

8 วิธี...เคลียร์สมองใสในออฟฟิศ

บ่อยครั้งที่พอสมองคือ คิดอะไรไม่ออก หรืออารมณ์ไม่ดี เรามักจะเป็นประเภทรำไม่ดีโทษปี โทษกลอง คือเพินหาสาเหตุจากปัจจัยภายนอก ก่อนที่จะตั้งคำถามเช็กสมรรถภาพกับตัวเอง แล้ว ความจริงก็ชอบแสดง ให้เห็นว่า หลายปัญหาหัวใจ แท้จริงแล้วมีคำตอบอยู่ข้างหน้านั่นเอง แบบ ว่า...เป็นเส้นผมบังภูเขาแท้ๆ เชียว

เอาเป็นว่า ถ้าวันนี้ใครรู้สึกว้าสมองแล่นช้า สลัดหยุดนิ่ง ก่อนจะหันไปแวกเพื่อน หรือ หาทางออกจากอะไรๆ รอบตัว ลองมาเช็กและ Restart ระบบภายในร่างกายกันก่อน ด้วย 8 ทิปส์ ที่ทำได้ในออฟฟิศ

1. เพิ่มประสิทธิภาพในการประสานงานสมอง :

: เขียนเลข 8 ในอากาศ ด้วยมือทั้งสองข้างๆ ละ 5 ครั้ง โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แล้ว เขียนวนไปให้เป็นเลข 8 วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการอ่าน การทำความเข้าใจ ดีขึ้น และทำให้สมองด้านซ้ายและด้านขวาประสานงานกัน

2. หล่อเลี้ยงสมองด้วยน้ำเปล่า

: วางขวดน้ำไว้ใกล้ๆ โต๊ะของคุณเป็นประจำ และคอยจิบทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้จิตใจและร่างกายของคุณ ตื่นตัวตลอดเวลา สมองเปิดกว้าง สามารถรับสารหรือข้อมูลได้ดี เพราะน้ำจะช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาท ถ้าเวลาที่รู้สึกเครียด จึงควรจิบน้ำเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพื่อไปหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

3. นวดใบหูกระตุ้นความเข้าใจ

: นั่งพักสบายๆ ตะปลายนิ้วทั้ง สองข้างที่ใบหู เคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนิ้วและคลี่รอยพับ ของใบหูทั้งสองข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมานวดบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงติ่งหู ดึงลง ให้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยิน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง

4. บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ

: ใช้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมหายใจเข้า จากนั้นหายใจออกและหันไปทางซ้ายจนสามารถ มองไหล่ซ้ายของตัวเอง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวา พร้อมกับห่อไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลางและเลยไปด้านขวา จนกระทั่ง สามารถมองข้ามไหล่ของคุณได้ ยืดไหล่ทั้งสองข้างออก ก้มคางลงจรดหน้าอกพร้อมกับสูดลมหายใจลึกๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับไหล่ซ้ายบ้าง และทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง วิธีนี้

จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ การไต่ยืน, การฟัง และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งโต๊ะทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย

5. นวดจุดเชื่อมสมอง

: วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอก บริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า และค่อยๆ นวดทั้งสองตำแหน่งประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะช่วยลดความงหรือสับสน กระตุ้นพลังงาน และช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

6. บริหารขา

: ยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับ ส้นเท้าขวา สูดลมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับงอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าแล้ว กลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นข้างขวา ทำแบบเดียวกันทั้งหมด 3 ครั้ง การบริหารทำนี้เหมาะสำหรับปรับปรุงสมาธิ รวมทั้งช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่องผ่อนคลายอีกด้วย

7. กดจุดคลายเครียด

: ใช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทั้งสองด้าน ประมาณ กึ่งกลางระหว่างขมับหัว และตีนผม กดค้างไว้ประมาณ 3-10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง

8. บริหารสมองด้วยการเขียน

: เขียนเส้นขยุกขยิกด้วยมือทั้งสองข้าง พร้อมๆ กัน ลายเส้นที่เขียนอาจจะดูเพี้ยนๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมองเป็นอย่างดีทีเดียว วิธีนี้จะช่วยให้เกิดการปรับปรุงการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานพร้อมกัน และเพิ่มความชำนาญด้านการสะกดคำ คำนวนศัพท์ และรวดเร็วขึ้นอีกด้วย เป็นไปได้จริง ที่เส้นผมสามารถบังภูเขาทั้งลูกได้ ถ้าสายตาไม่มีสติกำกับ ดังนั้น ประตูด่านแรกที่จะทอดนำไปสู่การหลุดพ้นแห่งความทุกข์ ปัญหาคือสภาพจิตใจที่สมบูรณ์จากภายใน จำง่าย ๆ ว่า เมื่อใดสติเกิด สมองก็บรรเจิด และแน่นอนว่าผลของงานก็จะเริดขึ้นทันใด