

7 เคล็ดลับ.....แก้นิสัยขี้ลืมให้หายขาด

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552

ใครที่ชอบหลง ๆ ลืม ๆ บ่อย ๆ วันนี้เรามีเคล็ดลับ แก้นิสัยขี้ลืมมาฝากกัน

❌ **1. ตั้งสมาธิ** สาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลงลืมบ่อยเพราะไม่มีสมาธิ , หรือมีสารพัดเรื่องเข้ามาแทรกแซงอยู่ตลอดเวลา อย่าให้มีอะไรมากวนสมาธิบ่อยนัก จัดเวลาช่วงหนึ่งงดรับโทรศัพท์และติดป้ายห้ามรบกวนไว้ ที่โต๊ะ หาเวลานั่งเงียบ ๆ หลับตา หายใจเข้าช้า ๆ เพื่อให้เกิดความสงบ

❌ **2. จัดโน้ต** ถ้าทำงานที่มีความซับซ้อนหรือมีหลายงาน ควรรีบโน้ตสั้น ๆ ว่าจะทำอะไรต่อไป ส่วนที่ชอบลืมแล้วลืมอีกควรจัดโน้ตต่าง ๆ เพื่อช่วยเตือนความจำอีกที

❌ **3. ใส่ใจ** การที่คนเราลืมอะไรบ่อย ๆ อาจจะเป็นเพราะไม่ได้ใส่ใจในเรื่องนั้น ถ้าใครพูดอะไรด้วยแล้วลืม หรือจำชื่อคนไม่ค่อยได้ ลองหันมาสนใจฟังสักนิด ก็จะช่วยให้จำได้ดีขึ้น

❌ **4. ท่องจำ** การท่องเป็นวิธีช่วยจำที่ตรงไปตรงมาที่สุด เด็กนักเรียนจำคำศัพท์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพราะท่องจำเนี่ยแหละ ถ้ามั่นท่องสิ่งที่ต้องทำบ่อย ๆ ได้จากการฟัง ดิตีขึ้น

❌ **5. พูดออกเสียง** เคยสังเกตไหมว่าเราสามารถจดจำเรื่องต่าง ๆ ได้จากการฟัง การพูด ออกมาทำให้เราได้ยินเสียงของตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้จำง่ายขึ้น

❌ **6. พูดคุยหรือเล่าให้คนอื่นฟัง** ก็เป็นการช่วยจำทางหนึ่ง และการเล่าให้คนอื่นฟังรู้เรื่อง ตัวเราเองต้องเข้าใจเรื่องนั้นอย่างดีและจำได้ดี ถ้ายากจำเรื่องที่ประหลาด สัมมนา หรืออบรมได้ดีขึ้นไปลองพูดคุยหรือเล่าให้เพื่อนฟัง

❌ **7. ทำ mind mapping** ถ้าจะทำโครงการตุง ๆ ลองเริ่มจากการเขียนแผนผังใส่หัวข้อต่าง ๆ ลงไป มีหัวข้อหลักและรายละเอียดด้วยก็จะทำให้เห็นภาพรวมทั้งหมดและช่วยจำได้ ที่สำคัญนอนหลับให้พอ ถานอนเต็มอิ่มก็จะช่วยให้จำดีขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

สำนักข่าวไทย