

วิธีทำให้ความจำดีขึ้น

🕒 นำเสนอเมื่อ 23 มี.ค. 2552

วิธีทำให้ความจำดีขึ้น (เดลินิวส์)

วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีทำให้ความจำดีขึ้นมาบอก...

1. หาเวลาที่เหมาะสมที่สุดกับการใช้ความคิดของเราในแต่ละช่วงวัน

แต่ละคนแต่ละวัยจะมีช่วงทองให้กับการคิดไม่เหมือนกันว่าคนมีอายุแล้วสมองจะเคลียร์ที่สุดก็เป็นช่วงเช้า พวกหนุ่มๆ สาวๆ นั้นกว่าจะมีสมาธิในการคิดได้ก็จะเป็นช่วงบ่าย ดูตัวเองว่าความคิดดีดีของเรา นั้นมักจะมาในช่วงไหน แล้วเก็บช่วงนั้นไว้สำหรับงานที่ต้องการความคิดสร้างสรรค์

2. หาความรู้ใหม่ๆ...รู้แบบกว้างๆ ไม่จำเป็นต้องรู้ลึกไปซะทุกอย่าง

แต่ความรู้ที่สะสมมาจากทุกเรื่องจะช่วยต่อยอดกับข้อมูลใหม่ๆ ให้เขาใจได้ง่ายๆ ขึ้น

3. "จดไว้ให้จำ" เครื่องช่วยจำที่ดีที่สุด คือ จดทุกอย่างลงในกระดาษเขียนไว้กันลืม

4. เพิ่มพลังกับกาแฟ...แต่แค่ถ้วยเดียวพอ จะช่วยให้มีสมาธิดีขึ้นมาบ้าง แต่ถ้าเวลาเครียดๆ

ก็ห้ามเด็ดขาดเพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านมากกว่าเดิม

5. โยงเรื่องใหม่กับความจำเดิม

ให้คิดซะว่าความคิดหรือความจำที่มีอยู่เดิมนั้นเหมือนกับตุ๊กตาที่ถูกแขวนไว้กลางอากาศ กำลังรอข้อมูลใหม่ๆ เข้าไปปะติดปะต่อ อย่าปล่อยให้เรื่องใหม่ๆ เข้าไปอย่างไม่มีจุดเชื่อมโยง เช่น ถ้าจะจำชื่อคน ก็ลองโยงความหมายหรือเสียงของชื่อนั้นเข้ากับสิ่งต่างๆ ที่เราค้นเคย

6. ฝึกจำอยู่บ่อยๆ ถึงอายุอ่อนกว่าแค่ไหน แต่ถ้าไม่เคยฝึกท่องจำเลย

ความจำก็อาจจะสู้คนแก่ไม่ได้ ถ้าไม่เชื่อลองนึกดูว่าไม่ว่าจะผ่านไปนานแค่ไหนทำไมเราถึงไม่ลืมสูตรคูณที่เราท่องตั้งแต่เด็ก

7. ควรให้เวลาสมองได้รับเรื่องตลกๆ หรือได้คิดอะไรที่ไร้สาระบ้าง

เป็นการให้ความคิดของเราได้พักนอน

8. รู้จักตัดแปลงความคิดสร้างสรรค์ มักจะเกิดขึ้นมาได้จากบางอย่างที่เราคุ้นเคย

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

10. เขียนแบบ ลีโอนาร์โด 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