

((ความจำเริ่มไม่ดี อ่านตรงนี้จ้า))

นำเสนอเมื่อ : 11 มิ.ย. 2552

✖

หลายคุณคงเคยมีอาการหลงๆ ลืมๆ แบบนั้นะครับ.....ลืมนึกว่าเอากุญแจบ้านกับมือถือไปวางไว้ตรงไหน หรือออกจากบ้านแล้วแต่ต้องกลับเข้าไปใหม่เพราะลืมนึกว่าปิดไฟแล้วหรือยัง หรือเห็นเงินในกระเป๋าแล้วงงว่าทำไมเหลือแค่นี้ ซื้ออะไรไปเนี่ย

วันนี้มีเคล็ดลับช่วยจำและวิธีบริหารสมองมาฝากครับ

1. จัดบันทึก

การจัดบันทึกจะช่วยให้คุณวางแผนเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่จะต้องทำในแต่ละวัน นัดหมายต่างๆ รวมไปถึงการจดเบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ อีเมลแอดเดรส วันเกิดเพื่อน หรือข้อมูลเกี่ยวกับตัวคุณเอง เช่น ยาประจำตัว จะให้ดีกว่าเป็นสมุดเล่มเล็กๆ ที่พกพาติดตัวไปด้วยได้

การลงมือเขียนด้วยตัวเองจะช่วยย้ำให้สมองจดจำได้ดีขึ้น และดีกว่าการใช้เทคโนโลยีเป็นตัวช่วย เช่น การบันทึกไว้ในมือถือ

2. พุดกับตัวเอง

การพูดออกมาดังๆ ก็คล้ายกับการจัดบันทึก เพียงแต่ออกมาในรูปของเสียง ควรเริ่มต้นตั้งแต่เช้า นึกถึงสิ่งที่คุณต้องทำในวันนั้น แล้วพูดออกมาดังๆ เช่น วันนี้ต้องซื้อบัตรเติมเงิน ตอนเที่ยงมีนัดกับลูกดา ตอนเย็นต้องแวะซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ต ยากับตัวเองซักๆ หลายๆ ครั้ง

3. ติดโน้ตในที่ที่มองเห็นได้ง่าย

เขียนสิ่งที่ต้องทำลงบนกระดาษโน้ตแผ่นเล็กๆ แปะไว้ในที่ที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ประตูตู้เย็น ประตูบ้าน ในรถ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ ทุกครั้งที่เห็นโน้ตที่ติดไว้ ก็เท่ากับเตือนสมองให้จดจำเรื่องเหล่านั้น

4. เก็บของให้เป็นที่

ฝึกนิสัยเก็บของให้เป็นที่ เช่น แขนงกุญแจไว้ข้างประตูทางออก วางมือถือไว้บนโต๊ะทำงาน เก็บยาก่อนนอนไว้ที่โต๊ะหัวเตียง ชีวิตที่เป็นระเบียบจะช่วยให้สมองเป็นระเบียบเช่นกัน

5. ทำชีวิตให้ช้าลง

สมองจะจดจำอะไรได้ช้าลงเมื่ออายุมากขึ้น การพูดเร็ว-ทำเร็วจนเกินไป ทำให้สมองเก็บเรื่องราวเหล่านั้นไว้ไม่ทันและหลงลืมไปในที่สุด

6. อย่าทำหลายอย่างพร้อมกัน

การทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น คุยโทรศัพท์ไปด้วย ดูโทรทัศน์ไปด้วย หรือทำงานไปด้วย ฟังเพลงไปด้วย จะทำให้ไม่มีสมาธิในการจำ ควรเลือกทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งจะดีกว่า

7. มีสติ

การมีสติขณะทำสิ่งต่างๆ จะช่วยให้เราไม่หลงลืมได้ง่าย สมองจะจดจำได้โดยอัตโนมัติว่า ขณะนั้นเราปิดไฟแล้ว ปิดน้ำแล้ว ปิดแก๊สแล้ว ไม่ต้องมานั่งลืงเลงสงสัยทีหลังว่า เอ๊ะ ฉันทำไปแล้วหรือยัง

8. ร่างกายแข็งแรง

สมองที่แจ่มใส มาจากร่างกายที่แข็งแรง ดูแลตัวเองให้ดี รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ให้ครบหมู่ เน้นปลา ผักผลไม้สด ข้าวกล้อง และน้ำ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อร่างกายแข็งแรง ความจำก็จะดีตามไปด้วย

9. ทำสิ่งที่ตัวเองถนัด

ความถนัดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนจำได้ดีเมื่อได้มองเห็นหรือจัดบันทึก บางคนจำได้ดีเมื่อได้ยินเสียงหรือพูดดังๆ บางคนจะจำได้ดีก็ต่อเมื่อได้ลงมือปฏิบัติ สังเกตตัวเองว่าคุณเจ้าได้ดีกับวิธีการไหน แล้วเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง แต่ถาจะให้ดี ใชทั้ง 3 วิธีสลับกันก็จะช่วยให้สมองได้ฝึกทักษะมากขึ้น

วิธีบริหารสมอง ที่ช่วยในการพัฒนาความจำอย่างง่ายๆ สามารถทำได้ดังนี้

1. หยิบสิ่งของในที่มืด หลับตาอาบหน้า หรือหลับตาแต่งตัว
2. รับประทานอาหารหรือหยิบจับสิ่งต่างๆ โดยให้มือข้างที่ไม่ถนัด
3. ฟังเพลงที่ไม่เคยได้ยินหรือร้องมาก่อน แล้วหัดร้องตามไปจนร้องได้
4. อ่านหนังสือหลายๆ ประเภท หรือเปลี่ยนจากคอลัมน์ที่เคยอ่านประจำไปอ่านคอลัมน์อื่นบ้าง
5. อาบน้ำชำระตามขวางทาง ทายรดตุ๊กตุ๊ก ขวางรถเมล์ หรืออุกกล้วยแขก
6. ดูโทรทัศน์ที่มีสองภาษา หรือดูภาพยนตร์ที่มีซับไตเติล
7. บวกลบเลขทะเบียนของรถคันหน้า หรือเลขบนตัวรถเมล์
8. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน เช่น จัดห้องใหม่ เปลี่ยนที่วางของ เปลี่ยนเส้นทางการเดินทาง หรือจากที่เคยขับรถก็เปลี่ยนไปนั่งรถเมล์หรือรถไฟฟ้ามหานคร
9. เล่นเกมฝึกสมอง เช่น หมากฮุก หมากฮอส ปริศนาอักษรไขว่ จับผิดภาพ ฯลฯ
10. เรียนรูสิ่งใหม่ๆ เช่น ทัศนดนตรี เรียนภาษา เรียนทำอาหาร ฝึกศิลปะป้องกันตัว ฯลฯ
11. หมั่นออกสังคม พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติกับเพื่อนฝูง อย่าแยกตัวออกจากสังคม เพราะจะทำให้สมองไม่เกิดการพัฒนาและเสื่อมไปในที่สุด

ฝึกสมองบ่อยๆ เพื่อความจำที่ดีและสมองอันชาญฉลาดจะได้อยู่กับคุณไปนานๆ ครับ

_____ โดยเฉพาะจะไม่ได้ลืม...บุคคลสำคัญที่อยู่ที่บ้านครับผม.....

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?newsID=9520000029478>

<http://board.palungjit.com/f9/ความจำเริ่มไม่ดี-อ่านตรงนี้จ้า-191791.html>