



www.learning-online.in.th



ความลับของสมอง

โดย โดษปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach Leadership and Strategic Development Consultant
Independent Consultant and Professional Trainer

ที่มา Coach Talk # 21 : http://www.coachatwork.in.th/coachtalk_bypakorn21.php

ตอนนี้สนใจเรื่อง ความลับของสมอง ทำงานอย่างไรให้สมองมีความสุขและเกิดการเรียนรู้(Brain Base Learning) เพราะโค้ชที่สามารถช่วยให้โค้ชที่ใช้สมองของตัวเองได้มีประสิทธิภาพมากเท่าไร ย่อมทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับโค้ชชี่นั่นเอง

การทำงานของสมองจะเกี่ยวข้องกับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก หากสามารถเข้าใจ การรับรู้ของจิตสำนึกที่เชื่อมต่อกับจิตใต้สำนึกแล้วนำไปสู่การกระทำผ่านร่างกาย ก็จะทำให้โค้ชชี่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยการโปรแกรมภาษาที่สื่อสารกับ สมอง(NLP)เข้าไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสามารถช่วยให้โค้ชชี่เกิดความ เชื่อมมั่นในตัวเองด้วยเทคนิคโปรแกรมสมองของตัวเองตามที่ต้องการได้อย่าง เข้าใจธรรมชาติการทำงานของสมองมากขึ้น



สุดท้ายก็คงศึกษาการเชื่อมต่อของสมองกับจิตใจว่าทำงานอย่างไร หากมีสภาวะจิตที่ดี (Mindfulness) ก็จะทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น หรือ สมองที่ทำงานอย่างเป็นธรรมชาติก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจก็จะดี มีสมาธิเสมอ สมองก็คิดเฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบัน ทำให้โค้ชเกิดการตระหนักรู้ได้ด้วยตัวเองอย่างแท้จริง

ผมเชื่อว่าสมองและจิตใจทำงานร่วมกัน แต่ทำอย่างไรต้องศึกษาเพิ่มเติมต่อไปครับ แต่คิดที่จะศึกษาค้นคว้าก็สนุกแล้วครับ