

## ช่วยด้วย ไม่อยากขี้ลืม !!

นำเสนอเมื่อ : 9 ธ.ค. 2552

ถ้าคุณเป็นคนขี้ลืม เรามีวิธี ทำอย่างไร ไม่ให้ลืม

ไม่มีใครอยากเป็นคนขี้ลืม แต่ถ้าคุณมีนิสัยนี้ไปแล้ว วิธีแก้ลืมต่อไปนี้จะช่วยให้คุณได้

**1. ตั้งสมาธิ** เวลาทำอะไรควรจะจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ตั้งสติให้ดี บอกตัวเองว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ทุก ๆ ขั้นตอน  
ที่นี้ถึงแม้จะมีโทรศัพท์เข้ามาหรือมีใครมาขัดจังหวะ คุณก็จะยังจำได้ว่าเมื่อที่กำลังทำอะไร เอาของวางไว้ตรงไหน

**2. จดให้หมด** คนขี้ลืมลืมได้ทุกอย่าง ไม่เกี่ยงว่าจะจะเป็นของเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือชิ้นใหญ่  
คุณจึงต้องจดทุกอย่างที่ทำลงในสมุดประจำตัวให้หมด ขอความนั้นจะได้ซึมซาบสมองช่วยให้จำได้ไปเอง

**3. ฝึกนั่งสมาธิ** เป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุดที่สุด สาเหตุของการขี้ลืมส่วนใหญ่มาจากการไม่มีสติ แต่ถ้าฝึกนั่งสมาธิทุก  
ๆวัน แคว้นละ 15นาที คุณก็จะเป็นคนที่มีความจำที่ดีเลยทีเดียว

**4. อ่านออกเสียง** ก็สมุดโน้ตที่คุณจดทุกอย่างลงไปนั่นแหละ บางทีการอ่านผ่านตาอย่างเดียว ถ้าไม่ตั้งใจ  
ไม่มีสติข้อมูลก็อาจจะไม่เข้าไปในสมอง วิธีนี้เป็นการช่วยจำที่ตรงไปตรงมาที่สุด

**5. หาคู่มาเตือน** ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวก็เล่าให้เพื่อนสนิท พ่อแม่ พี่ น้อง หรือ แฟน ฟัง แต่ถ้าเรื่องงานก็ต้องเป็นเพื่อน ๆ  
ในที่ทำงานของคุณ ขอตื้อๆอย่างหนึ่งของวิธีนี้คือ เวลาที่คุณเล่าให้คนอื่นฟังก็เหมือนกับว่าคุณกำลังอ่านเรื่องนี้ออกมาดัง ๆ  
สมองคุณจะบันทึกมันเอาไว้และจำเรื่องนี้ไปด้วย

ถ้าคุณทำได้แบบนี้ รับรองคุณเป็นคนที่มีความจำเป็นเลิศแน่นอน

ที่มา Spicy