

## วิธีทำให้ความจำดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 23 มี.ค. 2552

### วิธีทำให้ความจำดีขึ้น (เดลินิวส์)

วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีทำให้ความจำดีขึ้นมาบอก...

#### 1. หาเวลาที่เหมาะที่สุดกับการใช้ความคิดของเราในแต่ละช่วงวัน

แต่ละคนแต่ละวัยจะมีช่วงทองให้การคิดไม่เหมือนกันว่าคนมีอายุแล้วสมองจะเคลียร์ที่สุดก็เป็นช่วงเช้า พวกหนุ่มๆ สาวๆ นั้นกว่าจะมีสมาธิในการคิดได้ก็จะเป็นช่วงบ่าย ดูตัวเองว่าความคิดดีดีของเรานั้นมักจะมาในช่วงไหน แล้วเก็บช่วงนั้นไว้สำหรับงานที่ต้องการความคิดสร้างสรรค์

#### 2. หาความรู้ใหม่ๆ...รู้แบบกว้างๆ ไม่จำเป็นต้องรู้ลึกไปซะทุกอย่าง

แต่ความรู้ที่สะสมมาจากทุกเรื่องจะช่วยต่อยอดกับข้อมูลใหม่ๆ ให้เขาใจได้ง่ายๆ ขึ้น

#### 3. "จดไว้ให้จำ" เครื่องช่วยจำที่ดีที่สุด คือ จดทุกอย่างลงในกระดาษเขียนไว้กันลืม

#### 4. เพิ่มพลังกับกาแฟ..แต่แค่ถ้วยเดียวพอ

จะช่วยให้มีสมาธิดีขึ้นมาบ้าง แต่ถ้าเวลาเครียดๆ ก็ห้ามเด็ดขาดเพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านมากกว่าเดิม

#### 5. โยงเรื่องใหม่กับความจำเดิม

ให้คิดซะว่าความคิดหรือความจำที่มีอยู่เดิมนั้นเหมือนกับตุ๊กตาที่ถูกแขวนไว้กลางอากาศ กำลังรอข้อมูลใหม่ๆ เข้าไปปะติดปะต่อ อธิบายเรื่องใหม่ๆ เข้าไปอย่างไม่มีจุดเชื่อมต่อโยง เช่น ถ้าจะจำชื่อคน ก็ลองโยงความหมายหรือเสียงของชื่อนั้นเข้ากับสิ่งต่างๆ ที่เรารู้จัก

#### 6. ฝึกจำอยู่บ่อยๆ ถึงอายุอ่อนกว่าแค่ไหน แต่ถ้าไม่เคยฝึกท่องจำเลย

ความจำก็อาจจะสั่นไหวได้ ถ้าไม่เชื่อก็ลองนึกดูว่าไม่ว่าจะผ่านไปนานแค่ไหนทำไมเราถึงไม่ลืมสูตรคูณที่เราท่องตั้งแต่เด็ก

#### 7. ควรให้เวลาสมองได้รับเรื่องตลกๆ หรือได้คิดอะไรที่ไร้สาระบ้าง

เป็นการให้ความคิดของเราได้พักผ่อน

#### 8. รู้จักตัดแปลงความคิดสร้างสรรค์ มักจะเกิดขึ้นมาได้จากบางอย่างที่เราคุ้นเคย

**9. คนเพื่อนที่ฉลาด** มีความคิดกว้างๆ.. การที่ได้อยู่ใกล้กับคนที่มีความรู้ เป็นคนฉลาดที่เปิดรับความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ นั่น จะช่วยให้เราได้ติดตาม และฝึกสมองอยู่บ่อยๆ

**10. เขียนแบบ ลีโอนาโด ดา วินชี** มีวิธีมากมายที่ดา วินชี ใช้สร้างสรรค้งานของเขาๆๆ ก็คือ ลองเขียนภาพจากมือที่ไม่ได้ถนัด

**11. เอาใจใส่** เคยจำชื่อใครสักคนไม่ได้บ้างหรือเปล่า ปัญหานี้อาจจะไม่ใช่เรื่องของความจำแต่เป็นเรื่องของการใส่ใจ ถ้าเราใส่ใจกับคนๆ นั้น หรือสิ่งนั้น เราจะจำได้มากกว่าที่เป็น

**12. ฟังเพลงโมสาร์ท** ก่อนนอนเปิดงานของโมสาร์ทฟังซักหนึ่งรอบ จะช่วยเรื่องความจำดีขึ้นได้

**13. ออกกำลังกาย** เพื่อช่วยเพิ่มออกซิเจนที่ไม่ใช่แค่ให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น แต่หมายถึงสมองได้รับออกซิเจนมากขึ้นด้วย

**14. ลองทำสิ่งใหม่ๆ** จะได้มีแนวความคิดที่แปลกใหม่อยู่เสมอ

**15. ตัดเครื่องรบกวนสมาธิทั้งหมด** เวลาที่งานนั้นต้องใช้ความตั้งใจและมีสมาธิอย่างสูง และทางที่ดีดึงสายโทรศัพท์ออกไปไม่รับสายเข้าเลยดีกว่า

**ถ้าใครอยากมีความจำที่ดีขึ้น ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้**

**ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์**