

อริยะ สร้างได้

1. จิบน้ำบ่อย ๆ สมองประกอบด้วยน้ำ 85 % เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยงถ้าไม่มีน้ำต้นไม้ก็เหี่ยวถ้าไม่ยอมให้น้ำให้เซลล์สมองเหี่ยวซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อย ๆ
2. กินไขมันดี คนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดีอย่าง ปลาแซลมอนนม ถั่วเหลืองวิตามินรวม น้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดี ที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำส่วนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น
3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ 12 นาทีเพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุด ๆ ทำให้สมองมี Mental Imageryสามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ (ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า) ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน
4. ใส่ความตั้งใจ การตั้งใจในสิ่งใดก็ตามเหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้นทำให้ประสบความสำเร็จ ในสิ่งต่าง ๆ เพราะสมองไม่แยกแยะระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่คิดขึ้นทั้งสองอย่างจึงเป็น เสมือนสิ่งเดียวกัน
5. หัวเราะและยิ้มบ่อย ๆ ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและ หวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อย ๆ
6. เรียนรู้อะไรใหม่ทุกวัน สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่นกินอาหารร้านใหม่ ๆ รู้จักเพื่อนใหม่อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา เป็นต้นเพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และโดปามีนซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ ไปเรื่อย ๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเองเป็นการลดภาระของสมอง
8. เขียนบันทึก Gracful Journal ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่นขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดีขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดี ๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวกพร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9. ฝึกหายใจลึก ๆ สมองใช้ออกซิเจน 20-25 % ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึก ๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมองครึ่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงาน นาน ๆ อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่สามารถหายใจเอาออกซิ เจนเข้าปอด ได้เพิ่มขึ้นอีก 20 % การมีสมองที่ดีก็เหมือนทักษะทุกอย่างในโลกที่เรารู้ได้ แต่จะเก่งหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ถ้าเราดูแลและฝึกฝนสมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม

วนิษากล่าวว่า คนทั่วไปมักมองว่าคนที่เป็นอัจฉริยะมักจะหมกมุ่นอยู่กับตำรากองโต ใส่แว่นหนาเตอะ และไม่ค่อยมีมนุษยสัมพันธ์ซึ่งมักเกิดกับคนในวงแคบ เช่น คนที่เก่งด้านวิทยาศาสตร์คณิตศาสตร์หรือ ดนตรี แต่ความจริงแล้ว อัจฉริยะภาพมีมากกว่านั้น ดร.โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ผู้คิดค้นทฤษฎีพหุปัญญาซึ่ง เสนอว่ามนุษย์มีอัจฉริยภาพอย่างน้อย 8 ด้าน เพียงแต่บางด้านอาจเด่นกว่าด้านอื่นและขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนมาตั้งแต่เด็ก

อัจฉริย ภาพ 8 ด้านที่ว่า ได้แก่ อัจฉริยภาพด้านภาษาและการสื่อสาร อัจฉริยภาพด้านร่างกายและการ เคลื่อนไหว อัจฉริยภาพด้านมิติสัมพันธ์ อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ อัจฉริยภาพด้านการ เข้าใจในตนเอง อัจฉริยภาพด้านการเข้าใจผู้อื่นและมนุษยสัมพันธ์ อัจฉริยภาพด้านธรรมชาติและ อัจฉริยภาพด้านดนตรี

สมองของคนเรามี น้ำหนักเท่ากับร้อยละ 2 ของน้ำหนักร่างกายโดยสมองใช้ออกซิเจนร้อยละ 25 หรือ 1 ใน 4 ของการใช้ออกซิเจนในร่างกายทั้งหมด สิ่งทีวนิษาพูดทำให้แปลกใจและลบความเชื่อหรือความรู้ เก่าเกี่ยวกับสมองไป ได้เลย เพราะอัจฉริยภาพของคนไม่ได้อยู่ที่ เซลล์สมองไม่ได้อยู่ที่น้ำหนักสมองและ ไม่ได้อยู่ที่รอยหยักของสมอง แต่อยู่ที่เส้นใยสมองและไม่ยี่ลिनหรือไขมันสมองมาห่อหุ้ม เนื่องจากเซลล์ สมองตายไปทุกวัน แต่จะมีการสร้างเส้นใยสมองใหม่ ๆ เกิดขึ้นโดยการทำซ้ำ ๆ กัน

ดังนั้น อัจฉริยภาพสร้างได้โดยการทำซ้ำ ๆ กันนั่นเอง เช่น หากเล่นเปียโนไม่เป็น แต่ถ้าฝึกทุกวันเป็น เวลา 2 ปี ก็จะเป็นคนใหม่ที่เป็นอัจฉริยภาพด้านเปียโนได้ อย่างไรก็ตามคนที่มีเส้นใยสมองมากที่สุด ไม่ได้เป็นคนที่ฉลาดที่สุด เพราะสมองมีเนื้อที่จำกัดในการเก็บเส้นใยสมองสมองจึงมีการ "รีดทิ้ง" เส้นใย สมองในส่วนที่ไม่จำเป็นต้องใช้ในเวลานั้น จึงไม่น่าแปลกใจว่าเด็กแรกเกิดมีเส้นใยสมองมากที่สุดเมื่อ เทียบกับเด็กคน เดียวกันในอายุ 6 ขวบ และ 14ปีและยิ่งโตขึ้นเส้นใยสมองยิ่งน้อยลง แต่ไม่ได้ หมายความว่า จะโง่กว่าเดิม นั่นเป็นเพราะว่าสมองมีการจัดเก็บและมีแบบแผนในการเก็บเส้นใยสมอง อัจฉริยภาพทั้ง 8 ด้าน วนิษาเขียนไว้อย่างน่าอ่านและเข้าใจง่าย ไม่ใช่หนังสือแบบวิทยาศาสตร์หรือ แบบเรียนหนัก ๆ แต่คนทั่วไปอ่านสนุกพร้อม ๆ กับได้เคล็ดลับต่าง ๆ ที่จะช่วยพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ