



ชื่อเรื่อง : “66 วิธีลับคมสมอง”

ผู้แต่ง : โทะนิโนะริ, คะโตะ

ผู้แปล : อังคณา รัตนจันทร์

ปีที่พิมพ์ : 2562

สำนักพิมพ์ : อินสปายร์

จำนวน : 224 หน้า

Call number : BF 441 ค231ท 2562

สืบค้นได้จาก : <https://library1.parliament.go.th/opac-main>

“กระตุ้นสมองทั้ง 8 ด้านให้แกร่งขึ้น คิดไว จำแม่น ฝึกได้ตั้งแต่วันนี้

หนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีการฝึกสมองด้วยตนเอง มีวิธีฝึกง่าย ๆ ไม่ใช่ศัพท์วิชาการทางการแพทย์มากนัก เบื้องต้นเป็นการปูพื้นฐานให้เห็นว่าทำไมเราต้องฝึกลับคมสมอง กลไกการทำงานของสมอง การกระตุ้นสมอง ทำได้อย่างไร เนื้อหาทั้งหมดเป็นการผสมผสานความรู้เรื่องพื้นที่ในสมองและความรู้ใหม่ที่มาจากการสแกนการทำงานของผู้เขียนซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมอง โดยชี้ให้เห็นว่าสมองมนุษย์เจริญเติบโตมากที่สุด ในช่วงอายุ 20-49 ปี จึงเป็นช่วงที่ควรมีการฝึกสมองอย่างถูกต้อง เพื่อให้สมองมีความแข็งแรงและยืดหยุ่น มากขึ้น แม้อายุมากขึ้นเซลล์สมองจะลดลง แต่ถ้ามมีการฝึกที่เหมาะสมเพื่อให้รหัสสมองทำงานร่วมกันได้ดี ก็จะส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองทำงานได้ดีขึ้นด้วย ดังนั้น การฝึกสมองจึงควรเริ่มตั้งแต่วัยเรียน วัยทำงาน จนถึงวัยชรา เพราะสมองมีพัฒนาการได้จนถึงวันที่เราสิ้นชีวิต หลักคิดของผู้เขียนเน้นการฝึกฝนสมอง ทั้ง 8 ด้าน อย่างเฉพาะเจาะจง ไม่ใช่การฝึกสมองทั่ว ๆ ไป โดยมีสิ่งสำคัญสำหรับลับคมสมองที่ถูกต้อง คือ รหัสสมอง ซึ่งเป็นกลุ่มของเซลล์ประสาทและฐานบัญชาการของกลุ่มเซลล์ประสาท เนื้อหาที่นำเสนอจึง ครอบคลุมการฝึกสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ประกอบด้วยรหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านอารมณ์ รหัสสมองด้านการสื่อสาร รหัสสมองด้านความเข้าใจ รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหว รหัสสมองด้านการได้ยิน รหัสสมองด้านการมองเห็น และรหัสสมองด้านการจดจำ โดยนำเสนอพร้อมวิธีฝึกสมอง 66 วิธี เนื้อหาเหมาะ สำหรับคนทุกวัยสามารถนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อลับคมสมองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่เป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

หนังสือ “66 วิธีลับคมสมอง” นี้พร้อมให้บริการ ท่านที่สนใจสามารถมาใช้บริการได้ที่หอสมุดรัฐสภา

ผู้จัดทำ : นางสาวพจพิณ พรหมเอี่ยม บรรณารักษ์ชำนาญการ

ผู้จัดพิมพ์ : นางสาวสุพัฒดา สุภาพ เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

จัดทำเมื่อ : 17 มิถุนายน 2564



LIIRT

Legislative Institutional Repository of Thailand