธิทำให้เรามีสติ เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ได้ดีขึ้น ทำงานได้ดี สมองของเรามีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างดี

เลือกหาวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเราเอง และพยายามฝึกฝนวันละเล็กวันละน้อย เพื่อให้สมองได้ถูกฝึกฝน หรือเป็นการออกกำลังกายสมองให้พร้อมใช้งานตลอดเวลา อย่างมีประสิทธิภาพ ผลิตผลงานต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตัวเอง และองค์กรให้เจริญก้าวหน้า