

## 9 ทริคดี ๆ เพิ่มความจำ อัปสมองให้สดใส

นำเสนอเมื่อ : 31 มี.ค. 2556

### 9 Tricks เพิ่มความจำ (Happy+)

เรื่อง : แม่มะลิ

ใครตั้งใจว่าจะเริ่มทำอะไรดี ๆ ในปีนี้ก็อย่าลืมนั่งลงมือทำกันนะค่ะ ยิ่งเป็นการทิ้งพฤติกรรมทำลายสุขภาพแล้วหันมาใส่ใจดูแลกายใจให้แข็งแรง ยิ่งต้องรีบลงมือทำ วันนี้เราจึงมีตัวช่วยเป็นเคล็ดลับดี ๆ ไซ้เพิ่มความจำทำให้สมองสดใส มาบอกกัน

#### 1. เปลี่ยนรูปแบบตัวอักษร เพิ่มลูกเล่นให้งานเอกสาร

มีงานวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัย Princeton ยืนยันว่า การเปลี่ยนรูปแบบตัวอักษรที่ใช้ในการพิมพ์เอกสาร การทำตัวหนาและตัวเอน เพื่อให้เกิดความแตกต่างในการอ่าน นับเป็นวิธีที่ได้ผลในการกระตุ้นการทำงานของสมองค่ะ ขณะที่การเอารูปแบบการจัดหน้าเอกสารออกไป ย่อมทำให้ผู้อ่านรู้สึกว้าวตัวอักษรนั้นเล็กน้อย ช่วยดึงความสนใจผู้อ่านได้อีกทางด้วย

#### 2. ฝึกสมองด้วยการเดินลีลาศ

ช่วงต้นปีเช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมอง เช่น เข้าคลาสสอนทำอาหาร หรือเรียนรูภาษาใหม่ ๆ แต่ถาใครยังคิดไม่ออกว่าจะเรียนอะไร ขอแนะนำให้ลองเรียนการเต้นบอลรูม หรือการเดินลีลาศดูนะค่ะ เพราะมีงานวิจัยยืนยันว่า การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงในแต่ละครั้ง ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองผู้เต้นให้ต้องคิดว่าจะเคลื่อนที่อย่างไรให้เข้ากับจังหวะเพลงและคู่เต้น

#### 3. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดดูบ้าง

ลองเปลี่ยนความเคยชินจากการทำกิจกรรมประจำวันด้วยมือข้างที่ถนัดมาเป็นการใช้มืออีกข้างดู อย่างคนส่วนใหญ่ที่ถนัดมือขวา ให้ลองแปรงฟัน ใสเข็มขัด เขียนหนังสือ หรือกินอาหารด้วยมือซ้ายดูบ้าง เพื่อเปิดโอกาสให้สมองอีกด้านได้ทำงานและตื่นตัว ซึ่งวิธีนี้เองที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคสมองใช้ในการฟื้นฟูผู้ป่วยอย่างได้ผลมาแล้ว

#### 4. เว้นวรรคให้สมองได้พัก

ความเคร่งเครียดในการเรียนการทำงาน ไม่ได้ช่วยให้คุณจดจำได้ดีขึ้นเลยนะคะ มีหน้าซ้ำยังทำให้ความจำของคุณสั้นลงแบบไม่รู้ตัวด้วย นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย Wisconsin, Madison จึงแนะนำให้รู้จักเว้นวรรค พักจากการเรียน และงานตรงหน้าบ้าง เพื่อขจัดความขุ่นมัว ความไม่เข้าใจที่เกิดขึ้นในระหว่างความเคร่งเครียดนั้น และเปิดโอกาสให้สมองได้ทบทวนสาระสำคัญให้ตกผลึก ซึ่งจะนำสู่กระบวนการเรียนรู้จดจำต่อไป

#### 5. เขียนด้วยลายมือ จำได้ดีกว่าการพิมพ์นะ

มีบทความใน Journal of Cognitive Neuroscience ระบุไว้ชัดเจนว่า การจดบันทึกด้วยลายมือช่วยให้อุบัติการณ์ความรู้ใหม่ ๆ ได้ดีและรวดเร็วกว่าการจดบันทึกด้วยการพิมพ์ลงในคอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ต โดยมีงานวิจัยที่ทำกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมอีกครึ่งว่า การเรียนการสอนโดยให้เด็กจดบันทึกลงในสมุดด้วยลายมือของตัวเอง มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ในสมองที่เกี่ยวกับการเรียนรู้จดจำทำงานได้เต็มประสิทธิภาพกว่าวิธีอื่น ๆ

#### 6. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ลับสมอง

อย่าเพิ่งมองว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์จะเป็นการใช้เวลาโดยเปล่าประโยชน์เสมอไป เพราะมีงานวิจัยหนึ่งพบว่า เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งที่ชอบเล่นเกม Tetris เป็นประจำ มีระบบความจำที่พัฒนาอย่างรวดเร็วอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะสมองส่วนที่ใช้ในการคิดวิเคราะห์ การใช้เหตุผล ภาษา และการทำงานเป็นขั้นตอน นั่นเป็นเพราะเกม Tetris นี้ ช่วยกระตุ้นกลไกการทำงานของสมองหลายส่วน ให้ต้องคิดตลอดเวลาวางจะจัดวางตัวต่อรูปร่างต่าง ๆ ให้เป็นแถวได้อย่างไรนั่นเอง

#### 7. เสียงดิจิตอลช่วยสมองไบรท์

คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ ที่เมื่อได้ยินเสียงของปุ่มกด หรือเสียงจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ เป็นต้องรู้สึกรำคาญทุกครั้งไป ถ้าใช่ ผลการวิจัยจาก University of Amsterdam ต่อไปนี้จะทำให้คุณต้องเปลี่ยนใจคะ เมื่อมีงานวิจัยพบว่า การเปิดเสียงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ยิ่งหากเป็นเสียงของระบบการสุ่มเลือกคำ จะยิ่งกระตุ้นให้ผู้ที่ได้ยินสามารถคิดสร้างสรรค์ถ้อยคำประโยค และการเรียนรู้ใหม่ ๆ ได้ดีกว่าคนที่เลือกจะปิดเสียงไว้

#### 8. ฝึกสมาธิเป็นนิสัย

จากรายงานทางการแพทย์ของ Montiore Medical Center/Albert Einstein College of Medicine ระบุว่า เซลล์สมองของผู้ที่หมั่นฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ระบบความจำจึงดีกวาคคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างเห็นได้ชัด ไม่เพียงเท่านั้น

การฝึกสมาธิยังช่วยเพิ่มศักยภาพในการมีสติ ระมัดระวัง เอาใจใส่และดูแลตนเองมากขึ้นด้วย

## 9. อ่านออกเสียงดัง ๆ กระตุ้นสมอง

วันพรุ่งนี้ลองหาสถานที่เหมาะ ๆ ที่พอจะอ่านหนังสือพิมพ์ หรือหนังสือแบบแปลเสียงออกมาได้ดูนะคะ เพราะนั่นเป็นการเปิดโอกาสให้สมองอีกส่วนหนึ่งได้รับการกระตุ้น ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองส่วนนี้ ขณะที่การอ่านในใจทำให้สมองส่วนนี้ไม่ได้รับการกระตุ้นเลย วิธีนี้จึงถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในหลายวิชาชีพ อย่างการที่นักบินสามารถจดจำกลไกมากมายในเครื่องบินได้ ก็เป็นเพราะเขาเลือกจะจดจำด้วยการเปล่งเสียงออกมามาด้วยเสียงดัง ๆ

ที่มา <http://www.happy-plus.com/>