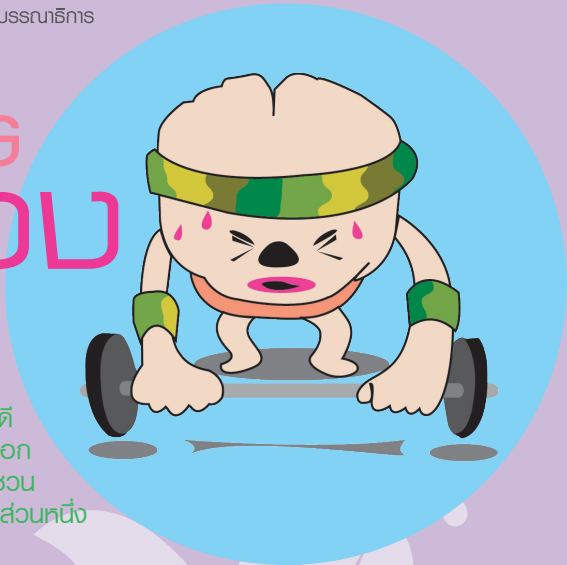


มาบริหารสมองกันเถอะ!!



ไม่ว่ายุคใดสมัยใด การมีสุขภาพที่ดีคือสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ไม่เพียงแต่จะออกกำลังกายเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีหุ่นดีชวนมองเท่านั้น แต่ **“สมอง”** ก็เป็นอวัยวะอีกส่วนหนึ่งที่สามารถออกกำลังกายได้เช่นกัน

สมองมีน้ำหนักแค่ร้อยละ 2-3 ของน้ำหนักตัว แต่เซลล์สมองของเรามีกว่าแสนล้านล้านเซลล์ แต่ละเซลล์จำเป็นต้องใช้พลังงานมากและยังต้องใช้ออกซิเจนถึงร้อยละ 40-50 ของออกซิเจนที่เราหายใจเข้าไป เมื่อได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ สมองก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพชะลอการเสื่อมของเซลล์สมองให้ช้าลงได้กระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทส่งเสริมการเรียนรู้และความจำให้ดีขึ้น

การบริหารสมองคือ การกระตุ้นให้ระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การดู การฟัง การดม การชิมและการสัมผัส ที่มีสมองเป็นผู้สั่งการให้ทำงานได้อย่างไม่บกพร่องหรือเสื่อมสมรรถภาพตามอายุ และชะลอการสูญเสียความจำในวัยสูงอายุ ยิ่งมีการบริหารสมองมาก สมองยิ่งมีศักยภาพสูงขึ้นและบางครั้งอาจต้องกระตุ้นในหลายๆ ด้านพร้อมกัน เพื่อให้เกิดความครบถ้วนหรือสมบูรณ์ทางสมอง เช่น การฟังดนตรี หรือการออกกำลังกายเพื่อฝึกทักษะใหม่ๆ ซึ่งเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ของสมอง เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน เดินแอโรบิก เป็นต้น การได้เคลื่อนไหว พุดคุยกับคนรอบข้างที่มีการแลกเปลี่ยนมุมมองทางความคิด จะช่วยให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมที่หลากหลาย เป็นการพัฒนาศักยภาพสมองหลายด้านในเวลาเดียวกัน

นอกจากนี้หลักของการฝึกบริหารสมอง ได้แบ่งสมองออกเป็นสองซีก คือ สมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา โดยสมองทั้งสองด้านนั้นมีไฟเบอร์บางๆ เป็นตัวเชื่อมประสาน ซึ่งคนเราควรใช้สมองสองซีกเท่าๆ กัน แต่คนทั่วไปมักจะใช้สมองเพียงด้านเดียว

สมองซีกซ้าย ทำหน้าที่เรียนรู้มีความสามารถในการวิเคราะห์และแยกเป็นส่วนๆ การใช้คำพูด การจัดลำดับก่อน-หลัง ควบคุมพฤติกรรม รู้เวลาและสถานที่ การเรียนรู้ด้านภาษา คณิตศาสตร์ ใช้เหตุผลตามหลักการทฤษฎี การตัดสินใจ



สมองซีกขวา ทำหน้าที่เรียนรู้ในลักษณะของภาพรวม คิดแบบบูรณาการ จินตนาการ มองลักษณะท่าทางโดยรวม ภาษาที่ใช้ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะคนดี เรียนรู้จากการที่ได้ฝึกหรือปฏิบัติ ผลที่ได้รับนอกจากกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว ช่วยลดอาการหลงลืม ทำให้กระฉับกระเฉง และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้ดียิ่งขึ้นแล้ว ในขณะที่เดียวกันยังช่วยให้อารมณ์และจิตใจปลอดโปร่ง ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญด้วยการบริหารสมองอย่างสม่ำเสมอ