



การพัฒนาความจำ

เคล็ดลับพัฒนาความจำ

ทำง่าย ๆ ได้ทุกวัน



อาการขี้หลงขี้ลืมอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ถ้าการหลงลืมมีบ่อยจนส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวัน และเราไม่รับแก้ไข อาการที่เราคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนก็เป็นอาจส่งผลกระทบต่อเราทั้งในเรื่องของการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันได้ในอนาคต ถ้าไม่อยากกลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืม มีคำแนะนำง่าย ๆ ที่จะช่วยเปลี่ยนนิสัยขี้ลืมให้ความจำของคุณกลับมาดีขึ้น

1. จดบันทึกช่วยจำ

การจดบันทึกที่เจอเป็นประจำ จะช่วยให้คุณพัฒนาความสามารถในการจดจำ รวมไปถึงการอธิบายหรือเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้คนอื่นฟังก็ช่วยได้ เพราะ จะเป็นการดึงเอาความทรงจำในเรื่องนั้น ๆ ที่มีอยู่กลับมาใช้อีกรอบ ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น และสามารถจดจำได้ดีขึ้น

2. ทบทวน

การทบทวน เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่จะทำให้สามารถจำสิ่งต่าง ๆ ได้ในระยะยาว วิธีการง่าย ๆ คือเมื่อตื่นเช้าขึ้นมาแล้ว ให้ถามตัวเองว่า เมื่อวานนี้เราเจอใครบ้าง เราทำอะไรไปบ้าง คือคุณจะสามารถจำได้แน่นอน



3. จำเป็นภาพ

หากคุณไม่สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ เป็นตัวหนังสือหรือคำพูดได้ การจดจำเป็นภาพจะทำให้คุณจำได้ง่าย เพราะการจำเป็นภาพนั้นจะช่วยให้คุณจินตนาการครอบคลุมสิ่งที่ควรจำได้ดีมากกว่า และสามารถแตกย่อยออกมาเป็นคำพูดหรือข้อความได้ง่ายมากกว่า

4. ทำกิจกรรมฝึกสมองอยู่เป็นประจำ

คุณไม่ควรปล่อยสมองให้หยุดนิ่ง ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่มีเวลาว่าง ลองทำกิจกรรมลับสมองต่าง ๆ ทำดู เช่น การอ่านหนังสือ, การฝึกเล่นเกมฝึกสมอง เพื่อให้เกิดการตื่นตัวของสมองอยู่ตลอดเวลาและเกิดศักยภาพในการทำงานที่ดีมากขึ้น

5. นอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับจะช่วยให้คุณนำความทรงจำต่าง ๆ ที่คุณได้รับมาบันทึกเอาไว้เป็นความทรงจำระยะสั้นและพัฒนาเป็นระยะยาว ดังนั้น ยิ่งคุณมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอและเหมาะสมมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ประสิทธิภาพของสมองกับการจดจำสิ่งต่าง ๆ ทำงานได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

6. นั่งสมาธิ

การทำสมาธิสามารถช่วยให้ระบบประสาทภายในสมองได้พัฒนาเส้นทางสื่อประสาทใหม่ ๆ เพิ่มทักษะในการสังเกตการณ์เรียนรู้ และเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้สมองและจิตใจสงบ การทำสมาธินั้นจะช่วยให้เราสามารถโฟกัส ให้ความสนใจ และจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

การพัฒนาสมอง กระตุ้นให้เกิดความจำที่ดีนั้นทำได้ไม่ยากเลย ยิ่งคุณหมั่นทำเป็นประจำ ก็ยิ่งช่วยให้สมองเกิดประสิทธิภาพในการจดจำได้ดีมากขึ้น

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562, ศาสตราจารย์เกษมสันต์ วิลาวรรณ

ช่วงเวลาที่ผ่านมามีได้รับการแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2541 มาแล้วถึง 7 ครั้ง ครั้งล่าสุดโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562 ซึ่งเป็นการแก้ไขอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากบางมาตราเป็นเรื่องปรับเปลี่ยนปรัชญาของกฎหมาย บางมาตราทำให้ลักษณะของกฎหมายเปลี่ยนไป และบางมาตราก็มีผลให้บทบัญญัติเดิมมีความหมายแคบลง

BOOK

ถอดปฏิบัติการกุ๊กกี้ย้ำหลวง
สู่บทเรียนการบริหารจัดการ
สาธารณภัย

โดย กรมป้องกันและบรรเทา
สาธารณภัย

18 วันของภารกิจการค้นหา และการกู้ภัยในถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน เป็นปฏิบัติการที่ท้าทายศักยภาพของมนุษย์ ครั้งหนึ่งของโลก ที่ไม่ใช่เพียงเพื่อชัยชนะ แต่เพื่อที่จะเอาตัวรอดให้ได้ท่ามกลางสถานการณ์ทางธรรมชาติที่ไม่อาจคาดเดา ประสบการณ์ครั้งนี้ ได้กลายเป็นบทเรียนที่น่าจดจำ และยังสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการฝ่าวิกฤตจากภัยพิบัติในอนาคต

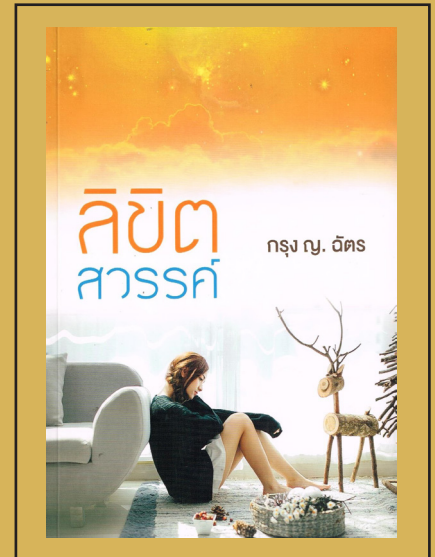


หนังสือปลุกพลังชีวิต

โดย Jack Canfield, Gay
Hendricks

แปล ภคปภา เทพพิทักษ์,
เครือแข โพธิ์ทอง

ต่อจากนี้ไปอีก 5 ปี คุณจะยังเป็นคนเดิม นอกจากสองสิ่งต่อไปนี้ที่จะเปลี่ยนคุณได้ คือคนที่คุณคบหา และหนังสือที่คุณอ่าน นี่คือนิยายที่จะชี้ให้คุณเห็นถึง “ความสำคัญของการอ่านหนังสือ” เนื้อหา มาจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีชื่อเสียงหลากหลายอาชีพเกี่ยวกับหนังสือ เชื่อได้เลยว่าหากอ่าน “หนังสือปลุกพลังชีวิต” เล่มนี้จบแล้ว ชีวิตคุณต่อจากนี้ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน



ลิขิตสวรรค์

โดย กรุง ญ.ฉัตร

อดีตที่ผ่านมาแล้ว ใช่ว่ามันจะจบสิ้น เพราะที่สุด มันได้วนเวียนกลับมาพัวพัน ให้กลายเป็นปัจจุบันที่ยุงเหยง! “เขา” ต้องเลิกคบหากับ “เธอ” และทิ้งไว้ซึ่งอดีตอันแสนเจ็บปวด เธอจึงเต็มไปด้วยแค้นที่แน่นอก ถ้าเขาไม่ยอมยับยั้งด้วยมือของเธอ ชีวิตนี้ก็ยากที่จะเป็นสุข และเพราะต้องการเอาคืนกับเขา เธอจึงตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิต และนั่น นำมาซึ่งความสูญเสียของคนหลายฝ่าย