

วิธีแก้อืม

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

1. จดบันทึกช่วยจำ

การจดบันทึกลงในสมุดที่มีวันที่กำกับ จะช่วยให้คุณแพลนเรื่องเล็กๆน้อยๆในชีวิตได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน,แต่ละอาทิตย์ หรือที่ต้องทำในเดือนถัดไป จดเบอร์โทรศัพท์,ที่อยู่เพื่อนฝูง,วันเกิด,ข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่คุณเป็นและการรักษา รวมไปถึงความรู้สึกนึกคิดของคุณในแต่ละวัน,คำคมที่ชอบ ฯลฯ การจดจะช่วยย้ำให้สมองจำเรื่องราวเหล่านี้ได้ดีขึ้น หรือถ้าจำไม่ได้ พกสมุดบันทึกติดตัวไปเปิดดูยามที่นึกอะไรไม่ออก ก็ช่วยได้ดีทีเดียวละ

2. พุดกับตัวเองดังๆ

"ฉันกำลังจะเอาเสื้อไปส่งซักที่ร้าน แล้วจะเลยไปซื้อไข่กับนมที่ซูเปอร์มาร์เก็ต แล้วกลับมาล้างหน้าในตอนสาย" การพุดก็เหมือนกับจดบันทึก และที่จุดที่ดีที่สุดที่จะพุดออกมาดังๆ คือในห้องน้ำ ยามเช้าก่อนเริ่มออกจากบ้าน นึกถึงสิ่งที่คุณต้องทำในวันนั้น แล้วพุดออกมาดังๆ ซ้ำๆกันหลายๆหน ถาคิดว่ายังจำไม่ได้และเป็นกังวล ลองใช้เครื่องเทปเล็กๆอัดเสียงที่คุณพุด และนำเทปติดตัวไปเปิดยามที่นึกไม่ออกว่าจะทำอะไร

3. ติดโน้ต

เดี๋ยวนี้มีแผ่นโน้ตเล็กๆ ที่ติดไว้ที่ไหนก็ได้ขายอยู่ทั่วไป ขนาดก็เหมาะกับการพกพา เวลาที่มีการนัดหมายหรือนึกขึ้นมาได้ว่าต้องทำอะไรในวันที่ยังมาไม่ถึง ให้เขียนสิ่งที่จะทำลงบนกระดาษโน้ต แปะไว้ในที่ที่คุณต้องเห็นเป็นประจำ เช่นที่ประตูตู้เย็นในครัว,บอร์ดช่วยจำที่ติดไว้ตรงทางเดินก่อนออกจากบ้าน หรือในรถ ทุกครั้งที่เห็นโน้ตที่ติดไว้ คือการเตือนสมองให้จดจำเรื่องเหล่านี้แม่นยำขึ้น

4. เก็บข้าวของให้เป็นที่

เก็บของให้เป็นที่ในที่ที่ควรจะเป็น เช่น เก็บยาที่ต้องกินก่อนนอนไว้ที่โต๊ะข้างเตียง ข้างหัวเตียง,เก็บกุญแจไวบนโต๊ะเล็กๆ ข้างประตูทางออก ช่วยให้ไม่ต้องมานั่งเสียเวลานึกทุกครั้งที่จะไขขาวของทีวี

5. อย่าจับปลาหลายมือ

ไม่ได้หมายถึงสาวๆที่มีแฟนที่เดียวหลายๆคน แต่หมายถึงคนที่ชอบทำอะไรหลายๆอย่างพร้อมกัน เช่น ดูทีวี ในขณะที่ก็ฟังเสียงเพื่อนในโทรศัพท์ ทำให้ไม่มีสมาธิในการจำ ควรจะเลือกทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง

6. ปฏิบัติตัวเป็นกิจวัตร

การทำซ้ำๆ เหมือนๆกัน ช่วยให้สมองจำได้เองโดยไม่ต้องพยายาม เช่น ถ้าทุกครั้งที่เราอ่านหนังสือยังไม่จบแต่ต้องไปทำอย่างอื่น คุณวางมันไว้ที่ใดที่หนึ่งเป็นประจำ เมื่อเสร็จธุระจะกลับมาอ่านต่อ สมองจะสั่งการโดยอัตโนมัติว่าจะต้องไปหยิบหนังสือที่ไหน

7. ใช้ทริคช่วยจำ

ทริคประเภทท่องจำ, คำย่อ, คำคล้องจอง อย่างสมัยที่เราทำตอนเด็กๆ ประเภท "ผู้ใหญ่หาผ้าใหม่ ให้สะใภ้ไช้คลองค้อ.." ยังใช้ได้ดีในกรณีนี้ ยิ่งถ้าต้องทำอะไรหลายๆอย่างในวันเดียว เอามาผูกเป็นเรื่องอย่างของตน หรือจะใช้ตัวย่อ เช่น ฟ-ส-น-ม (ทำฟัน-เอาหนังสือไปคืนเพื่อ-เติมน้ำมันรถ-จ่ายค่าน้ำ) ก็ได้

8. ซ้ำๆได้พร่ำเล่่งาม

ทำอะไรให้ซ้ำลงหน่อย เพราะสมองเราจะจำอะไรได้ซ้ำลงเมื่ออายุมากขึ้น การพูดเร็ว ทำเร็ว จนเกินไปก็มีส่วนทำให้สมองเก็บเรื่องราวเหล่านั้นไว้ไม่ทัน

9. ร่างกายแข็งแรง

ความจำก็แข็งแรง ดูแลตัวเองให้ดี กินอาหารให้ครบหมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะเมื่อร่างกายแข็งแรง ความจำก็จะดีไปด้วย

10. บริหารสมอง

ทำกิจกรรมที่แตกต่าง เช่น เล่นเกมส์, อ่านหนังสือ, เล่นดนตรี ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้สมองได้ออกกำลังกาย ก็เหมือนกับร่างกาย เมื่อได้ออกกำลังกายก็จะแอคทีฟขึ้น คิดอะไรได้ฉับไว และที่แน่ๆช่วยให้ความจำดี

11. เข้าใจความถนัดของตัวเอง

คนเราแต่ละคนที่ความถนัดไม่เหมือนกัน บางคนจำได้ดีเมื่อได้มองเห็น (จุดบันทึก) บางคนจำได้ดีกว่าเมื่อได้ยินเสียง (พูดดังๆ/อัดเทป) แต่ก็มีบางคนจะจำได้ดีก็ต่อเมื่อได้ลงมือปฏิบัติหรือมีประสบการณ์รวม (เขียน/ทำ)

ลองสังเกตดูว่าคุณจำได้ดีกับวิธีการไหน แล้วเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวคุณเอง แต่ถ้าจะให้ดี ไซ้ทั้ง 3 วิธีสลับกันก็จะช่วยให้สมองได้ฝึกทักษะมากขึ้น

แหล่งที่มา: บอร์ดรวมเรื่องน่าอ่าน