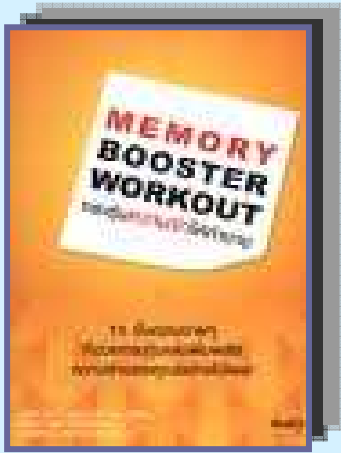


# MEMORY BOOSTER WORKOUT

## กระตุ้นความจำให้ทำงาน

10 ขั้นตอนง่าย ๆ ที่ช่วยกระตุ้นและเพิ่มพลังความจำของคุณอย่างได้ผล



คุณลืมชื่อคนบ่อยแค่ไหน ?

คุณเคยลืมบ้างหรือไม่ว่าคุณเข้ามาในห้องนี้เพื่ออะไร ?

คุณเคยมีอาการ “ติดอยู่ที่ริมฝีปาก” บ้างหรือเปล่า ?

ก็ครั้งที่คุณอ่านหนังสือแล้วกลับจำอะไรไม่ได้เลย ?

ก็ครั้งที่คุณรู้สึกว่าคุณเป็นคนขี้ลืม แม้ในสิ่งที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ?

ก็ครั้งที่คุณลืมชื่อคนที่คุณรู้จักและนึกไม่ออกว่าพวกเขาเหล่านั้นชื่ออะไร ?

ทั้ง ๆ ที่คุณรู้สึกว่าคุณชื่อของพวกเขา ติดอยู่ที่ริมฝีปาก

เพียงแต่นึกเท่าไรก็นึกไม่ออก !

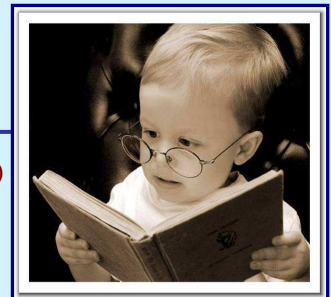
ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเราจะหลงลืมข้อมูลเหล่านั้นไปบ้าง เพราะสมองคนเรานั้นมีระบบการจัดเก็บความทรงจำที่ซับซ้อน เพียงแต่เราต้องรู้วิธีการกระตุ้นและจัดการกับมันเท่านั้นแล้วมันก็จะไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป มาเรียนรู้วิธีที่จะกระตุ้นความจำของคุณให้ทำงานอย่างได้ผลด้วย 10 ขั้นตอนง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณเพิ่มพลังสมองให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

## 1. การทำความเข้าใจ "ความจำ"

ขั้นตอนของความจำแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ ❶ การรับข้อมูล (encoding) ❷ การเก็บข้อมูล (storage)

❸ การค้นหาข้อมูลออกมาใช้เมื่อเราต้องการ (retrieval) คนเราทุกคนมีวิธีการเก็บความทรงจำที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละสถานการณ์ได้แก่ความทรงจำระยะสั้น (short-term active memory)

หมายถึง การกรองข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป เพื่อเก็บสิ่งที่จำเป็นเอาไว้ในความทรงจำเพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ตัวอย่างเช่น การจำเบอร์โทรศัพท์ เป็นต้น ความทรงจำระยะยาว (long-term memory) หมายถึง การเก็บข้อมูลเอาไว้ในความทรงจำอย่างเป็นระบบ และทนทาน ซึ่งภายในส่วนของการเก็บข้อมูลดังกล่าวนี้ยังสามารถแบ่งออกเป็นส่วนย่อย ๆ ได้อีกหลายส่วน สำหรับเก็บข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตและสำหรับเก็บข้อมูลที่เป็นความจำเป็นจริงทั่ว ๆ ไปในชีวิต



## 2. การทำความเข้าใจสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อความทรงจำ

→ **การลืม** มีสาเหตุมาจากความทรงจำที่สึกหรอและจางหายไปตามกาลเวลา มีสิ่งรบกวนจากข้อมูลอื่น ๆ และในบางครั้งก็ไม่สามารถดึงข้อมูลกลับมาใช้ได้ เนื่องจากความล้าเหลวของการเก็บรักษาข้อมูล แต่คนเราไม่จำเป็นต้องจดจำทุกสิ่งให้ได้เสมอไป เพื่อจะทำให้สมองมีพื้นที่ว่างเพิ่มขึ้นและใช้สำหรับเก็บข้อมูลต่าง ๆ ได้

→ **การไม่เปิดรับข้อมูล** มีสาเหตุมาจากการขาดสมาธิ ระบบความทรงจำจำเป็นต้องกรองข้อมูลภายนอกออกไปเพื่อให้คุณสามารถตั้งสมาธิอยู่กับเป้าหมายของคุณได้ โดยไม่สิ่งที่ไม่สำคัญอื่น ๆ เข้ามารบกวน

→ **การไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้** มีสาเหตุมาจากมีสิ่งรบกวนข้อมูล สภาพแวดล้อมและสิ่งเร้าจากภายนอกทำให้ไม่สามารถดึงข้อมูลกลับมาใช้งานได้

→ **ผู้ชายและผู้หญิง** มีความแตกต่างกันทางด้านชีววิทยา สภาวะแวดล้อมในวัยเด็กของแต่ละบุคคล และธรรมชาติและ การเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ทำให้มีวิธีการประมวลผลข้อมูลที่แตกต่างกันออกไป

→ **กำแพงความทรงจำ** เป็นสิ่งปิดกั้นความทรงจำจนไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ มีสาเหตุมาจากความเครียด แรงกดดัน การใช้จ่ายบางประเภท และความทรงจำที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน

→ **อายุ** ความทรงจำเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ อายุที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดความเสื่อมถอยของความทรงจำ เนื่องจากการเสื่อมตัวของสมองส่วนหน้า แต่ถ้าทำการฝึกฝนสมองอยู่เสมอ เช่น การเล่นเกม การทำงานอดิเรก การอ่านหนังสือ จะช่วยให้มีความทรงจำที่ดีขึ้นได้



## 3. การประเมินตนเอง

ความทรงจำของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน เนื่องจากคนเรามีจุดแข็ง จุดอ่อน และปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อความทรงจำแตกต่างกัน ได้แก่ การขาดความมั่นใจ ความเครียด สุขภาพร่างกายที่ได้รับการเจ็บไข้ได้ป่วย รวมถึงลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ ฉะนั้น การจะพัฒนาความทรงจำได้นั้น จึงควรต้องประเมินตนเองก่อนว่าความทรงจำของตนเองเป็นเช่นไร วิธีที่จะสามารถช่วยพัฒนาความทรงจำของเราได้ คือ การผ่อนคลายความเครียด และสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง โดยการเขียนรายการสิ่งที่เราสามารถทำได้ออกมาทั้งหมด แล้วรายการที่ได้พบจะทำให้เกิดความประหลาดใจว่าเราสามารถทำอะไรได้หลายอย่างมากกว่าที่คิด

## 4.การจัดทำเพิ่มความทรงจำส่วนตัวของคุณ

การจัดทำเพิ่มความทรงจำส่วนตัว โดยการทำให้แบบฝึกหัด ด้วยวิธีการประเมินผลความทรงจำประเภทต่าง ๆ

ดังต่อไปนี้

- ความทรงจำระยะสั้น
- ความทรงจำระยะยาว
- ความทรงจำที่มาจากคำพูด
- ความทรงจำที่มาจากภาพมองเห็น
- ความทรงจำที่มีต่อข้อเท็จจริง
- ความทรงจำที่มีต่อชีวิตของคุณ
- ความทรงจำที่มีต่ออนาคต



แบบฝึกหัดในส่วนต่าง ๆ จะกำหนดมาตรฐานของการทดสอบโดยปกติของคนส่วนใหญ่ที่สามารถทำได้ เช่น คนส่วนใหญ่จะสามารถจดจำชั้นข้อมูลได้ประมาณ 7 ชั้น โดยเฉลี่ย, คนส่วนใหญ่สามารถจดจำคำศัพท์ได้ประมาณ 5-9 คำศัพท์, คนส่วนใหญ่สามารถจดจำโครงสร้างของเรื่องเล่า และรายละเอียดบางอย่างได้แต่ยากต่อการจดจำได้แบบคำต่อคำ เป็นต้น และเมื่อได้ทำแบบฝึกหัดแล้วจะทำให้ทราบถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของเราว่าอยู่ที่ความทรงจำประเภทใด บางหัวข้ออาจจะมีจุดแข็งมากกว่าคนส่วนใหญ่หรือในบางหัวข้ออาจจะมีจุดอ่อนกว่าคนส่วนใหญ่ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติ เนื่องจากคนเรามีจุดแข็งและจุดอ่อนของความทรงจำที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถพัฒนาความทรงจำของเราได้ เช่น การจัดระบบให้กับการดำเนินชีวิตของตนเอง และการนำกลยุทธ์ต่าง ๆ มาใช้ การแบ่งกลุ่มวัตถุที่ต้องการจดจำออกเป็นหมวดหมู่ เพื่อความทรงจำจะได้ไม่ต้องรับข้อมูลมากเกินไปจนล้น วิธีนี้จะ เป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เป็นต้น

## 5.ทักษะในการคิดเชิงวิพากษ์

ความทรงจำเป็นสิ่งที่มีความซับซ้อน และมีหลายแง่มุม เราต้องพยายามทำความเข้าใจกระบวนการทำงานอื่น ๆ ของจิตใจว่าสามารถส่งผลกระทบต่อความทรงจำได้อย่างไร โดยมีกระบวนการที่มีความสำคัญต่อความทรงจำ ดังนี้

▶▶ สมมติ คือ สิ่งที่ทำให้คนเราสามารถรับรู้ข้อมูลได้เป็นระยะเวลายาวนานเพียงพอสำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ โดยมันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความตื่นตัวของจิตใจ ความตั้งใจที่มีต่อช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งทักษะความตั้งใจแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ❶ **ความตั้งใจแบบยั่งยืน (Sustained Attention)** หมายถึง การกำหนดสมาธิต่อเนื่องต่อเรื่องบางอย่างเป็นระยะเวลาหนึ่ง ๆ อย่างต่อเนื่อง และ ❷ **ความตั้งใจแบบจัดสรร (Divided Attention)** หมายถึง การกำหนดสมาธิเพื่อดำเนินการอะไรบางอย่างในสมองไปพร้อม ๆ กันสองสิ่งถึงสามสิ่ง เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน

▶▶ การดำเนินการให้เป็นระบบและการวางแผนล่วงหน้า จะช่วยให้สามารถพัฒนาความทรงจำได้ดียิ่งขึ้น สามารถลดความเครียด เกิดความผ่อนคลาย และพัฒนาคุณภาพชีวิต

▶▶ การสร้างความหมายให้กับข้อเท็จจริง เป็นวิธีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อความทรงจำ โดยการเรียนรู้ด้วยการกำหนดโครงสร้างให้กับสิ่งต่าง ๆ การกำหนดความหมายให้กับข้อมูล รวมถึงการจัดระบบ และเรียงลำดับการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ จะทำให้ช่วยพัฒนาความทรงจำจนสามารถจดจำข้อมูลได้อย่างถาวร

## 6. การพัฒนาความทรงจำภายใน

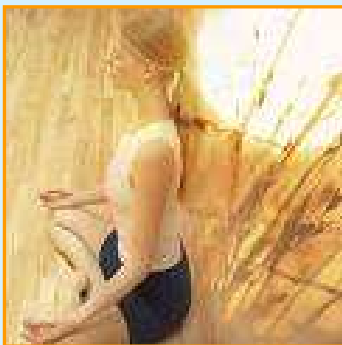
การพัฒนาความทรงจำภายในสามารถทำได้โดยการเลือกใช้กลยุทธ์หลาย ๆ กลยุทธ์มาใช้ร่วมกันอย่างเหมาะสม คือ

1. กลยุทธ์สำหรับการรับ และการเก็บรักษาข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เป็นเครื่องมือช่วยให้สามารถจดจำข้อมูลได้ดียิ่งขึ้นและดึงข้อมูลมาใช้ได้อย่างง่ายดายประกอบด้วย กลยุทธ์ต่าง ๆ คือ การแบ่งข้อมูลออกเป็นส่วนย่อย การจัดระบบให้กับข้อมูล การกำหนดสมาธิ การสร้างความหมายให้กับข้อมูล การสร้างตัวอย่างของข้อมูลที่ได้รับในแต่ละหัวข้อ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในข้อมูลที่ได้รับ และจดจำข้อมูลได้ง่ายขึ้น การเพิ่มความทรงจำด้วยการกล่าวเรื่องดังกล่าวออกมาอีกครั้งจากการสนทนากับผู้อื่น และการขยายขอบเขตความรู้ที่มีอยู่แล้วโดยการเรียนรู้ให้เข้าใจความหมายและวาดภาพขึ้นในจิตใจ จนทำให้จดจำข้อมูลต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

2. กลยุทธ์เชื่อมโยงสำหรับการเรียนรู้ ประกอบด้วย การจับคู่ข้อมูลบางอย่างที่ต้องการจดจำเข้ากับข้อมูลที่คุ้นเคย การใช้เครื่องช่วยจำ การนึกภาพให้กับชื่อคน การจับคู่รูปภาพ และการนึกภาพสถานที่

3. การทบทวนทางจิตใจ เราสามารถพัฒนาความทรงจำด้วยการทบทวนข้อมูล โดยการทบทวนสามารถกระทำได้หลายวิธี คือทบทวนอย่างต่อเนื่อง ซ้ำไปซ้ำมา และสร้างความหมายให้กับข้อมูลไปพร้อม ๆ กัน การทบทวนข้อมูลเพิ่มเติม โดยการเว้นช่องว่างระหว่างการท่องจำข้อมูลให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในช่วงระยะห่างของข้อมูล การทบทวนข้อมูลแบบเป็นหมวดหมู่ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่มีประโยชน์สำหรับการจัดระบบให้แก่ความทรงจำ

4. กลยุทธ์ในการดึงข้อมูลกลับออกมาใช้งาน ประกอบด้วย การค้นหาข้อมูลด้วยตัวอักษรตัวแรกของคำ การค้นหาตามหมวดหมู่ การค้นหาด้วยการนึกภาพและการทบทวนทางจิตใจ การสร้างความคิดทางจิตใจให้ตัวคุณย้อนกลับไปในอดีตด้วยการนึกถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในอดีต



## 7. การพัฒนาความทรงจำภายนอก

กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการพัฒนาความทรงจำภายนอก คือ การบริหารชีวิตประจำวันของคุณ ด้วยการจัดระบบให้กับตัวเอง และใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือจากภายนอกอีกเล็กน้อย เช่น ฝีกเก็บของใช้ให้เป็นที่จนกลายเป็นนิสัย ทำรายการสิ่งที่จำเป็นต้องทำเรียงตามลำดับความสำคัญ เขียนแผนที่ติดตัวไปด้วยขณะเดินทาง เตรียมกระดาษจดบันทึกไว้ใกล้ ๆ โทรศัพท์ เพื่อเก็บบันทึกข้อความ ใช้ปฏิทินเพื่อจดบันทึกการนัดหมาย และข้อมูลสำคัญอื่น ๆ

การพัฒนาความจำที่ดีคือการกำหนดสมาธิ เพื่อการกำหนดสมาธิและความจำของคุณ ควรกำจัดสิ่งรบกวนภายนอกและสิ่งรบกวนภายใน โดยการปรับอุณหภูมิในห้อง และระดับแสงไฟให้รู้สึกสบาย จัดสถานที่ทำงานให้ได้รับเสียงรบกวนให้น้อยที่สุด ตั้งใจฟังสิ่งที่บุคคลอื่นกำลังพูดพร้อมกับสร้างภาพในจิตใจเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้รับฟัง จัดทำตารางเวลาเพื่อสรุประยะเวลาการดำเนินงานตั้งแต่ต้นจนจบ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง และปราศจากสิ่งรบกวน สร้างจุดที่น่าสนใจและความรู้สึกที่ดีให้กับงาน

## 8. คำแนะนำในการรับมือกับสถานการณ์ที่มักจะพบโดยทั่วไป

การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับความทรงจำในแต่ละวัน ประกอบด้วย

### ➤ การจัดการกับงาน

การทำงานมักจะได้รับการรบกวนจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่เกิดขึ้นกับงานอยู่เสมอ ๆ วิธีการแก้ปัญหาในลำดับแรกคือ การพยายามดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายทั้งหมด ที่กำหนดไว้ในแต่ละวันหรือแต่ละสัปดาห์ จัดสถานที่ทำงานเพื่อรับมือกับสิ่งรบกวนในสถานที่ทำงาน เช่น สภาพแวดล้อมที่ถูกรบกวนด้วยเสียง อุปกรณ์อื่น ๆ อาจแก้ปัญหาโดยการปรับเปลี่ยนโต๊ะทำงาน ตั้งฉากกั้นพื้นที่ในการทำงานเพื่อไม่ให้มองเห็นหรือได้ยินเสียงรบกวนจากบุคคลอื่นหรือจากโทรศัพท์

### ➤ การจดจำชื่อ

สาเหตุข้อแรกที่ทำให้ชื่อเป็นสิ่งที่ยากต่อการจดจำคือ มันเป็นเรื่องที่เป็นนามธรรม และไม่สามารถจับต้องได้ แต่ถ้าเป็นชื่อที่มีความหมายสามารถมองเห็นภาพได้จะทำให้จดจำได้ง่ายขึ้น การพัฒนาความทรงจำในเรื่องนี้โดยการตั้งใจฟังชื่อที่ได้ยินมา กล่าวซ้ำชื่อซ้ำไปซ้ำมาในขณะที่กำลังสนทนา สร้างภาพในจิตใจและสร้างจุดเชื่อมโยงหรืออาจจะสร้างภาพแบบตลกขบขันจะทำให้จดจำชื่อได้ดีขึ้น

### ➤ การจดจำตัวเลข และวันที่

การพกสมุดบันทึก หรือปฏิทินติดตัวจะสามารถช่วยเตือนความจำได้ แบ่งตัวเลขออกเป็นส่วน ๆ สร้างภาพที่กำลังเขียนตัวเลขนั้นลงบนสมุดหรือกำลังกดลงบนเครื่องคิดเลข และใช้เทคนิคการทบทวนเพิ่มเติม

### ➤ การไม่ทำของใช้ประจำวันหาย

วิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด คือ การจัดระบบ และการเก็บสิ่งของให้เป็นที่จดติดเป็นนิสัย

### ➤ การจดจำให้ได้ว่าคุณเดินเข้ามาในห้องนี้เพื่ออะไร

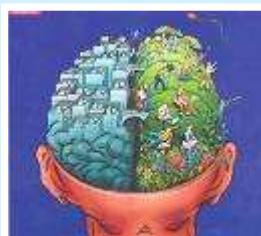
วิธีการทบทวนความทรงจำและช่วยให้จดจำได้ว่าคุณเดินเข้ามาในห้องนี้เพื่ออะไร โดยการกำหนดสมาธิ คิดย้อนกลับไประยะหนึ่งว่าเดินมาจากที่ไหน เพื่อย้อนดูการกระทำที่ผ่านมา หรือกลับไปยังจุดที่คุณเดินมา เพื่อให้กลับไปสู่สภาพแวดล้อมเดิมที่สามารถช่วยกระตุ้นความทรงจำได้

### ➤ ปรากฏการณ์ติดอยู่ที่ริมฝีปาก

ปรากฏการณ์นี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนเราเป็นประจำ ควรใช้วิธีการกระตุ้นความจำ คือ เริ่มต้นคิดจากตัวอักษรว่า คำดังกล่าวเริ่มต้นด้วยตัวอักษรอะไร นึกถึงสภาพแวดล้อมหรือปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถกระตุ้นความทรงจำได้ การผ่อนคลายความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถนึกคำออกมาได้ และสร้างภาพว่าบุคคลหรือสิ่งของดังกล่าวมีหน้าตาอย่างไร เพื่อสร้างภาพในจิตใจ

### ➤ การหาเส้นทางในการเดินทาง

ก่อนที่จะออกเดินทางไปยังสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน จงใช้เวลาสักครู่หนึ่งเพื่อวางแผนการเดินทางโดยใช้แผนที่ สร้างภาพการเดินทางภายในใจจิตใจ เพื่อสามารถเดินทางไปถึงที่หมายได้ด้วยความสะดวก รวบรวมสถานที่ที่ต้องการเดินทางไปบนแผนที่ เพื่อให้สามารถกลับมาทบทวนแผนที่ได้อย่างง่ายดายในภายหลัง ทำรายการด้วยการเขียนตัวอักษรตัวใหญ่ ๆ หรือทำเครื่องหมายพิเศษไว้ตรงทางแยกสำคัญ ตลอดทั้งการเดินทาง เมื่อต้องถามเส้นทางการเดินทางจากใครสักคนควรฟังอย่างตั้งใจ และนึกภาพตาม สรุปเส้นทางย้อนกลับให้ผู้ที่เราสอบถามฟังอีกครั้ง หากบุคคลที่บอกทางพูดเร็วเกินไป



## 9. การเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณ

การดำเนินชีวิตในแต่ละรูปแบบสามารถส่งผลกระทบต่อความทรงจำได้ อย่างไรก็ตามพึงระลึกไว้เสมอว่า จะต้องใช้ชีวิตอยู่ตามความเป็นจริง มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับสุขภาพ และรู้สึกพึงพอใจในตนเองอยู่เสมอเมื่อเราประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ และอย่ากลัวที่จะสร้างความผ่อนคลายให้กับตัวเอง

### ↳ การบริหารร่างกายและจิตใจ

การบริหารร่างกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากมันจะช่วยในการปล่อยสารเคมีในสมอง ซึ่งสามารถกระตุ้นการทำงานของความทรงจำได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้การบริหารจิตใจก็ก่อให้เกิดผลดีทำให้สมองของคนเรารื้อฟื้นข้อมูลอยู่เสมอและมีสุขภาพดี ช่วยในการหลั่งสารเคมีที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อระบบภูมิคุ้มกัน ควรทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการบริหารสมองด้วย เช่น เล่นเกม อ่านหนังสือ สนทนากับเพื่อน ๆ หรือเข้าเรียนเพิ่มเติมในช่วงเย็น เป็นต้น

### ↳ การนอนหลับ

การนอนหลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความเป็นอยู่ที่ดีของจิตใจมนุษย์ แต่ต้องนอนให้ถูกสุขลักษณะเพื่อให้เกิดผลดีแก่ความจำ โดยมีกฎง่าย ๆ ที่ช่วยพัฒนารูปแบบการนอน คือ เข้านอน และตื่นให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวันจนกลายเป็นกิจวัตร แต่ต้องมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่เหมาะสม อย่างนอนหลับเพียงเพื่อคิดว่า คุณจะตื่นขึ้นมาทำงานอีกครั้ง ในภายหลัง จะทำให้รู้สึกง่วงนอนในช่วงเย็นของวันถัดไป หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนในช่วงเย็น หลีกเลี่ยงการนอนหลับในระหว่างวัน

### ↳ การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะเป็นการเพิ่มพลังงานและป้องกันการเกิดโรค สมองต้องการพลังงานในรูปแบบของกลูโคสตามธรรมชาติที่พบได้ในผักและผลไม้ แต่การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของกลูโคส และทำให้สมองของคนเราเกิดการขาดพลังงานได้ การรับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียน เป็นอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์เป็นจำนวนมาก มีส่วนช่วยต่อการรักษาโครงสร้างเซลล์ในสมองได้ และป้องกันความจำเสื่อมในวัยสูงอายุ การรับประทาน น้ำ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดไขมันที่สำคัญ วิตามินบีรวม วิตามินเอ ซี และอี ในสัดส่วนที่เหมาะสมจะเป็นผลดีต่อการสร้างและรักษาพลังงานของสมองได้

### ↳ แอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อความทรงจำและการเรียนรู้ ก่อให้เกิดผลเสียต่อกระบวนการสร้างความทรงจำใหม่ของสมอง และส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมาธิ แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ควรดื่มในปริมาณที่ปลอดภัยของแต่ละบุคคล อย่างน้อยสองวันต่อสัปดาห์ ดื่มน้ำมาก ๆ ในขณะที่ดื่มแอลกอฮอล์

## 10. การนำแผนพัฒนาตนเองมาปฏิบัติจริง

เริ่มต้นดำเนินการจัดทำแผนพัฒนาตนเองมาปฏิบัติจริงโดยเริ่มต้นจากการวาดภาพแผนปฏิบัติการให้กับเป้าหมายกลยุทธ์ที่ใช้ สิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จคืออะไร และเมื่อไร และเริ่มต้นใช้ระบบ และกลยุทธ์ที่ได้กำหนดไว้ ทำการวัดผลความก้าวหน้าโดยการทำแบบทดสอบ ใช้เทคนิคใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ติดเป็นนิสัย ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต้องเป็นสิ่งที่มีความเหมาะสมกับเรา และต้องสามารถบรรลุมันลงในรูปแบบการดำเนินชีวิตของเราให้สำเร็จ ควรเขียนโน้ตเพื่อเตือนตัวเองและปฏิบัติตามการพัฒนาอย่างเป็นระบบอยู่เสมอและฝึกฝนให้เกิดความเคยชิน และทำการสำรวจว่าหากรู้สึกที่เราดำเนินการบางอย่างได้ประสบความสำเร็จ ควรให้รางวัลกับตนเองทุกครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดกำลังใจในการพัฒนาความทรงจำของเราเอง