

## 15 ข้อปฏิบัติ..... เพื่อเพิ่มความจำที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

มีข้อแนะนำ 15 ข้อ ที่ช่วยให้ความจำของคุณดีขึ้นค่ะ

1. หาเวลาที่เหมาะสมที่สุดกับการใช้ความคิดของเราในแต่ละช่วงวัน  
แต่ละคนแต่ละวัยจะมีช่วงทองให้กับความคิดไม่เหมือนกัน ว่ากันว่าคนมีอายุแล้วสมองจะเคลียร์ที่สุดก็เป็นช่วงเช้า พวกหนุ่มๆสามวู่นั้นกว่าจะมีสมาธิในการคิดได้ก็จะเป็นช่วงบ่าย ดูตัวเองว่าความคิดดีดีของเรานั้นมักจะมาในช่วงไหน แล้วเก็บช่วงนั้นไว้สำหรับงานที่ต้องการความคิดสร้างสรรค์
2. หาความรู้ที่อยู่เรื่อยๆ...รู้แบบกว้างๆ ไม่จำเป็นต้องรู้ลึกไปซะทุกอย่าง  
แต่ความรู้ที่สะสมมาจากทุกเรื่องจะช่วยต่อยอดกับข้อมูลใหม่ๆให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น
3. "จดไว้ให้จำ" เครื่องช่วยจำที่ดีที่สุดก็คือจดทุกอย่างลงในกระดาษ เขียนไว้กับลิ้ม สุภาชิตจินบอกไว้ว่าถึงแม้ว่าหยดหมึกที่จางที่สุดก็จะอยู่ได้นานกว่าความจำที่วามันที่สุด
4. เพิ่มพลังกับกาแฟ..แต่แค่ถ้วยเดียวพอนะ ที่จะช่วยให้มีสมาธิขึ้นมาบ้าง  
แต่ถ้าเวลาเครียดๆก็ห้ามเด็ดขาดเพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านมากกว่าเดิม
5. โยงเรื่องใหม่กับความจำเดิม ให้คิดซะว่าความคิดหรือความจำที่มีอยู่เดิมนั้นเหมือนกับตุ๊กตาที่ถูกแขวนไว้กลางอากาศ กำลังรอข้อมูลใหม่ๆเข้าไปปะติดปะต่อ อย่าปล่อยให้เรื่องใหม่ๆเข้าไปอย่างไม่มีจุดเชื่อมโยง เช่น ถ้าจะจำชื่อคน ก็ลองโยงความหมายหรือเสียงของชื่อนั้นเข้ากับสิ่งต่างๆที่เราคุ้นเคย
6. ผึก..ฝึก..ฝึกจำบ่อยๆ ถึงอายุอ่อนกว่าแค่ไหน แต่ถ้าไม่เคยฝึกท่องจำเลย ความจำก็อาจจะสู้คนแก่ไม่ได้ ถ้าไม่เชื่อลองนึกดูสิว่าไม่ว่าจะผ่านไปนานแค่ไหนทำไมเราถึงไม่ลืมสูตรคูณ ที่เราท่องตั้งแต่ยังเด็กละ
7. ควรให้เวลาสมองได้รับเรื่องตลกๆหรือได้คิดอะไรที่ไร้สาระบ้าง เป็นการให้ความคิดของเราได้พักผ่อน
8. รู้จักตัดแปลงความคิดสร้างสรรค์ มันมักจะเกิดขึ้นมาได้จากบางอย่างที่เราคุ้นเคยนั้นละ จะเชื่อมั๊ยละ ถ้าบอกว่าวิธีเปิดฝากระป๋องแบบดั่งขึ้นนั้นนะ ตอนต่อมาจากการปลอกเปลือกกล้วยนั่นเอง
9. คบเพื่อนที่ฉลาด มีความคิดกว้างๆ..แล้วคำโบราณที่บอกว่าคบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผลนั้นนะมันเป็นความจริง การที่เราได้อยู่ใกล้กับคนที่มีความรู้ เป็นคนฉลาดที่เปิดรับความรู้ใหม่ๆอยู่เสมอมันจะช่วยให้เราได้คิดตาม และฝึกสมองอยู่บ่อยๆ
10. เลียนแบบลีโอนาโด..หมายถึง ลีโอนาโด ดา วินชี มีวิธีมากมายที่ดา วินชีใช้สร้างสรรค์งานของเขาๆก็คือ  
ลองเขียนภาพจากมือที่ไม่ได้ถนัด
11. เอาใจใส่ เคยมีัยที่เวลาได้เจอใครๆกลับจำไม่ได้ว่าเขาชื่ออะไร  
ที่เป็นปัญหาอาจจะไม่ใช่เรื่องของความจำแต่เป็นเรื่องของการใส่ใจ ถ้าเราใส่ใจกับคนๆนั้น หรือสิ่งนั้น เราจะจำได้มากกว่าที่เป็น
12. ฟังเพลงโมสาร์ท ก่อนนอนเปิดงานของโมสาร์ทฟังซักหนึ่งรอบ จะช่วยเรื่องความจำดีขึ้นได้

13. ออกกำลังกาย เพื่อช่วยเพิ่มออกซิเจนที่ไม่ใช่แค่ให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น แต่หมายถึงสมองได้รับออกซิเจนมากขึ้นด้วย

14. ลองทำสิ่งใหม่ๆจะได้มีแนวความคิดที่แปลกใหม่อยู่เสมอ

15. ปิดเครื่องรบกวนสมาธิทั้งหมด ขึ้นป้าย Don't Disturb! ติดไว้ข้างตัว เวลาทำงานนั้นต้องใช้ความตั้งใจและมีสมาธิอย่างสูง และทางที่ดีดึงสายโทรศัพท์ออกไปไม่รับสายเข้าเลยดีกว่า