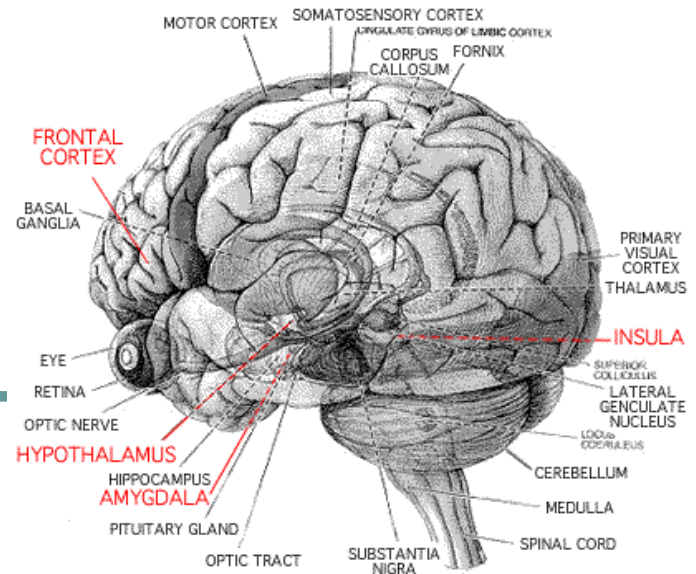


แบ่งปันการเรียนรู้ “อัจฉริยะสร้างได้”

จาก คอร์ด “อัจฉริยะสร้างได้”
และหนังสือ “อัจฉริยะสร้างได้”
ของคุณวนิษา เรซ



ความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับสมอง

● ส่วนประกอบของสมอง

● โปรรตีน 8 %

● ไขมัน 10 %

● น้ำ 82 %

เราสูญเสียน้ำตลอดเวลาทางลมหายใจ การหิวน้ำ เป็นการสั่งการจากสมอง
พฤติกรรมที่ดีที่สุด คือการค่อยๆจิบน้ำ เป็นระยะ

ความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับสมอง

- น้ำที่ดีที่สุดสำหรับสมอง
- น้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง
- น้ำอุ่น, น้ำเย็น, น้ำหวาน
- อุณหภูมิ + / - ต้องไปพักที่กระเพาะ
- น้ำที่เข้มข้น ต้องเจือจางด้วยน้ำจากเซลล์

ความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับสมอง

● ความฉลาดของสมองขึ้นอยู่กับ

● รอยยัก

ปลาโลมาปากขวดมีรอยยักเยอะมาก

● ขนาด

ปลาวาฬมีขนาดของสมองใหญ่มาก

● จำนวนเซลล์สมอง

ไอน์สไตน์มีจำนวนเซลล์สมองเท่ากับ

สิ่งที่ทำให้สมองฉลาดไม่เท่ากัน คือ **เส้นใยสมอง**

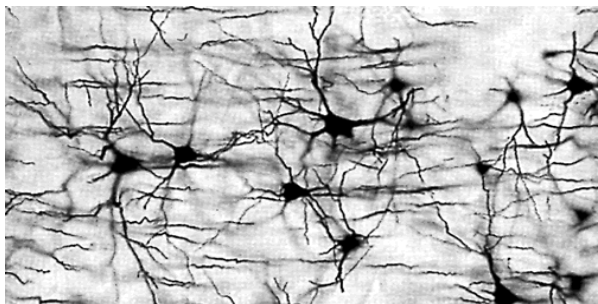
เส้นใยสมอง – สร้างใหม่ได้

ไอ้หนุ่มโตแล้ว จำนวนโครงกระดูกมากกว่าคนทั่วไปถึง **25 %**

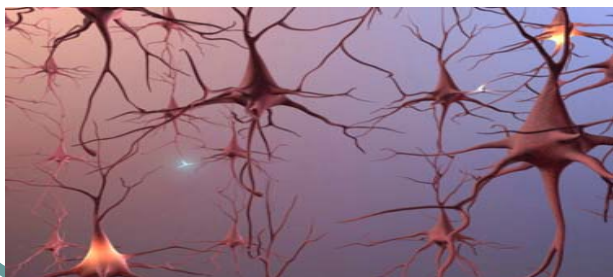
เด็กแรกเกิด



Fig. 16. Cells from seventh layer of new-born baby's brain.
A. axon.



6 ปี



14 ปี



Pruning
การริดทิ้ง

ไม่ใช่เส้นใยสมองตามอายุจริง เป็นการนำตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบให้เห็นภาพ

การริดกิ่ง (Pruning)



- ผู้ใหญ่จะมีเส้นใยสมอง = 14 ปี
- สมองเป็นอวัยวะที่ขี้เกียจมาก ถ้าไม่ใช้ก็จะหยุดทำงาน ถูกตัดทิ้งไป
- สมองที่ฝึกฝนและจัดกิจกรรมให้ทำต่อเนื่อง จะขยายเส้นใยสมองในด้านนั้นๆ

พัฒนาการของสมอง

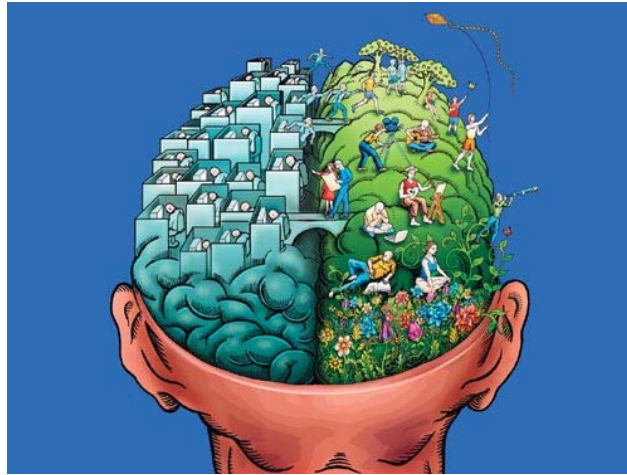
- สมองของเด็กมีความยืดหยุ่นกว่าผู้ใหญ่
- เด็กแต่ละวัยจะเปิดรับต่างกัน เด็กพัฒนาการเรียนรู้ด้านภาษา และด้านร่างกายได้ดีกว่าผู้ใหญ่ (บัลเล่ต์)
- ส่วนที่พัฒนาช้าที่สุดของสมองคือ ส่วนการคิด และการตัดสินใจ ซึ่งจะพัฒนาเต็มครบส่วนตอนอายุ 25 ปี

สมองซีกซ้าย กับ สมองซีกขวา

สมองซีกซ้าย

ตรรกะ

- การวางแผน
- ไวยากรณ์
- การหาข้อมูล
- การใช้สัญลักษณ์



สมองซีกขวา

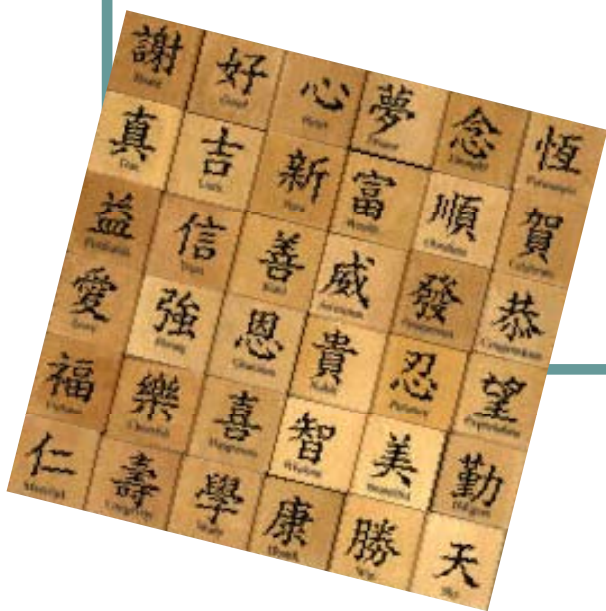
อารมณ์ ความรู้สึก

- ความตื่นตัว
- จินตภาพ จินตนาการ
- การใช้ความแปลกใหม่
- ความสนุก ขี้เล่น

อัจฉริยภาพ 8 ประการ

1. ด้านภาษาและการสื่อสาร
2. ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว
3. ด้านมิติสัมพันธ์และจินตภาพ
4. ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์
5. ด้านการเข้าใจตน
6. ด้านการเข้าใจผู้อื่นและมนุษย์สัมพันธ์
7. ด้านธรรมชาติ
8. ด้านดนตรี

“อักขรวิทยภาพด้านภาษา”



อัจฉริยภาพด้านภาษา คืออย่างไร

- จำเป็นสำหรับทุกอาชีพ เพราะต้องติดต่อสื่อสาร
- ไม่ได้เก่งเฉพาะการพูด แต่ต้องเก่งด้านการฟังด้วย จึงทำให้ได้เรียนรู้จากคนอื่น ๆ
- มีเครือข่ายเยอะ จากการที่เป็นคนเก่งในการพูดคุย จึงไม่มีคำว่า “ขาดทุน”

ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านภาษา

- พกหนังสือติดตัว
- แวะร้านหนังสือ
- ฟังเพลงไม่จำกัดภาษา
- ชอบฟังรายการวิทยุ
- อ่านนสพ. และสรุปให้คนอื่นฟัง
- สนทนาใจเมื่อสนทนากับต่างชาติ แม้ว่าจะไม่ถนัดก็ตาม
- เขียนบันทึกประจำวัน
- จัดบันทึกตารางต่างๆในสมุด
- สะกดคำได้ถูกต้อง
- แต่งเพลง แต่งกลอน
- ชอบเล่น หรือคิดมุขตลกทางด้านภาษา
- เข้าใจศัพท์เทคนิค ด้านวิชาชีพอื่นๆ ได้รวดเร็ว
- ชอบคุยกับเพื่อนๆ
- จำชื่อคน ข้อมูลสิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว
- สนุกกับเกมเกี่ยวกับคำ

การพัฒนาอัจฉริยภาพด้านภาษา



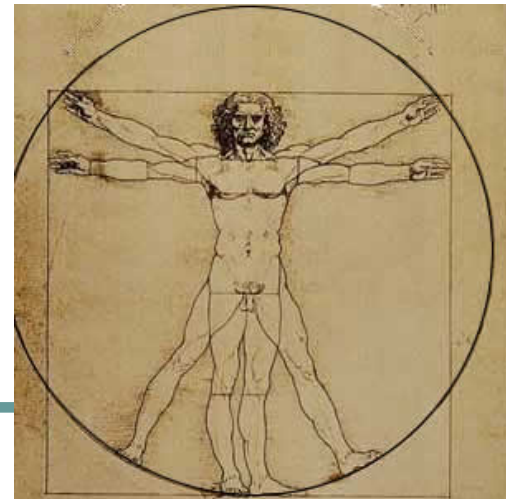
การจดโน้ตแบบอัจฉริยะ : My Maps

กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านภาษา

- ฟังอย่างลึกซึ้ง จับประเด็น
สรุปประเด็น
- ฟังและออกเสียงตาม
ภาษาต่างประเทศ
- ถาม หรือ ค้นหา ความหมาย
ศัพท์ ที่ไม่เข้าใจ
- ฟังเพลงหลายภาษา
- เล่าเรื่องข้ามชั้น
- หัดทำ My Maps
- ชวนคุยเพื่อนร่วมทาง
- สรุปการประชุมเป็นคำคล้อง
จอง
- อ่านหนังสือให้เยอะขึ้น
- อ่านสารบัญหนังสือขายดี
จะได้ออกนอกเรื่องเดิมๆ
- เข้าใจศัพท์เทคนิค ด้าน
วิชาชีพอื่นๆ ได้รวดเร็ว
- ชอบคุยกับเพื่อนๆ

“อัจฉริยะภาพ

ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว”



อัจฉริยภาพด้านร่างกาย คืออย่างไร

- สมอองและร่างกายคือสิ่งเดียวกัน สมอองสั่งให้สารเคมีหลั่งออกมาสู่ร่างกาย ร่างกายส่งข้อมูลจากสภาพแวดล้อมให้สมออง เมื่อเรามีความสุข สมอองจะหลั่งสารเคมีแห่งความสุข เรียกว่า **เอนดอร์ฟิน** ออกมา
- เอนดอร์ฟิน จะหลั่งออกมาเมื่อเราได้ทำในสิ่งที่ชอบ เช่นใช้เวลากับสิ่งที่เรารัก, ออกกำลังกาย, เต็นรำ เป็นต้น

ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านร่างกาย

- ชอบเล่นกีฬา
- สนุกกับการเต้นรำ
- ร่วมกิจกรรมการแสดง
- ทำงานฝีมือ สิ่งประดิษฐ์
- ชอบผจญภัย
- ชอบกระดิกเท้า เคาะโต๊ะ
- ชอบล้อเลียนท่าทางของเพื่อน ดารา คนดังๆ
- ใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี
- พิมพ์ดีดคล่อง
- ลายมือสวย
- สนุกกับกิจกรรมเกม ที่มีการเคลื่อนไหว กีฬาต่างๆ
- อยู่นิ่งได้ไม่นาน
- หากไปสถานที่ที่ไม่ไกล มักเดินไป

การพัฒนา อัจฉริยภาพด้านร่างกาย

ฝึกการใช้ “จินตภาพ” ให้ ร่างกายทำงานดีขึ้น

- มีการวิจัยหลายชิ้น ทดลอง นักบิน นักกอล์ฟ นักเทนนิส ไม่ให้ซ้อมในสนามจริง ให้ ฝึกซ้อมในสมอง ด้วย “จินตภาพ”
- สองสัปดาห์ผ่านไป เปรียบเทียบ กลุ่มที่ได้ฝึกจริง กับกลุ่มที่ฝึก ด้วย“จินตภาพ” ฝีมือและทักษะ ของทั้งสองกลุ่มไม่ต่างกัน

ยืนหลังตรง สมองไวขึ้นเยอะ

- การยืนตัวตรง ทำให้เราพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้รวดเร็ว
- ทำให้เกิดช่องว่างในช่องท้อง อวัยวะไม่บีบอัด เช่น ปอด ตับ กระเพาะ ซีโครง เมื่ออวัยวะไม่บีบอัด เราจะหายใจดีขึ้น ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น เราจะคิดคล่องสมองไวขึ้น

กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านร่างกาย

- ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่วของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว และ เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของร่างกาย
- จัดกระดูกสันหลังให้ตรง
- กินอาหารให้ครบถ้วน เลือกกินอาหารสุขภาพ
- ทำสิ่งที่ไม่เคยทำ เช่น จี้จักรยาน ว่ายน้ำ พายเรือ เข้าเรียนคอร์สเต้นรำ การแสดง คอมพิวเตอร์
- ใช้ร่างกายสลับซีก หัดใช้มือซ้ายมากขึ้น ให้สามารถใช้แทนมือขวาได้
- ฝึกทำท่าบริหารสมอง **Brain Gym** ที่ค้นคว้าและออกแบบโดย พอล และ เกล เดนนิสสัน

“อัจฉริยะภาพ

ด้านมิติสัมพันธ์และการจินตภาพ”



อัจฉริยภาพด้านมิติสัมพันธ์และจินตภาพ คืออย่างไร

- เมื่อต้องคิดสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ ออกแบบศิลปะ ต้องใช้ทักษะด้านมิติสัมพันธ์
- จินตภาพเป็นเสมือนแผนที่ส่วนตัวในสมอง แทนที่จะคิดอะไรยาวๆ ยาก เราสามารถแทนที่ ด้วยแผนภูมิ แผนภาพ ตาราง ซึ่งทำให้เรื่องยากๆ เข้าใจง่ายขึ้น

ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านมิติสัมพันธ์และจินตภาพ

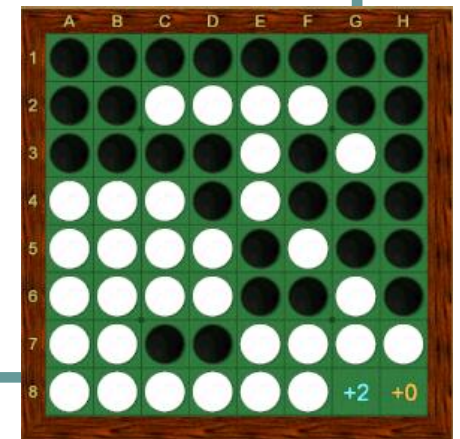
- ชอบวาดรูป
- จำหน้าคนได้ดีกว่า แม่่นกว่าจำชื่อ
- แม่่นยำเรื่องเส้นทาง
- จัดกระเป๋าเดินทางเป็นระเบียบเรียบร้อย
- นึกภาพในหัวสมองได้แจ่มชัด
- ประกอบ หรือ ล้ออุปกรณ์ต่างๆ ได้ง่ายดาย
- อ่านหนังสือ ชอบใช้ปากกาเน้นข้อความ
- ชอบชมภาพยนตร์
- ชอบดูแพะชั้นในนิตยสาร
- ชอบจัดดอกไม้ จัดสวน
- อ่านแผนที่ได้คล่อง
- ชอบถ่ายภาพ
- สนุกกับการต่อ จิ๊กซอว์
- ชอบเล่นเกมปริศนา เกี่ยวกับรูปภาพ

กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านมิติสัมพันธ์และจินตภาพ

- พัฒนาทักษะการสังเกต ด้วย
สายตา
- พัฒนาทักษะการใช้ภาพสี่
เส้นสาย หรือรูปทรง
เพิ่มเติม
- พัฒนาความแม่นยำเรื่อง
ทิศทาง
- พัฒนาเรื่องการจัดวาง การ
ใช้พื้นที่
- พกปากกาสี หรือปากกาเน้น
ข้อความ
- หัดทำ **My Maps**
- วาดแผนที่
- ฝึกเขียนหนังสือกลับหัว
- จัดดอกไม้ จัดบ้าน จัด
กระเป๋า จัดโต๊ะ
- ฝึกวาดวงกลม
- ใช้กราฟแผนภูมิ แผนผัง
- รื้อ ตำรวจ อุปกรณ์

“อัจฉริยะภาพ

ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์”



อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ คืออย่างไร

- เราต้องใช้ทักษะคณิตศาสตร์และตรรกะเยอะมาก ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เช่น เลือกถนนที่ทำให้เราถึงที่หมายเร็วที่สุด ซื้ออาหารที่ทานแล้วไม่อ้วน ซื้อรถคันใหม่ใหม่
- งานวิจัยหลายชิ้น บอกว่า การบริหารรายได้และการมีเงินเก็บของบุคคลในช่วงสิบปีแรกของการทำงาน มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถทางคณิตศาสตร์ ที่เรียนมาในโรงเรียน เช่น การซื้อของแพง เกินความจำเป็น การลงทุนในพอร์ตที่ไม่เหมาะสม

หลายคนบอกว่าไม่เก่งเลข ไม่มีอัจฉริยภาพด้านนี้ ขอบอกว่า “ไม่จริง
อัจฉริยภาพด้านนี้ เป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้”

ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

- คิดเลขในใจได้เร็ว
- สนุกกับการคำนวณค่าใช้จ่ายภายในบ้าน วางแผนการเงิน
- จำเบอร์โทรศัพท์แม่น
- คาดคะแนน น้ำหนัก ส่วนสูง หรือระยะทางได้ถูก
- ชอบวางแผนให้ชัดเจนก่อนลงมือปฏิบัติ
- ชอบทดลองและทำกิจกรรมทางวิทยาศาสตร์
- พยากรณ์ หรือคาดเดาเหตุการณ์ต่างๆ ตามเหตุผลได้แม่นยำ
- ชอบจัดหมวดหมู่ ข้าวของเครื่องใช้ ตามลักษณะ เช่น ตามสี ขนาด น้ำหนัก
- ชอบประดิษฐ์ เครื่องมือ เพื่อช่วยแก้ปัญหา หรือสถานการณ์
- ชอบเล่นเกมวางแผน เช่น OX หมากรูก หมากฮอสโกะ

การพัฒนา อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

● ทำบัญชี ค่าใช้จ่ายส่วนตัว

วันที่	ค่าใช้จ่ายเรื่อง	จำนวนเงิน	เงินสดหรือบัตรเครดิต

กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

- บวกค่าอาหาร ลองจําราคาอาหารของแต่ละจาน และลองคํานวณคํ่าอาหารของวันนั้น ว่าต่างจากราคาจริงเท่าใด
- บวกเลขทะเบียนรถ
- อ่านหนังสือเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์
- ติดตามข่าววิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- ฝึกเล่นเกมที่ต้องวางแผน OX หมากรูก หมากฮอสโกะ
- หัดทำ **My Maps**
- เรียนรู้การวางแผนและจัดระบบ
- ทำบัญชีรายรับรายจ่าย
- จัดหมวดหมู่สิ่งของ
- ทายซิ ว่าคนที่เดินมา อาชีพอะไร ทายจากบุคคลิก การแต่งกาย

“อัจฉริยะภาพ

ด้านการเข้าใจตนเอง”



อัจฉริยภาพด้านการเข้าใจตนเอง คืออย่างไร

- คุณหนูดีเชื่อว่า “อัจฉริยภาพด้านนี้ สำคัญที่สุดในกระบวนการอัจฉริยภาพทั้งหมด”
- เก่งและฉลาดไปทุกเรื่อง แต่ไม่รู้เรื่องเดียว คือเรื่องชีวิตตัวเอง จะไม่สามารถมีความสุขได้
- ยิ่งคุณเก่ง ยิ่งต้องมีทักษะในการจัดการดูแลอารมณ์ตนเองให้ดี ยิ่งกว่าคนทั่วไป เพราะยิ่งคุณเก่ง คุณยังมีโอกาสดูแลคนจำนวนมาก ซึ่งอารมณ์มีผลต่อคนมหาศาล

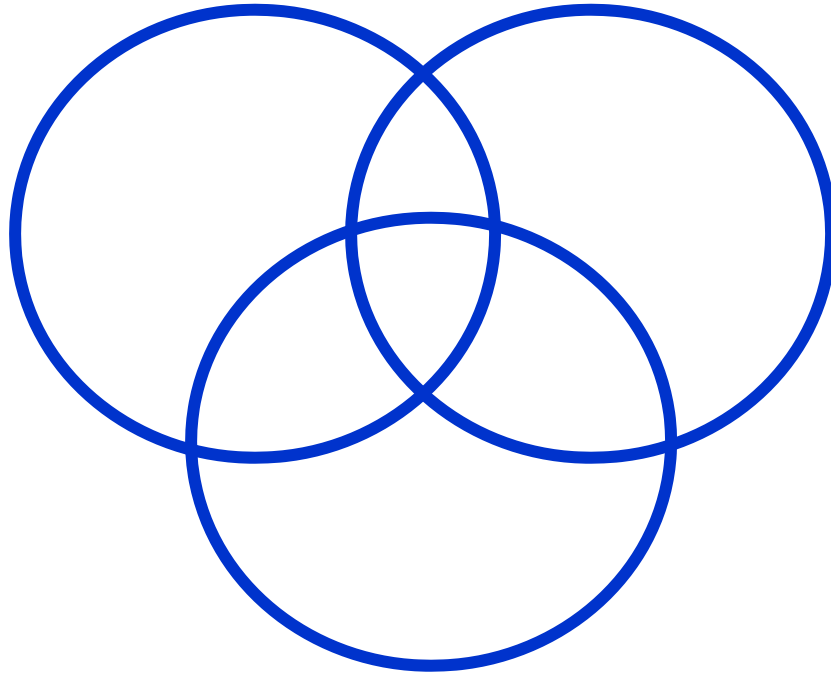
ข่าวดี ก็คือ ตัวตนที่แท้จริงเป็นสิ่งที่เราดูแลและสร้างสรรค์ได้ “ไม่ใช่ว่าเกิดมาอย่างไร ต้องเป็นอย่างนั้นไปตลอดชีวิต”

ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านการเข้าใจตนเอง

- ชอบทำงานให้เสร็จด้วยฝีมือตนเอง
- มั่นใจในตนเอง
- ยืนยันความคิดของตนเอง
- วาดฝันอนาคตตนเองอย่างชัดเจน
- ชอบวางแผน ตั้งเป้าหมายในชีวิต
- มีเทคนิคผ่อนคลายความเครียด
- อธิบายเหตุผลในการตัดสินใจของตนเองได้อย่างชัดเจน
- กล้าปฏิเสธในเรื่องที่ไม่ชอบ
- รู้ว่าตัวเองถนัดเรื่องอะไร ไม่ถนัดเรื่องอะไร
- ชอบเขียนเกี่ยวกับความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง
- ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง
- อยู่คนเดียวได้อย่างสบายใจ

รู้จักตนเอง - ทำอาชีพอะไรดี

สิ่งที่เราชอบ



สิ่งที่เราเก่ง

สิ่งที่โลก/ ครอบครัว / องค์กร ต้องการจากเรา

ข้อความในวงกลมทั้งสามเปลี่ยนแปลงได้ตลอด เราต้องไม่จำกัดอยู่แค่
ความสามารถในปัจจุบัน “เพราะมนุษย์มีความเปลี่ยนแปลงเสมอ”

กิจกรรมส่งเสริมอัจฉริยภาพด้านการเข้าใจตนเอง

- **Begin w/ the end in Mind** เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ
- ทบทวนชีวิตใน 1 วัน แล้วพรุ่งนี้จะมีชีวิตที่สดใสน่าชื่นชมอย่างไร
- **Self SWOT Analysis** วิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของตัวเอง
- เขียนชีวประวัติตนเอง
- ตั้งเป้าหมายแบบไคเซ็น ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่เป้าหมายวันละเล็ก วันละน้อย
- การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบ ผ่อนคลายอวัยวะ หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ
- ยิ้มให้กับตนเองก่อนออกจากบ้าน
- วันของฉัน ให้รางวัลกับตัวเอง

“อัจฉริยะภาพด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านการเข้าใจผู้อื่น”



อัจฉริยภาพด้านมนุษยสัมพันธ์การเข้าใจผู้อื่น คืออย่างไร

- อัจฉริยภาพด้านนี้ คือตัวแปรสำคัญ ที่จะกำหนดว่าเราจะไปถึงจุดไหนในชีวิต ชีวิตเราจะหาความสุขได้ยากหรือง่าย
- ความสุขในหน้าที่การงาน ความสุขในชีวิตสมรส สารพัดความสุขในชีวิตมนุษย์ มาจากตัวแปรของอัจฉริยภาพนี้ เป็นส่วนใหญ่

ตรวจสอบอัจฉริยภาพด้านมนุษยสัมพันธ์

และการเข้าใจผู้อื่น

- มีเพื่อนหลายกลุ่ม หลายคน
- สนทนากับผู้อื่นเป็นเวลานานๆ
- เพื่อนๆ วางใจ และขอความคิดเห็น
- ชอบนั่งดูผู้คน
- ทักทายผู้อื่นก่อน
- เปิดโอกาสให้คนอื่นพูดคุยด้วยเสมอ
- ชอบอาสาสมัคร
- ทำให้คนอื่นสบายใจ
- สังเกตอารมณ์คนอื่นได้เร็ว
- ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- ทำให้คนอื่นคล้อยตามได้
- เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นในสถานการณ์ต่างๆ
- ชอบทำงานกลุ่ม
- เพื่อนๆ มักเข้ามาปรึกษา
- เป็นนักวางแผนกิจกรรมของกลุ่ม

กิจกรรมส่งเสริมอัจฉริยภาพด้านมนุษยสัมพันธ์

และการเข้าใจผู้อื่น

- ยิ้ม
- อ่านความหมายจากใบหน้า
คู่สนทนา
- ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังอย่าง
แท้จริง ไม่คิดขัดแย้ง ไม่
ตอบโต้ ฟังให้รู้ว่าเขา
ต้องการสื่อสารอะไร
- ชวนคุยเรื่องของเขา บอกเล่า
เรื่องของเรา
- นั่งดูผู้คน
- คิดแบบ ชนะ-ชนะ แก้ปัญหา
แบบชนะ-ชนะ
- เพื่อนสอนเพื่อน ยิ่งสอนยิ่ง
ฉลาด
- ร่วมกิจกรรมกลุ่มในโอกาส
ต่างๆ

“อัจฉริยะภาพด้านการเข้าใจ ธรรมชาติ”



อัจฉริยภาพด้านการเข้าใจธรรมชาติ คืออย่างไร

- อัจฉริยภาพด้านธรรมชาติ มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ถึงแม้เราจะยังไม่รู้ตัวก็ตาม และเป็นปัญญาด้านที่พัฒนาได้ง่าย และเป็น“ธรรมชาติ” มากที่สุด
- สมองของเรา ถูกสร้างมาให้ชอบธรรมชาติ ถึงจะไม่ได้คลุกคลีกับธรรมชาติมากมายนัก แต่หน่วยความจำที่ตกทอดมาในสมองเรา ซึ่งอยู่ในส่วนจิตใต้สำนึก จำได้เสมอ
- เมื่อเราเข้าใจสรรพสิ่งรอบตัวแล้ว เราจะมีความนิ่ง สุขุม มีความใสสว่าง และมีปัญญาเฉียบแหลมลุ่มลึก

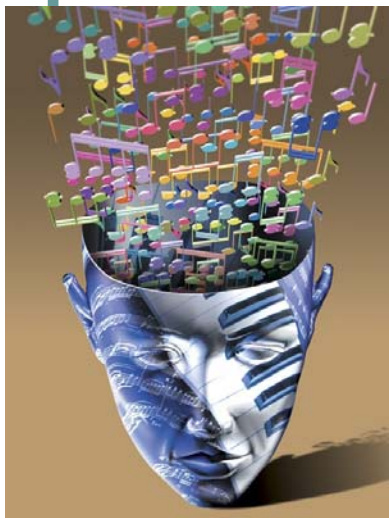
ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านการเข้าใจธรรมชาติ

- ชอบท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ
- คาดเดาภูมิอากาศในวันนั้นๆ ได้
- รักสัตว์ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ได้นานๆ
- มักได้กลิ่นดิน แดด ฝน
- รู้จักชนิดของต้นไม้
- ปลุกต้นไม้ได้งอกงาม
- อยู่นอกห้องปรับอากาศได้
- สามารถเอาตัวรอดในสถานการณ์ต่างๆ ได้
- ชอบใช้ผลิตภัณฑ์จากวัสดุธรรมชาติ
- ใส่ใจสิ่งแวดล้อม
- ชอบดูดาว นก สายน้ำ ก้อนเมฆ แมลง ท้องฟ้า ดิน แร่
- สนใจการปรุงอาหาร ปั่นดิน หล่อโลหะ สลักน้ำแข็ง

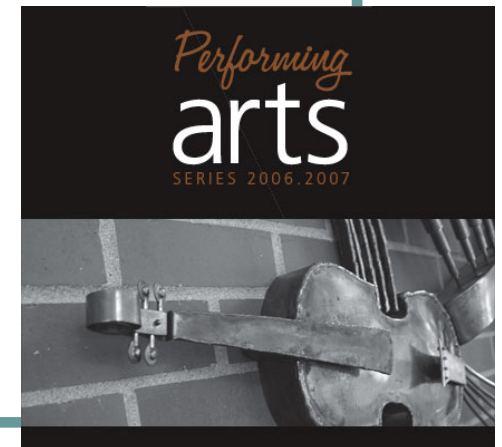
กิจกรรมส่งเสริมอัจฉริยภาพด้านการเข้าใจธรรมชาติ

- ออกไปอยู่นอกห้องปรับอากาศ มองไปไกลๆ ใกล้เคียงต้นไม้ที่ให้ร่มเงา
- ไปดูดาวท้องฟ้าจำลอง
- จิบชา สัมผัสรสชาติ ไม่แค่เพียงวัตถุดิบ แต่ให้เห็นความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติและความรักที่ผสมผสานอยู่
- หัดทำอาหารเลือกวัตถุดิบ
- ไปตลาดต้นไม้ คิดถึงมหัศจรรย์ของพืชพันธุ์ธรรมชาติ
- ทำศิลปะภาพพิมพ์ เช่น ก้านกล้วย ใบไม้
- ทำสมุดทาบดอกไม้ ใบไม้
- ปูกรต้นไม้ที่ทำงาน
- ใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ
- ถอดรองเท้าเดินบนดิน บนทราย บนหญ้า

“อัจฉริยะภาพด้านดนตรีและจังหวะ”



Founding Explorade Partner



อัจฉริยภาพด้านดนตรีและจังหวะ คืออย่างไร

- **ดนตรีและจังหวะ ช่วยจัดระบบคลื่นสมองของเรา ให้เข้าสู่ ภาวะผ่อนคลาย เหมาะกับการเรียนรู้และพักผ่อน**
- **ดนตรีกลุ่มนี้มักเป็นกลุ่มนุ่มๆ เบาๆ ซึ่งมีแพทเทิร์นเสียงที่ซ้ำ ทำให้เรารู้สึกคล้ายถูกสะกดจิต**

ตรวจสอบอัจฉริยภาพด้านดนตรีและจังหวะ

- ชอบฮัมเพลง
- ชอบร้องเพลงหรือร้อง กา
ราโอเกะ
- ชอบฟังเพลง หรือชม
คอนเสิร์ต
- เล่นเครื่องดนตรีได้
- รับรู้เสียงของธรรมชาติได้
เช่นเสียงนก เสียงลม
- พิมพ์ดีด เป็นจังหวะ
- ชอบคำคล้องจอง ชอบบท
กลอนที่มีสัมผัส

กิจกรรมส่งเสริมอัจฉริยภาพด้านดนตรีและจังหวะ

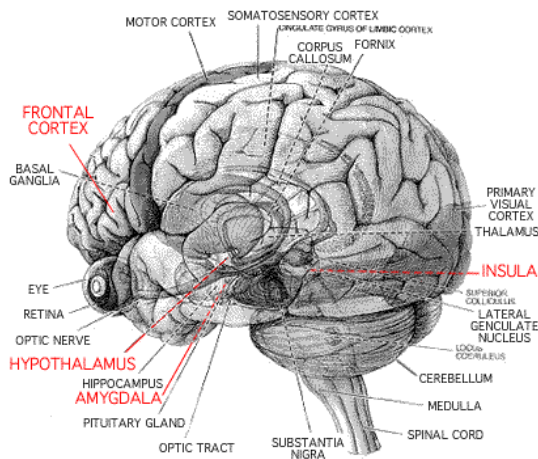
- ร้องเพลงในห้องน้ำ ควบคุมลมหายใจ
- ร้องคาราโอเกะ
- ฝึกอ่านออกเสียงเป็นจังหวะ จะโคน
- เพิ่มสไตล์ หลายแนวเพลง
- เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ คลอระหว่างอ่านหนังสือ
- ฟังเสียงในสวน
- เพิ่มสไตล์หลายแนวเพลง
- เปลี่ยนเนื้อเพลง เล่นสนุกๆ

ทำคนเราไม่ต้องเก่งด้านเดียว

- คนเราทำอย่างเดียวให้ดี...ไม่ดีหรอก
แต่ควรทำอย่างหนึ่งให้ดีเลิศไปเลย แล้วทำอย่างที่เหลือ
ให้ดี จะดีกว่า
- อาชีพเดียว ใช้อัจฉริยภาพด้านเดียวคงน่าเบื่อ
- ตัวคุณหนูดี — จบฮาเวิร์ด, เป็นที่ปรึกษาด้านสมอง,
สอนยิงธนู, สอนโยคะ, เล่นละครอาสาสมัคร, เขียนบท

แต่จะเก่งทุกด้านได้ ต้องฝึก การใช้เวลาให้เป็น

“อัจฉริยะสร้างได้” จริงหรือ ?



สมองของเรามีเซลล์สมอง เท่ากับ โอน์
สไตน์ ดังนั้น โอน์สไตน์ ฉลาดเท่าไหน
เราก็ฉลาดได้เท่านั้น

เราทุกคนมีอัจฉริยภาพซ่อนอยู่ภายใน อยู่ที่ว่าจะค้นหาอย่างไรให้เจอ

แบ่งปันการเรียนรู้ “อัจฉริยะสร้างได้”

จาก คอร์ด “อัจฉริยะสร้างได้”
และหนังสือ “อัจฉริยะสร้างได้”
ของคุณวนิษา เรซ

