

ฝึกสมอง ให้จำได้ไม่ลืม

一度覚えたら絶対に忘れない脳になる最強の法則 39



ฝึกสมองให้จำได้ไม่ลืม

Toshinori Kato เขียน
อังคณา รัตน์จันทร์ แปล
ทันสมัย คุณชนบที บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2562

ราคา 165 บาท

ICHIDO OBOETARA ZETTAINI WASURENAI NONI NARU SAIKYO NO HOSOKU 39

© TOSHINORI KATO 2017

All rights reserved

Originally published in Japan in 2017 by NIHONJUNGEISHA CO., LTD.

This translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสมุดแห่งชาติ

คณะ: โทะชิโนะริ

ฝึกสมองให้จำได้ไม่ลืม. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2562.

160 หน้า.

1. สมอง. 2. ความจำ. 3. สมอง -- การดูแลและสุขภาพ. I. อังคณา รัตน์จันทร์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
612.823

ISBN 978-616-04-4658-2

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร อิม จงสถิตย์วัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ถาวรรุ่งโรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์
สุชาติ งามวัฒนาจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนา • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจชา •
บรรณาธิการเล่ม ปานวาด มากผล • พิสูจน์อักษร ศิริโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ • ออกแบบปก สุภาวดี แพวสูงทด • กราฟิก
สุนัดดา แฉดยานนท์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร
เพลทที่ พี.พี.เพลท แอนด์ พี.เอ็ม. โท. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ อักษรสัมพันธ์ โทร. 0-2428-7500 ต่อ 213

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไร้ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันเมล็ดถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

สารบัญ

รู้จัก “ลักษณะเฉพาะ” ของสมอง!
— เพื่อสร้าง “สมองที่ไม่หลงลืม”

012



\ สมองไม่หลงลืมแน่นอน! /
ฝึกฝน! กระตุ้นสมองช่วงเช้า



สมอง
01

นอนหลับอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้สมอง
กระปรี้กระเปร่าและทำงานได้ตั้งแต่เช้า

025

สมอง
02

พอลืมตาให้พูดกับตัวเองว่า “อรุณสวัสดิ์”
ก่อนลุกจากที่นอน

029

สมอง
03

บอกตัวเองถึง ๆ 5 ครั้ง
ว่าวันนี้ต้องการทำอะไร

033

สมอง
04

ไข่มือข้างที่ไม่ถนัดแปรงฟัน
เพื่อกระตุ้นสมองที่กำลังหลับ

037

สมอง
05

แสดงสีหน้าทีไร โกรธ เสียใจ หน้ากระแฉก
เพื่อชยิบกล้ามเนื้อบนใบหน้า

039

สมอง
06

ใส่หูชั้นในสี่สันสกดใส

043



ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นวันก่อน 3 เรื่อง

045



จัดกระเป๋าให้เสร็จภายใน 10 นาที
ก่อนออกจากบ้าน

049



\ สมองไม่หลงลืมแน่นอน! /
สร้างสมองที่กระปรี้กระเปร่า
ระหว่าง “เดินทาง”



ถ้าต้องการความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ
ควรตื่นแต่เช้าและเปลี่ยนเส้นทางไปทำงาน

053



“การหยุดอ่านหนังสือกลางคืน”
กระตุ้นศักยภาพด้านการจดจำ

057



เดินไปยังที่ว่างกลางฝูงชน

061



ก้าวข้าม 1 ชั้นเวลาชั้นลงบันได

065



จินตนาการถึงละครชีวิต
ของคนที่ยบระหว่างทาง

067

สอบ
14

มองหาตัวเลขที่กำหนดไว้จากทิวทัศน์ด้านนอก 071

สอบ
15

นึกถึงข้อที่ 3 ข้อของคนในที่ทำงาน 073

สอบ
16

ฝึกสติระหว่างเดินทางไปทำงาน 077

บทที่ 3

\ สมองไม่หลงลืมแน่นอน! /
ฝึกสมองให้ติดคัก
ระหว่าง “ทำงาน”



สอบ
17

ในที่ทำงานให้ตกทายคน 10 คน
อย่างมีชีวิตชีวา 081

สอบ
18

เมื่อไปถึงโต๊ะทำงานให้รีบเขียนเป้าหมาย
ของวันนี้ด้วยตัวอักษรประมาณ 20 ตัว 083

สอบ
19

สังเกตคำพูดติดปากของกลุ่มสนทนา 087

สอบ
20

เปลี่ยนลำดับการกินอาหาร 091

สมอง
21

ใช้กำพับหนังสือพิมพ์โต้โต๊ะทำงาน

095

สมอง
22

ลองโต้แย้งกับตัวเอง

097

สมอง
23

มีสติกับการเว้นระยะระหว่างการสนทนา

101

สมอง
24

กำหนดเวลาสิ้นสุดการประชุม

105

บทที่ 4

\ สมองไม่หลงลืมแน่นอน! /
ลับคมสมองเมื่อ “กลับบ้าน”



สมอง
25

เปลี่ยน “สิ่งที่ถูกบังคับให้ทำ” ให้เป็น
“สิ่งที่อยากทำ”

109

สมอง
26

เขียนข้อดีและข้อเสียของ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นวันนี้

113

สมอง
27

ทบทวนสิ่งที่ทำแล้วจดบันทึก “คำชมเชย”

117

28

ตั้งใจทำอาหารเพื่อใครสักคน

121

29

ซ่อมแซมร่างกายด้วยการแช่น้ำร้อน
กับนวดขาและเอว

123

30

ผูกทวนสิ่งที่นักข่าวผูกขณะดูข่าวทางโทรทัศน์

127

31

อ่านหนังสือที่เคยอ่านเมื่อ 10 ปีที่แล้วอีกครั้ง

129

32

นึกถึงเรื่องต่างๆ 3 เรื่องก่อนนอน

133



\ สมองไม่หลงลืมแน่นอน! /
จัดระเบียบสมองในช่วง
“วันหยุด”



33






มองหาร้านอาหารระหว่างเดินเล่นตอนกลางวัน

137

34

พิกเพื่อนตามแผนการของคนอื่น

139

	คุยกับพนักงานในร้าน	143
	ตั้งใจทำความสะอาดห้อง และจัดห้องใหม่อยู่เสมอ	147
	ทัศนิตยสารแฟชั่นมาจับคู่เสื้อผ้าให้ตัวเอง	151
	ท่องเที่ยวโดยไม่ใช้คู่มือท่องเที่ยว หรือสมาร์ทโฟน	153
	จัดเวลาทบทวนการใช้สมองของตัวเอง	157

รู้จัก “ลักษณะเฉพาะ” ของสมอง!

— เพื่อสร้าง “สมองที่ไม่หลงลืม”



“สมอง” ของมนุษย์เจริญเติบโตไปได้เรื่อยๆ จนกว่าคนคนนั้นจะเสียชีวิต

บางครั้งเวลารีบ ๆ หลายคนคงเคยนึกชื่อคนหรือชื่อสถานที่
ไม่ออกทั้งที่ปกติรู้จักคนคนนั้นหรือสถานที่นั้นดี หรือบางทีก็ลืมงาน
ที่ตั้งใจจะทำไปเลย นั่นเพราะแต่ละวันเราต้องรับผิดชอบงานมากมาย
แถมยังมีเรื่องยุ่งยากวุ่นวายให้ขบคิดอีกด้วย

แม้ว่าการลืมสิ่งของหรือลืมทำอะไรบางอย่างจะเป็นเรื่องปกติ
ที่ใคร ๆ ก็เป็นกัน แต่ถ้าปล่อยให้เกิดขึ้นบ่อยๆ อีกหน่อยก็จะนึกหน้า
หรือชื่อคนรู้จักไม่ออกไปจนถึงลืมสัญญาสำคัญ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อ
การทำงานอย่างยิ่ง **เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายและสมองก็เสื่อมถอย
เป็นธรรมดา** สมัยนี้คนส่วนใหญ่สนใจเรื่อง "ศาสตร์แห่งการชะลอ
วัย" ด้านความงามและสุขภาพ จนรู้จัก "การฟื้นฟูจิตใจและร่างกาย



ให้เป็นหนุ่มเป็นสาว" กันสารพัดวิธี แต่รู้หรือไม่ว่าสมองก็อ่อนกว่าวัยได้เช่นกัน ถ้าฝึกฝนอย่างจริงจัง สมองของเราก็จะกลับมาอ่อนเยาว์แจ่มใส และทำอะไรได้แม่นยำเหมือนสมัยยังหนุ่มยังสาว

วัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้จึงเพื่อแนะนำให้ทุกคนฝึกฝนสมองให้เป็น "สมองที่ไม่หลงลืม" ในอุดมคติ

หลายคนเข้าใจผิดว่าเมื่ออายุมากขึ้น สมองมีแต่จะเสื่อมถอยลง จริงอยู่ที่เซลล์สมองมีจำนวนมากที่สุดในช่วงอายุ 1 ปีแรกและค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่ในทางตรงข้าม สารสำคัญในการเสริมสร้างร่างกายอย่างกรดอะมิโนในสมองกลับเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นแม้ว่าเซลล์สมองจะลดลง แต่ตราบไคที่สมองยังได้รับสารอาหารและการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องก็จะเจริญเติบโตไม่หยุด พุดง่ายๆ คือ สมองมนุษย์จะเจริญเติบโตไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสียชีวิตนั่นเอง

กล้ามเนื้อที่ไม่ได้ใช้งานจะเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ สมองก็เช่นเดียวกัน ตราบไคที่ไม่ได้ฝึกฝนก็จะไม่เจริญเติบโต สมองของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันอยู่แล้ว นอกจากนี้ ปัจจัยอื่นๆ อย่างพฤติกรรม การดำเนินชีวิตตามปกติ ประเภทของงาน ลักษณะนิสัยที่ติดตัวมาแต่เกิด ฯลฯ ยังทำให้เกิดความชำนาญและไม่ชำนาญในด้านต่างๆ ขึ้น ความชำนาญเป็นผลจากการใช้สมอง บางส่วนเป็นประจำ ในทางตรงกันข้าม สมองส่วนที่ไม่ใช้ก็จะทำให้เราไม่ชำนาญในบางด้านนั่นเอง

สิ่งที่ทำให้เราเข้าใจเรื่องนี้ได้ง่ายขึ้นก็คือแนวคิดที่เรียกว่า "รหัสสมอง"

รหัสสมองเป็นแนวคิดที่ผมแบ่งเซลล์ประสาทของสมอง ซึ่งมีจำนวนมากกว่า 100,000 ล้านเซลล์ตามหน้าที่การทำงานออกเป็น 120 ส่วน หรือกลุ่มใหญ่ๆ 8 กลุ่ม เช่น รหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านอารมณ์ ถ้าเข้าใจรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มนี้แล้ว ไม่เพียงแต่จะเข้าใจสมองอย่างลึกซึ้งขึ้นเท่านั้น แต่ยังเข้าใจด้วยว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันเกี่ยวข้องกับสมองส่วนใดและ รู้วิธีฝึกฝนสมองส่วนนั้น

ในหน้าต่อไปผมจะอธิบายเรื่องรหัสสมองเพิ่มเติมอย่างละเอียด

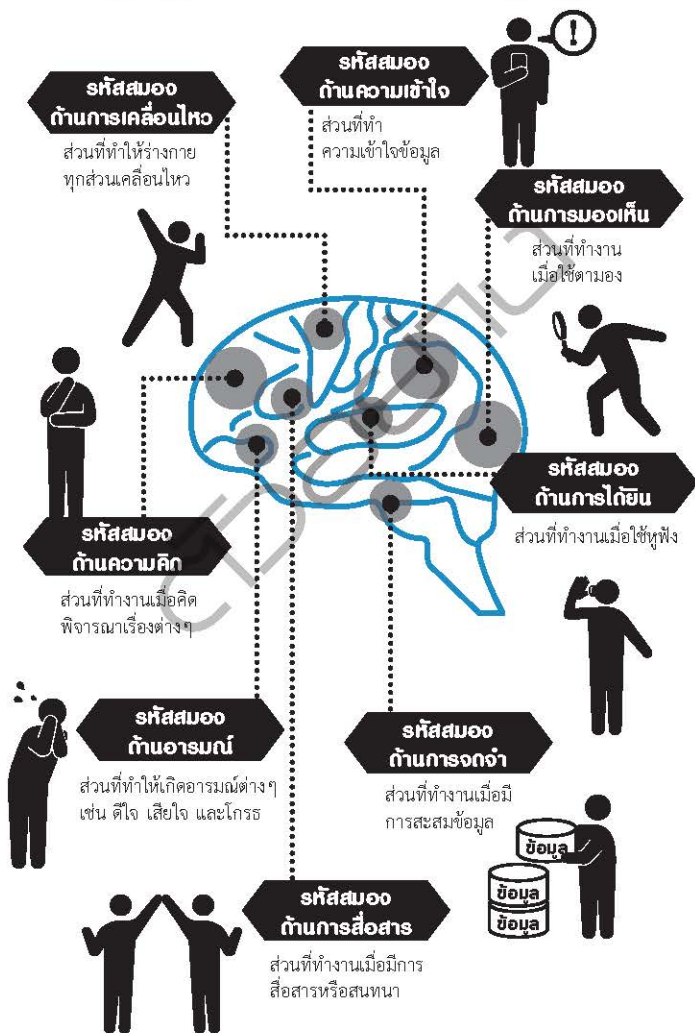


รู้จักรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่ม

สมองมีเซลล์ประสาทมากกว่า 100,000 ล้านเซลล์ เซลล์ที่มีหน้าที่เหมือนกันจะรวมกลุ่มกันและอยู่ในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง ดังนั้น ผมจึงมองว่าสมองทั้งหมดเป็นเหมือนกระดาษ 1 แผ่นซึ่งจัดสรร "รหัส" ให้เซลล์แต่ละกลุ่มตามหน้าที่ และนี่ก็คือแนวคิดของ "รหัสสมอง" นั่นเอง ถึงแม้ว่ารหัสสมองจะมีอยู่ถึง 120 รหัส แต่แบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 8 กลุ่ม

เซลล์ประสาทของสมองก็เหมือนกับเซลล์อื่นๆ คือเมื่ออายุมากขึ้นจำนวนก็ยิ่งลดลงและเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ แต่รหัสสมองจำนวนมากนี้เชื่อมต่อกันด้วยโครงข่ายที่เจริญเติบโตไปได้เรื่อยๆ ถ้าเส้นใยของรหัสสมองพัฒนา การเชื่อมโยงระหว่างเซลล์ประสาทก็จะแข็งแกร่งขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพของสมองดีขึ้นไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

รหัสสมองทั้ง 8 กลุ่ม

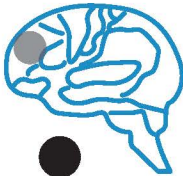




รหัสสมองด้านความคิด

01

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการคิดและจินตนาการ

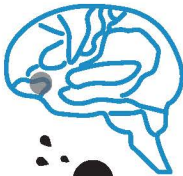


ทำหน้าที่เกี่ยวกับศักยภาพด้านความคิด จินตนาการ และการตัดสินใจ อยู่ด้านหน้าของสมอง กีบหน้า เป็นศูนย์รวมในการทำให้ความมุ่งมั่นตั้งใจ อย่าง "ฉันต้องเป็นแบบนี้ให้ได้" หรือการมีสมาธิ แน่วแน่ การสะสมประสบการณ์ก็เป็นการใช้สมอง ส่วนนี้ ซึ่งยังใช้ความคิดสมองก็ยิ่งแข็งแรงมากขึ้น รหัสสมองส่วนนี้มีความสำคัญมาก เรียกได้ว่าเป็น "ห้องบังคับการ" ของสมองเลยทีเดียว

รหัสสมองด้านอารมณ์

02

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการแสดงอารมณ์



ทำหน้าที่สร้างอารมณ์ต่างๆ เช่น ดีใจ โกรธ เสียใจ และเข้าใจ "อารมณ์" ของคนอื่น ศูนย์กลางของรหัสสมองด้านอารมณ์อยู่ตรงบริเวณที่เรียกว่า อะมิกดาลา (amygdala) ที่ฝังลึกอยู่ในสมองกีบขมับ ส่วนกลาง อะมิกดาลามีลักษณะพิเศษคือแก้ตัวซ้ำ และเจริญเติบโตได้ตลอดชีวิต ขอแนะนำให้ทุกคนฝึกสมองส่วนนี้ โดยเฉพาะคนที่มึอารมณ์รุนแรง

รหัสสมองกับการสื่อสาร

03

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการพูดคุยสื่อสาร การสนทนา การถ่ายทอดเรื่องราว



ทำหน้าที่เกี่ยวกับศักยภาพด้าน "การพูดคุย" และ "การถ่ายทอดข้อมูล" อยู่บริเวณขมับ เกี่ยวข้องกับการสื่อสารทั้งแบบใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เช่น การเขียนตัวอักษร การแสดงสัญญาณมือ คนที่ "พูดไม่เก่ง" ควรตั้งใจฝึกฝนด้านนี้

รหัสสมองกับความเข้าใจ

04

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจข้อมูล ไม่ว่าจะ เป็นเหตุการณ์หรือคำพูด



อยู่ในสมองกลีบข้าง ทำหน้าที่เปลี่ยนข้อมูลจากภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามายังสมองให้เป็นความรู้ รหัสสมองด้านนี้จะขยายขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ และ "ความใฝ่รู้"

รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหว

05

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย



อยู่บริเวณเซรีบรัมหรือปมประสาทฐาน และเซรีเบลลัมซึ่งเป็นจุดที่สาว ๆ ผูกผ้าคาดผมนั่นเอง รหัสสมองส่วนนี้มีเซลล์ประสาทมากมายเชื่อมต่อกับรหัสสมองส่วนอื่นๆ เช่น รหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านอารมณ์ เป็นต้น และส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับการใช้มือและนิ้วอย่างคล่องแคล่วด้วย

รหัสสมองด้านการได้ยิน

06

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการฟังเสียง



ทำงานเมื่อ "ได้ยิน" ข้อมูลที่เข้ามาทางหู เช่น เสียง คำพูด อยู่ตรงสมองกลีบขมับทั้งซ้ายและขวา ด้านซ้ายเกี่ยวข้องกับคำพูด ด้านขวาเกี่ยวข้องกับอวัจนภาษา การฟังแบบ "เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา" ไม่ทำให้รหัสสมองด้านนี้พัฒนา ต้องฟังอย่างเข้าใจ และฝึก "ฟังอย่างตั้งใจ" เท่านั้น

รหัสสมองด้านการมองเห็น

07

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการได้รับข้อมูลด้วยการมอง

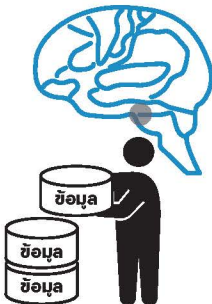


เกี่ยวข้องกับ การถ่ายทอด "สิ่งที่มองเห็น" จากตาไปยังสมอง อยู่ในบริเวณสมองกลีบท้ายทอย เป็นส่วนใหญ่ ด้านซ้ายรับผิดชอบข้อมูลด้านคำพูด ด้านขวารับผิดชอบข้อมูลด้านอวัจนภาษา เช่น ภาษามือ ป้ายสัญลักษณ์ แบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่ "การแยกแยะ" ตัวอักษร รูปร่าง แสง สี เป็นต้น "ภาพเคลื่อนไหว" หรือการมองวัตถุที่เคลื่อนไหว และ "การตัดสินใจ" เป็นการพิจารณาคุณค่าของสิ่งที่มองเห็น

รหัสสมองด้านการจดจำ

08

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ หรือการทบทวนความทรงจำ



เกี่ยวข้องกับ "ความทรงจำ" เช่น การสะสม ข้อมูล ซึ่งอยู่รอบๆ อะมิกดาลาในสมองกลีบขมับ รับผิดชอบความสามารถในการจดจำ ทำให้ "จำได้" "ไม่ลืม" และ "นึกออก" ทั้งสิ่งที่เป็นภาษาและไม่ใช่ ภาษา ช่วยกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นดีใจ (รหัสสมอง ด้านอารมณ์) และเชื่อมโยงความคิดกับความรู้ต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับรหัสสมองด้านความคิด

ก้าวแรกของการฝึกฝนสมองคือ ทำความเข้าใจความ “ถนัด” และ “ไม่ถนัด”

แม้จะมีหนังสือแนว "ฝึกฝนสมอง" ออกมามากมาย แต่การตัดสินใจเลือกเล่มที่เหมาะสมกับตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย ที่เป็นเช่นนี้เพราะแต่ละคนไม่รู้ว่าต้อง "ฝึกฝนสมองส่วนใด" พุดง่าย ๆ ก็คือ หากต้องการฝึกฝนสมองให้ได้ผลต้องทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของสมองตัวเองเป็นอันดับแรก

ดังที่กล่าวไปแล้วว่าลักษณะการเจริญเติบโตของรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มเป็นตัวกำหนดศักยภาพ ความถนัดและไม่ถนัดของเรา รหัสสมองที่มีความถนัดหรือไม่ถนัดเกี่ยวข้องอย่างมากกับเนื้อหาของงานและพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตประจำของแต่ละคน

ตัวอย่างเช่น รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหวของนักกีฬาจะพัฒนาเป็นพิเศษ แต่เมื่อเลิกเล่นกีฬาก็มีโอกาสหยุดค่อยมากกว่า ออกกำลังกาย รหัสสมองด้านการสื่อสารจึงเจริญเติบโต

ความถนัดเกิดจากการทำซ้ำๆ และประสบการณ์เฉพาะด้าน จะทำให้รหัสสมองด้านนั้นแข็งแรงขึ้น ด้วยเหตุนี้ การทำความเข้าใจรหัสสมองที่มีความถนัดและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นการพัฒนาศักยภาพสมองส่วนนั้นให้เป็นเลิศได้

ในทางตรงข้าม คนเราย่อมมีจุดด้อยหรือสิ่งที่ไม่ถนัด นั่นเป็นเพราะรหัสสมองด้านนั้นไม่ค่อยเจริญเติบโต หรืออาจเรียกได้ว่า "รหัสสมองกำลังหลับ" ก็ได้ แต่การฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอนจะทำให้รหัสสมองด้านนั้นค่อยๆ ตื่นตัวและเจริญเติบโต ตัวอย่างเช่น พนักงานที่ต้องพูดคุยกับผู้คนมากมายจะใช้รหัสสมองด้านการสื่อสารอย่างหนัก แต่ไม่ค่อยได้ใช้รหัสสมองด้านอื่นๆ ดังนั้น เมื่อลาออกจากงานแล้วหันมาฝึกฝนรหัสสมองส่วนอื่น ก็จะเปลี่ยนแปลงสมองให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ ด้วยเหตุนี้ ทุกคนจึงพัฒนาจุดเด่นของตัวเองให้แข็งแรงและกำจัดจุดด้อยจนสร้างสมองที่เป็นเลิศได้ โดยเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของสมองของตัวเอง และตั้งใจฝึกฝนรหัสสมองที่เป็นเป้าหมายให้เจริญเติบโต

หนังสือเล่มนี้อธิบายวิธีฝึกฝนรหัสสมองแบบง่ายๆ ที่คุณทำได้ทุกวัน เช่น **ฝึกฝน! กระตุ้นสมองช่วงเช้า สร้างสมองที่**

กระป๋องกระเป๋าระหว่าง “เดินทาง” “ฝึกสมองให้คิดค้ระหว่าง “ทำงาน” ลับคมสมองเมื่อ “กลับบ้าน” และ จัดระเบียบสมอง ในช่วง “วันหยุด” ซึ่งเป็นการลับคมรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มอีกด้วย

ถ้าใครฝึกฝนได้ทั้งหมดถือว่ายอดเยี่ยม แต่จะเลือกฝึกฝน เฉพาะรหัสสมองบางส่วนก็ได้ เพราะสมองของคุณก็น่าจะยังมีส่วน ที่ “อยากให้อัจฉริยะเติบโต” อยู่อีก ดังนั้น ขอให้เชื่อมั่นว่าเราสามารถ สร้าง “สมองที่ไม่หลงลืม” ได้แน่นอน

บทที่ 1

\สมองไม่หลงลืมแน่นอน! /

ฝึกฝน!

กระตุ้นสมอง

ช่วงเช้า



นอนหลับอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้สมองกระปรี้กระเปร่า และทำงานได้ตั้งแต่เช้า



การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง

ผมเชื่อว่าคนที่มือนั่งถือเล่มนี้อยู่ในมือเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจจะพัฒนาตัวเอง ความมุ่งมั่นตั้งใจนี้มาจากจิตใจที่ไม่ยอมแพ้และปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ

คนที่คิดแบบนี้จะให้ความสำคัญกับการใช้ "ช่วงเวลาที่ตื่นอยู่" ว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่ แต่ถ้าต้องการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดจริงๆ ก็ควรให้ความสำคัญกับ "การนอนหลับ"

ด้วย เพราะ “ประสิทธิภาพการนอนหลับ” เป็นการดึงศักยภาพของสมองทั้งหมดออกมา

อุปสรรคสำคัญของ "การสร้างสมองที่ไม่หลงลืม" ที่หลายคนนึกไม่ถึงคือภาวะออกซิเจนต่ำขณะนอนหลับ ซึ่งแสดงออกมาในรูปของ "การนอนกรน" โดยเฉพาะการตีમેห้ำจัดก่อนเข้านอนจะส่งผลต่อการหายใจ ทำให้ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอไปเลี้ยงสมองจึงนอนหลับไม่สนิท นอกจากนี้ อาการกรนอย่างรุนแรงจะทำให้เกิดการหยุดหายใจระหว่างนอนหลับหลายครั้งและมีโอกาสเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้ด้วย ส่วนการสูบบุหรี่ก่อนนอนก็ทำให้นอนหลับไม่สนิทเช่นกัน **ถ้าระหว่างนอนหลับมีออกซิเจนภายในสมองน้อย จะทำให้สมองพักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นจะขาดความกระตือรือร้นและทำให้มีโอกาสเป็นโรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตผิดๆ อย่างโรคอ้วน โรคเบาหวาน ง่ายขึ้นด้วย**

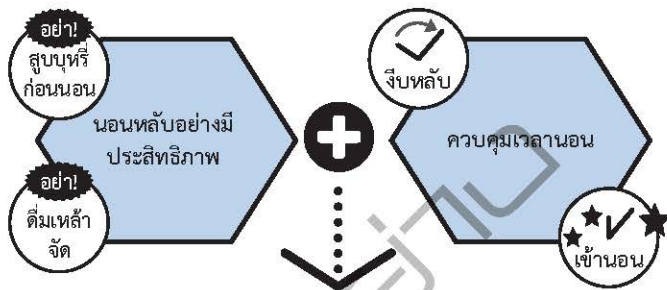
สิ่งที่จำเป็นต่อการพักผ่อนนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพคือ เวลานอนที่เพียงพอ โดยปกติผู้ใหญ่ต้องการเวลานอนประมาณ 7 ชั่วโมงต่อวัน แต่เพราะภาระหน้าที่มากมายทำให้หลายคนนอนไม่พอ ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นก็ควรหาเวลางีบระหว่างวันในวันรุ่งขึ้น ผมมักแนะนำคนไข้ให้บันทึกเวลานอนเป็นประจำทุกวัน แต่สิ่งสำคัญกว่านั้นก็คือพยายามนอนให้พอ อย่าอดนอนหรือนอนไม่พอบ่อยๆ

แม้ว่าการกระตุ้นให้รหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มทำงานจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่การปล่อยให้สมองได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับทำกิจกรรมในแต่ละวันก็สำคัญไม่แพ้กัน

เก็บสมองที่ตึงที่สุดไว้สำหรับงานสำคัญ

เมื่อต้องรับมือกับงานสำคัญ สมองควรอยู่ในสภาพสมบูรณ์และตื่นตัวสูงสุด **ขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้สมองอยู่ในสภาพตื่นตัวสูงสุดก็คือการพักผ่อนสมอง** นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จหลายคนไม่ใช่แค่ฝึกหนักเท่านั้น แต่มักจะไปที่สนามแข่งขันก่อนเวลาเพื่อพิจารณาสภาพสนาม ซึ่งถือเป็นการเตรียมความพร้อมอย่างหนึ่ง การนอนหลับก็เป็นวิธีเตรียมพร้อมเช่นกัน การให้ความสำคัญกับ "การนอนหลับอย่างเต็มที่" และทำงานด้วยสมองที่ตื่นตัวถือเป็นก้าวแรกของการพัฒนาตนเอง

สิ่งสำคัญคือการนอนหลับ!



สมองตื่นตัวสูงสุดในเวลาสำคัญ!

พอลืมตาให้พูดกับตัวเองว่า “อรุณสวัสดิ์” ก่อนลุกจากที่นอน



รหัสสมอง
กำกับการสื่อสาร

🗨️ คาถาวิเศษสำหรับเปิดสวิตช์สมอง

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้แต่ละวันเป็นวันที่ดีก็คือ "การเริ่มต้นวันด้วยสิ่งดีๆ" การทำให้สมองตื่นตัวก็เป็นตัวกำหนดด้วยว่ากิจกรรมของวันนั้นจะออกมาดีหรือไม่

ไม่ว่าคุณจะใช้นาฬิกาปลุกหรือโทรศัพท์มือถือตั้งเวลาที่ต้องการตื่น **เมื่อตื่นแล้วลองพูดกับตัวเองว่า “อรุณสวัสดิ์”** ดูเพราะทันทีที่เราลืมตาขึ้น สิ่งที่จะเปิดสวิตช์สมองที่ยังหลับไหลอยู่ก็คือคำว่า "อรุณสวัสดิ์" นั่นเอง การพูดกับตัวเองแบบนี้ทำให้ **รหัสสมองด้านการสื่อสารตื่นตัว** รหัสสมองนี้อยู่บริเวณด้านหน้าของสมองซึ่งจะเริ่มทำงานเมื่อร่างกายเคลื่อนไหว มีการพูดคุย

หรือสนทนา นอกจากนี้ การคิดว่า "จะทำอะไรต่อไป" ก็เป็นการเปิดสวิตช์รหัสสมองด้านความคิดด้วย

หลังจากนั้น ถ้าคุณอยู่กับครอบครัวหรือมีเพื่อนร่วมชายคา ลองไปที่ห้องรับแขกแล้วทักทายทุกคนว่า "อรุณสวัสดิ์" พร้อมกับมองตา สังเกตสีหน้า อารมณ์ ดุชะครีบ นี่เป็นการปลุกรหัสสมองด้านการมองเห็นให้ตื่นตามมา แต่ถ้าก้มหน้าก้มตาทักทายเหมือนพิมพ์ปากกับตัวเอง ระดับการตื่นตัวก็จะต่ำ

สมองตื่นตัวเต็มที่ถึงแก่เข้าถ่วงเรื่องถลก

ขณะนอนหลับรหัสสมองทั้งหมดก็จะหลับ การพูดคำว่า "อรุณสวัสดิ์" ตั้งแต่ตื่นนอนใหม่ๆ เป็นการเปิดสวิตช์รหัสสมองส่วนที่ยังไม่ตื่น แต่ถ้าช่วงกลางวันรู้สึก "เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร" ให้ลองพูดสิ่งดีๆ จะช่วยกระตุ้นตัวเองให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจขึ้นมาได้ เรียกได้ว่าเป็นขั้นตอนแรกของการปลุกรหัสสมองที่ยังไม่ทำงานให้ตื่นขึ้นมานั่นเอง

การตระหนักรู้และการเปิดสวิตช์รหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มไปที่ละกลุ่มตั้งแต่เช้าแบบนี้จะทำให้ความเร็วในการทำกิจกรรมของวันนั้นเปลี่ยนไป นี่เป็นหลักการเกี่ยวกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ โดยเมื่อเปิดสวิตช์แล้วก็ต้องใช้เวลาโหลดสักครู่หนึ่ง แต่เมื่อเครื่อง

เริ่มทำงาน ทุกอย่างก็จะง่ายและเร็วขึ้น

มีเทคนิคขั้นสูงที่จะช่วยกระตุ้นให้สมองตื่นตัวเต็มที่ นั่นคือ **การเล่าเรื่องตลกในตอนเช้า** การทำให้คนหัวเราะต้องใช้รหัสสมองหลายด้านพร้อมกัน เช่น รหัสสมองด้านการจดจำ รหัสสมองด้านความเข้าใจ รหัสสมองด้านการสื่อสาร รหัสสมองด้านความคิด นี่จึงเป็นกิจกรรมยามเช้าที่ช่วยฝึกฝนสมองได้อย่างดีเยี่ยม คนที่สร้างเสียงหัวเราะได้ตั้งแต่เช้าเป็นประจำจึงมีโอกาสมี "สมองอันสมบูรณ์แบบ" ได้

เพราะฉะนั้น หลังจากพูด "อรุณสวัสดิ์" กับตัวเองแล้ว ขอให้ลองคิดหาเรื่องตลกไปคุยกับคนในครอบครัวหรือคนที่คุณพบเป็นคนแรกในวันนั้นดูนะครับ

คาถาวิเศษเปิดสวิตช์สมอง!



รหัสมองส่วนใหญ่ตื่น!

ชะลอวัยสมอง จากคนจี้ลื้มให้กลับมาจำแม่น ด้วยวิธีง่าย ๆ ทำได้ทุกวัน

มาพิศมองไม่ให้แก่
แล้วบอกเล่าอาการจี้ลื้มไปได้เลย!

- บทที่ 1** ฝึกฝน! กระตุ้นสมองช่วงเช้า
- บทที่ 2** สร้างสมองที่กระปรี้กระเปร่า
ระหว่าง “เดินทาง”
- บทที่ 3** แปลงสมองให้คึกคักด้วยการฝึก
ระหว่าง “การทำงาน”
- บทที่ 4** สลับคมสมองเมื่อ “กลับบ้าน”
- บทที่ 5** จัดระเบียบสมองในช่วง “วันหยุด”

ฝึกสมองง่าย ๆ ได้ตลอดชีวิต



Toshinori Kato โทะชิโนะริ คะโตะ:

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา ชีวจิตวิทยา และวิทยาศาสตร์พฤติกรรมา ผู้วิเคราะห์สมองด้วยการตรวจเอ็มอาร์ไอ (MRI) ซื่อตั้งของญี่ปุ่น ค้นพบทฤษฎี ENIRS ที่ใช้วัดประสิทธิภาพของสมอง เป็นนักวิจัยสมองที่สหรัฐอเมริกา 6 ปีแล้วกลับมาญี่ปุ่น ก่อตั้งศูนย์พัฒนาสมอง KATOBRAIN และเป็นผู้อำนวยการ KATO PLATINA OLINIO ปัจจุบันยังคงวิจัยถึงลักษณะเฉพาะของสมองคนหลายวัย และเขียนหนังสือเกี่ยวกับสมองไว้มากมาย

NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดพัฒนาตนเอง/แรงบันดาลใจ

ราคา 165 บาท

ISBN 978-616-04-4658-2



9 786160 446582