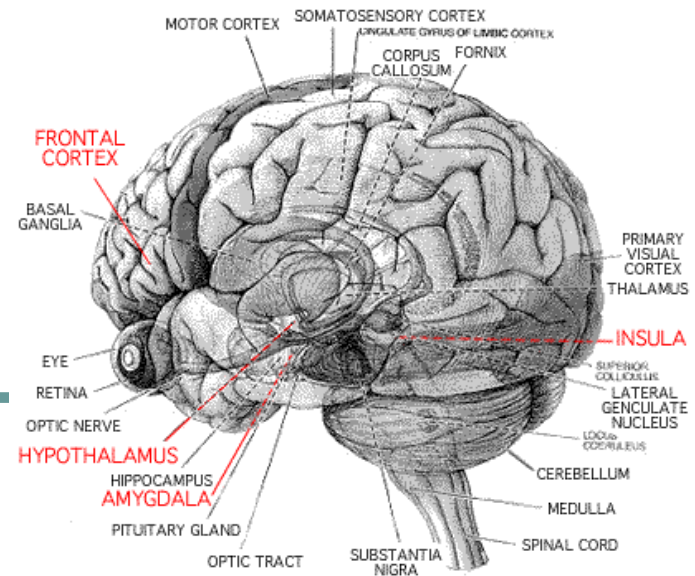


# แบ่งปันการเรียนรู้ “อัจฉริยะสร้างได้”

จาก คอร์ส “อัจฉริยะสร้างได้”  
และหนังสือ “อัจฉริยะสร้างได้”  
ของคุณวนิษา เรช



# ความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับสมอง

## ● ส่วนประกอบของสมอง

● โปรตีน 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

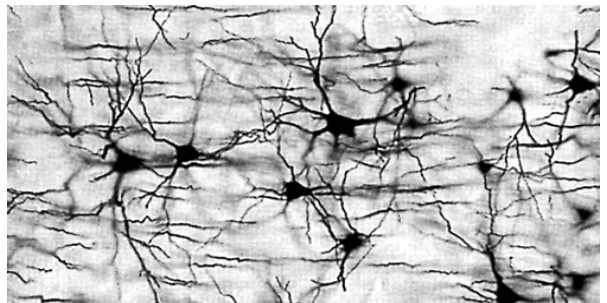
สิ่งที่ทำให้สมองฉลาดไม่เท่ากัน คือ **เส้นใยสมอง**

# เส้นใยสมอง – สร้างใหม่ได้

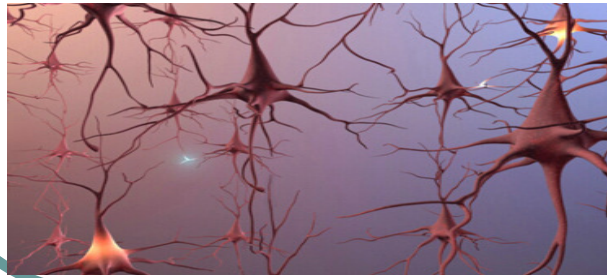
ไอ้หนุ่มโตแล้ว จำนวนตรรกะมากกว่าคนทั่วไปถึง **25 %**



เด็กแรกเกิด



6 ปี



14 ปี



Pruning  
การริดทิ้ง

ไม่ใช่เส้นใยสมองตามอายุจริง เป็นการนำตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบให้เห็นภาพ

# การริดกิ่ง (Pruning)



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

# พัฒนาการของสมอง

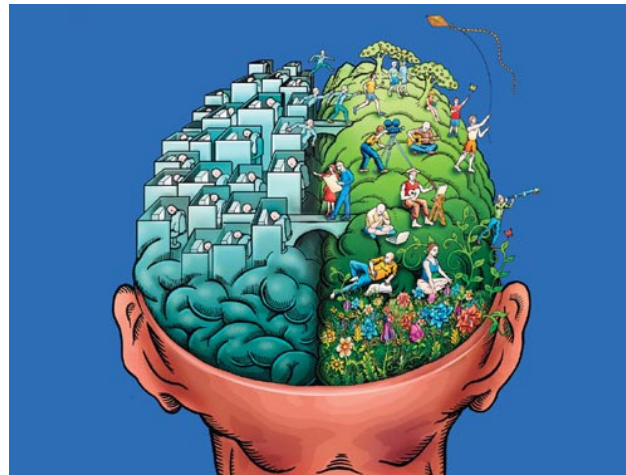
- สมองของเด็กมีความยืดหยุ่นกว่าผู้ใหญ่
- เด็กแต่ละวัยจะเปิดรับต่างกัน เด็กพัฒนาการเรียนรู้ด้านภาษา และด้านร่างกายได้ดีกว่าผู้ใหญ่ (บัลเล่ต์)
- ส่วนที่พัฒนาช้าที่สุดของสมองคือ ส่วนการคิด และการตัดสินใจ ซึ่งจะพัฒนาเต็มครบส่วนตอนอายุ 25 ปี

# สมองซีกซ้าย กับ สมองซีกขวา

## สมองซีกซ้าย

### ตรรกะ

- การวางแผน
- ไวยากรณ์
- การหาข้อมูล
- การใช้สัญลักษณ์



## สมองซีกขวา

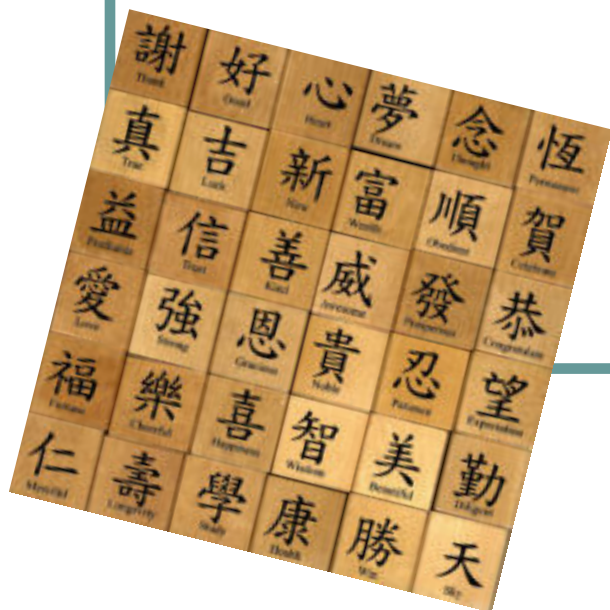
### อารมณ์ ความรู้สึก

- ความตื่นเต้น
- จินตภาพ จินตนาการ
- การใช้ความแปลกใหม่
- ความสนุก ขี้เล่น

# อัจฉริยะภาพ 8 ประการ

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

# “ อัจฉริยะภาพด้านภาษา ”



# อัจฉริยภาพด้านภาษา คืออย่างไร

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

# ตรวจสอบ ัจฉริยภาพด้านภาษา

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

# การพัฒนาอัจฉริยภาพด้านภาษา



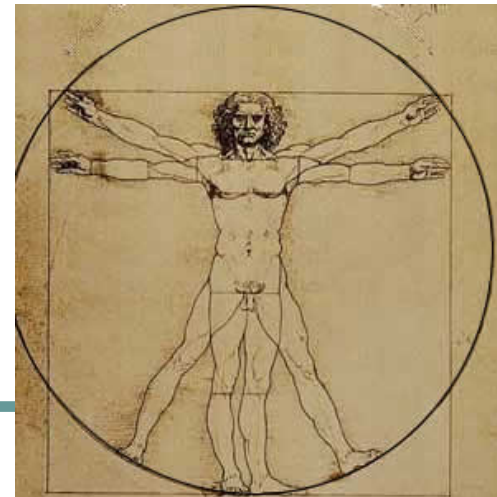
การจดโน้ตแบบอัจฉริยะ : Mind Maps

# กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านภาษา

- ฟังอย่างลึกซึ้ง จับประเด็น  
สรุปประเด็น
- ฟังและออกเสียงตาม  
ภาษาต่างประเทศ
- ถาม หรือ ค้นหา  
ความหมายศัพท์ 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 จะหลั่งออกมาเมื่อเราได้ในสิ่งที่ชอบ 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”
- สอนลับตาห์ผ่านไป เปรียบเทียบ กลุ่มที่ได้ฝึกจริง กับกลุ่มที่ฝึก ด้วย “จินตภาพ” ฝีมือและ ทักษะของทั้งสองกลุ่มไม่ต่างกัน

## ยืนหลังตรง สมองไวขึ้นเยอะ

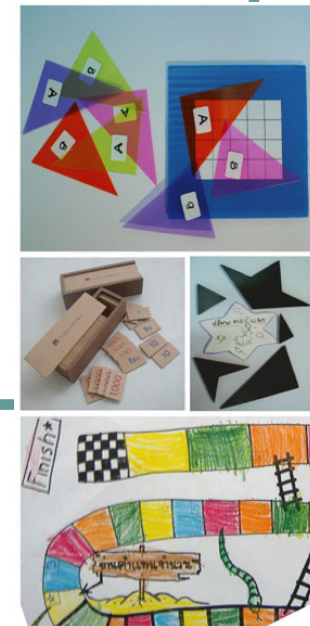
- การยืนตัวตรง ทำให้เราพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้รวดเร็ว
- ทำให้เกิดช่องว่างในช่องท้อง อวัยวะไม่บีบอัด เช่น ปอด ตับ กระเพาะ ชี้โครง เมื่ออวัยวะไม่ บีบอัด เราจะหายใจดีขึ้น ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น เราจะคิดคล่องสมองไวขึ้น

# กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านร่างกาย

- ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่วของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว และเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของร่างกาย
- จัดกระดูกสันหลังให้ตรง
- กินอาหารให้ครบถ้วน เลือกกินอาหารสุขภาพ
- ทำสิ่งที่ไม่เคยทำ เช่น ขี่จักรยาน 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

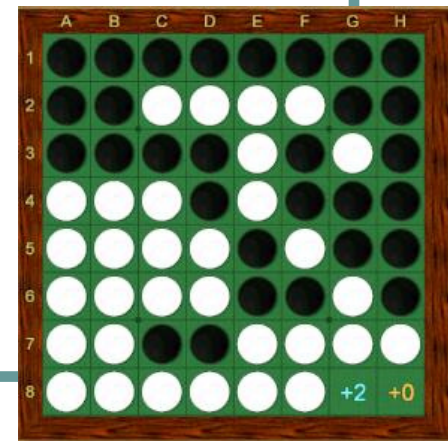
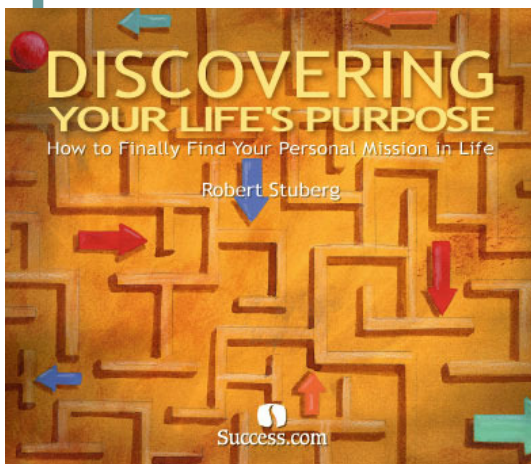
- ชอบวาดรูป
- จำหน้าคนได้ดีกว่า แม่่นกว่าจำชื่อ
- แม่่นยำเรื่องเส้นทาง
- จัดกระเป๋าเดินทางเป็นระเบียบเรียบร้อย
- นึกภาพในหัวสมองได้แจ่มชัด
- ประกอบ หรือ ล้ออุปกรณ์ต่างๆ ได้ง่ายดาย
- อ่านหนังสือ ชอบใช้ปากกาเน้นข้อความ
- ชอบชมภาพยนตร์
- ชอบดูแพะชั้นในนิตยสาร
- ชอบจัดดอกไม้ จัดสวน
- อ่านแผนที่ได้คล่อง
-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

# กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านมิติสัมพันธ์และจินตภาพ

- พัฒนาทักษะการสังเกต ด้วยสายตา
- พัฒนาทักษะการใช้ภาพสี่เหลี่ยม สาย หรือรูปทรงเพิ่มเติม
- พัฒนาความแม่นยำเรื่องทิศทาง
- พัฒนาเรื่องการจัดวาง การใช้พื้นที่
- พกปากกาสี หรือปากกาเน้นข้อความ
- หัดทำ **My Maps**
- วาดแผนที่
- ฝึกเขียนหนังสือกลับหัว
- จัดดอกไม้ จัดบ้าน จัดกระเป๋า จัดโต๊ะ
- ฝึกวาดวงกลม
- ใช้กราฟแผนภูมิ แผนผัง
- รื้อ ตำรวจ อุปกรณ์

“อัจฉริยะภาพ

ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์”



## อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ คืออย่างไร

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

หลายคนบอกว่าไม่เก่งเลข ไม่มีอัจฉริยภาพด้านนี้ ขอบอกว่า “ไม่จริง  
อัจฉริยภาพด้านนี้ เป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้”

# ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

- คิดเลขในใจได้เร็ว
- สนุกกับการคำนวณ  
ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน  
วางแผนการเงิน
- จำเบอร์โทรศัพท์แม่น
- คาดคะเน น้ำหนัก ส่วนสูง  
หรือระยะทางได้ถูก
- ชอบวางแผนให้ชัดเจนก่อน  
ลงมือปฏิบัติ
- ชอบทดลองและทำกิจกรรม  
ทางวิทยาศาสตร์
- พยากรณ์ หรือคาดเดา  
เหตุการณ์ต่างๆ ตามเหตุ  
ผลได้แม่นยำ
- ชอบจัดหมวดหมู่ ข้าวของ  
เครื่องใช้ ตามลักษณะ เช่น  
ตามสี ขนาด น้ำหนัก
- ชอบประดิษฐ์ เครื่องมือ  
เพื่อช่วยแก้ปัญหา หรือ  
สถานการณ์
- ชอบเล่นเกมวางแผน เช่น  
OX หมากรูก หมากฮอสโกะ

## การพัฒนา อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

- **ทำบัญชี ค่าใช้จ่ายส่วนตัว**

วันที่	ค่าใช้จ่ายเรื่อง	จำนวนเงิน	เงินสดหรือบัตรเครดิต

## กิจกรรมส่งเสริม อัจฉริยภาพด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

- บวกค่าอาหาร ลองจําราคาอาหารของแต่ละจาน และลองคํานวณคํ่าอาหารของวันนั้น ว่าต่างจากราคาจริงเท่าใด
- บวกเลขทะเบียนรถ
- อ่านหนังสือเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์
- ติดตามข่าววิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- ฝึกเล่นเกมที่ต้องวางแผน OX หมากรุก 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

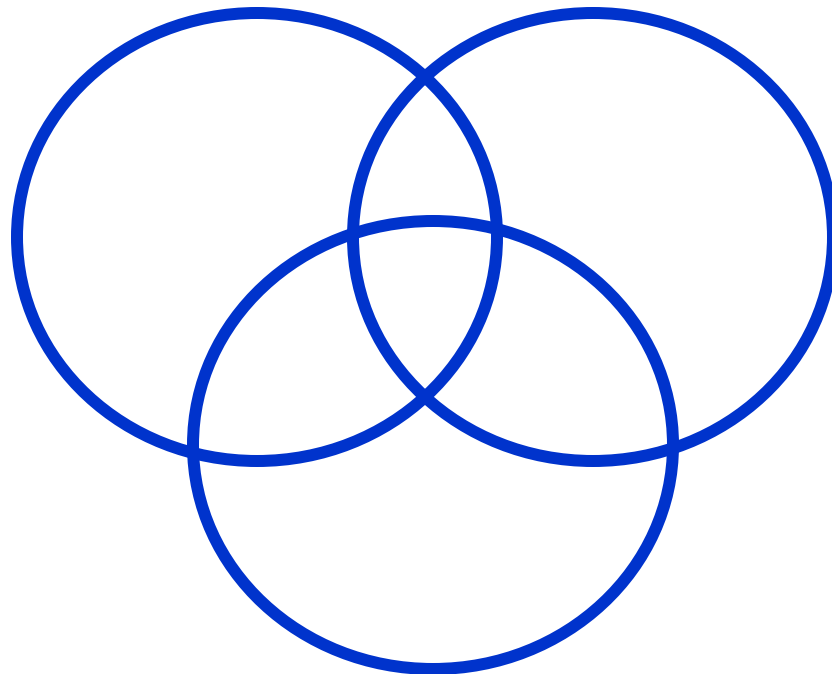
ข่าวดี ก็คือ ตัวตนที่แท้จริงเป็นสิ่งที่เราดูแลและสร้างสรรค์ได้ “ไม่ใช่ว่าเกิดมาอย่างไร ต้องเป็นอย่างนั้นไปตลอดชีวิต”

# 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 แล้วพรุ่งนี้จะมีชีวิตที่สดใสขึ้นอย่างไร
- **Self SWOT Analysis** วิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของตัวเอง
- เขียนชีวประวัติตนเอง
- ตั้งเป้าหมายแบบไคเซ็น ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปสู่เป้าหมายวันละเล็ก 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
- อ่านความหมายจากใบหน้าที่  
คู่สนทนา
- ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังอย่าง  
แท้จริง ไม่คิดขัดแย้ง ไม่  
ตอบโต้ ฟังให้รู้ว่าเขา  
ต้องการสื่อสารอะไร
- ชวนคุยเรื่องของเขา บอก  
เล่าเรื่องของเรา
- นั่งดูผู้คน
- คิดแบบ ชนะ-ชนะ  
แก้ปัญหาแบบชนะ-ชนะ
- เพื่อนสอนเพื่อน ยิ่งสอนยิ่ง  
ฉลาด
- ร่วมกิจกรรมกลุ่มในโอกาส  
ต่างๆ

# “อัจฉริยะภาพด้านการเข้าใจ ธรรมชาติ”



# อัจฉริยภาพด้านการเข้าใจธรรมชาติ คืออย่างไร

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

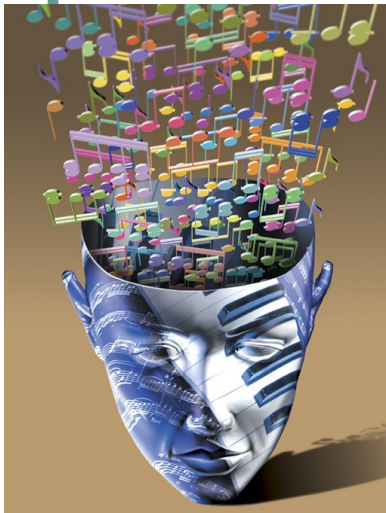
# ตรวจสอบ อัจฉริยภาพด้านการเข้าใจธรรมชาติ

- 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

- ออกไปอยู่นอกห้องปรับ  
อากาศ มองไกลๆ ใกล้เคียง  
ต้นไม้ที่ให้ร่มเงา
- ไปดูดาวท้องฟ้าจำลอง
- จิบชา สัมผัสรสชาติ ไม่แค่  
เพียงวัตถุดิบ แต่ให้เห็น  
ความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ  
และความรักที่ผสมผสานอยู่
- หัดทำอาหารเลือกวัตถุดิบ
- ไปตลาดต้นไม้ คิดถึง  
มหัศจรรย์ของพืชพันธุ์  
ธรรมชาติ
- ทำศิลปะภาพพิมพ์ เช่น ก้าน  
กล้วย ใบไม้
- ทำสมุดทาบดอกไม้ ใบไม้
- ปูกลต้นไม้ที่ทำงาน
- ใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ
- ถอดรองเท้าเดินบนดิน  
บนทราย บนหญ้า

# “อัจฉริยะภาพด้านดนตรีและจังหวะ”



Founding Esplanade Partner



# อัจฉริยภาพด้านดนตรีและจังหวะ คืออย่างไร

- **ดนตรีและจังหวะ ช่วยจัดระบบคลื่นสมองของเรา ให้เข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย เหมาะกับการเรียนรู้และพักผ่อน**
- **ดนตรีกลุ่มนี้มักเป็นกลุ่มนุ่มๆ เบาๆ ซึ่งมีแพทเทิร์นเสียงที่ซ้ำ ทำให้เรารู้สึกคล้ายถูกสะกดจิต**

# ตรวจสอบอัจฉริยภาพด้านดนตรีและจังหวะ

- ชอบฮัมเพลง
- ชอบร้องเพลงหรือร้องคาราโอเกะ
- ชอบฟังเพลง หรือชมคอนเสิร์ต
- เล่นเครื่องดนตรีได้
- รับรู้เสียงของธรรมชาติได้ เช่น เสียงนก เสียงลม
- พิมพ์ดีด เป็นจังหวะ
- ชอบคำคล้องจอง ชอบบทกลอนที่มีสัมผัส

## กิจกรรมส่งเสริมอัจฉริยภาพด้านดนตรีและจังหวะ

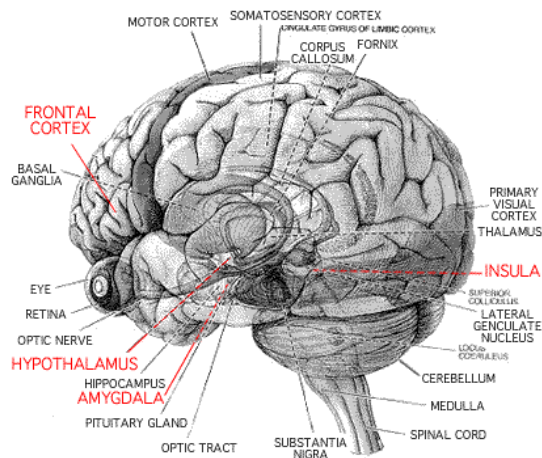
- ร้องเพลงในห้องน้ำ ควบคุมลมหายใจ
- ร้องคาราโอเกะ
- ฝึกอ่านออกเสียงเป็นจังหวะ จะโคน
- เพิ่มสไตล์ หลายแนวเพลง
- เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ คลอระหว่างอ่านหนังสือ
- ฟังเสียงในสวน
- เพิ่มสไตล์หลายแนวเพลง
- เปลี่ยนเนื้อเพลง เล่นสนุกๆ

# ทำคนเราไม่ต้องเก่งด้านเดียว

- คนเราทำอย่างเดี๋ยวนำให้ดี...ไม่ดีหรอก  
แต่ควรทำอย่างหนึ่งให้ดีเลิศไปเลย แล้วทำอย่างที่เหลือให้ดี จะดีกว่า
- อาชีพเดียว ใช้อัจฉริยภาพด้านเดี๋ยวกงหน้าเบื้อ
- ตัวคุณหนูดี — จบฮาเวิร์ด, เป็นที่ปรึกษาด้านสมอง, สอนยิงธนู, สอนโยคะ, เล่นละครอาสาสมัคร, เขียนบท

แต่จะเก่งทุกด้านได้ ต้องฝึก การใช้เวลาให้เป็น

# “อัจฉริยะสร้างได้” จริงหรือ ?



สมองของเรามีเซลล์สมอง เท่ากับ โอน์สไตน์ ดังนั้น โอน์สไตน์ ฉลาดเท่าไหน เราก็ฉลาดได้เท่านั้น

เราทุกคนมีอัจฉริยภาพซ่อนอยู่ภายใน อยู่ที่ว่าจะค้นหาอย่างไรให้เจอ

# แบ่งปันการเรียนรู้ “อัจฉริยะสร้างได้”

จาก คอร์ส “อัจฉริยะสร้างได้”  
และหนังสือ “อัจฉริยะสร้างได้”  
ของคุณวนิษา เรช

