

ฝึกฝนความจำให้ใช้งานได้ดี เคยมีปัญหารื่องความจำใหม่หรือขี้ลืมจนหงุดหงิดตัวเองบ่อยๆถ้าใช้ ถึงเวลาต้องฝึกความจำแล้ว การฝึกฝนความจำจะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นมาก และยังสนุกสนานด้วย เอากฎแฉไปวางไว้ที่ไหนนะ เพื่อนร่วมงานคนใหม่ชื่ออะไรหนอ วันนี้ต้องทำงานอะไรบ้าง คนส่วนมากรู้ว่าอาการหลงๆลืมๆทำให้ชีวิตยุ่งยากบางครั้งทำให้อับอาย และถูกหัวเราะเยาะ เมื่ออายุมากขึ้น คนเรามักกลัวว่าตัวเองจะขี้ลืม และกังวลใจว่าอาการหลงลืมเป็นครั้งคราวนั้น จะเป็นสัญญาณเตือนของโรคอัลไซเมอร์(Alzheimer'disease) หรือเปล่าความสงสัยนี้ทำให้คุณหมวมมากขึ้นเวลาจำไม่ได้แม้แต่ข้อมูลง่ายๆหรือข้อมูลธรรมดา นั้นแสดงว่าคุณเริ่มแก่ตัวลงแล้ว

### สมองฝึกได้

ถ้าจู่ๆ สมองคุณเกิดไม่จดจำสิ่งที่ต้องจำขึ้นมา ไม่ต้องตกใจเพราะยอดอัจฉริยะอย่าง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์(ค.ศ.1789-1955) ฐึ่มานานแล้วว่าสมองของคนเรานั้นมีรูปแบบการทำงานเหมือนกันหมดไม่ว่าใครก็ตาม ดังนั้นเราจึงสามารถฝึกสมองได้เหมือนกับการฝึกกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆขอเท็จจริงนี้ได้รับการยืนยันแล้วจากผลการวิจัยหลายครั้งตลอดช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา

ถ้าคุณมีโอกาสชมการแข่งขันยอดนักจำของโลก (World Memory Championships) ที่จัดขึ้นทุกปีในเยอรมนีจะเห็นได้ว่า ถ้าได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอ เซลล์เทาในสมองคนเราจะมีความสามารถยอดเยี่ยมน่าอัศจรรย์ยิ่ง ยกตัวอย่างเช่น โดมินิค โอ'เบรียน (Dominic O'brien) วัย 40 ปี สามารถจำตัวเลข 240 ตัวได้ในเวลา 5 นาที และจำตำแหน่งไพ่ 52 ใบได้ในเวลาภายในไม่ถึง 42 วินาที ซึ่งถือเป็นสถิติโลกทั้งสองกรณี คนคอยถามเขาอยู่เสมอว่าทำไมจึงจำได้อย่างน่าอัศจรรย์อย่างนี้ โอ'เบรียนย้ำว่าสิ่งที่เขาทำได้ไม่ใช่ความสามารถที่กำเนิด แต่เป็นผลของการฝึกฝนอย่างจริงจัง ดังนั้นคนที่คิดว่าสมองตัวเองไม่ได้เก่งกาจสักเท่าไร คงรู้สึกสบายใจได้เพราะมีผลการวิจัยจากสหรัฐอเมริกาที่บ่งชี้ว่าการใช้งานสมองเป็นประจำจะช่วยให้สมองอยู่ในสภาพสมบูรณ์ได้จนถึงวัยสูงอายุ คนที่ฝึกความจำอยู่เสมอจะไม่ค่อยมีอาการหลงลืมแม้อายุถึง 60 ปี หรือมากกว่านั้นแล้ว ผลการสำรวจเมื่อไม่นานมานี้ระบุว่าร้อยละ 32 ของชาวเยอรมันที่อายุเกิน 14 ปี มักจะมีวิธีฝึกความจำของตนอย่างใดอย่างหนึ่ง

ทุกวันนี้ ความจำที่ดีมีความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม ลองคิดถึงข้อมูลข่าวสารที่หลั่งไหลเข้ามามากมายในแต่ละวัน ในยุคที่มีทางด่วนข้อมูลการสื่อสารมวลชน อลกระการติดต่อสื่อสารติดกันตลอดเวลา สมองเราต้องคอยแยกแยะว่าข่าวสารข้อมูลชิ้นไหนสำคัญหรือไม่สำคัญ ต้องทำงานไม่หยุดเพื่อเลือกดูว่าอะไรที่เราต้องจำหรืออะไรที่พอจะลืมได้ ฉะนั้น ถ้าต้องการฝึกฝนความจำให้ใช้งานได้ดีขึ้นคุณต้องเข้าใจว่าสมองมีกลไกคัดเลือกข้อมูลอย่างไร

### บันทึกข้อมูลจากประสาทสัมผัส

ว่ากันว่าคนเราจะจดจำเฉพาะสิ่งที่ตัวเองสนใจจริงๆเท่านั้นดังนั้นข้อมูลที่เรามาเจอใส่เป็นพิเศษจึงฝังอยู่ในความทรงจำได้ยาวนาน คนที่มีปัญหาเรื่องความจำไม่ดีขึ้นมักพบว่ามีความเครียดจากการขาดความใส่ใจและขาดสมาธิ ดังนั้นถ้าหากต้องการจำข้อมูลต่างๆ เช่น ชื่อเพื่อนร่วมงานคนใหม่ที่อยู่เพื่อนสนิท รายการโทรทัศน์ที่โปรดปราน คุณต้องตั้งใจจดจ่อกับเรื่องนั้น เพราะถ้าเพียงแต่รับรู้ข้อมูลที่ไม่น่าประทับใจ เมื่อเวลาผ่านไป มันจะจำเรื่องไม่ได้แล้ว นอกจากนี้เราแต่ละคนยังมีวิธีจดจำข้อมูลใหม่ๆไม่เหมือนกันซึ่งนักจิตวิทยาชื่อ เฟรเดอริก เวสเตอร์(Frederic Vester) แบ่งกลุ่มคนตามความถนัดในการจำออกเป็น 4 ประเภทคือ

- 1) พวกถนัดฟัง ซึมซับข้อมูลจากการฟังและการพูดเป็นหลัก
- 2) พวกถนัดดูข้อมูลได้ดีที่สุดโดยอาศัยสิ่งเร้าทางตา เช่น ภาพ
- 3) พวกนักคิดแบบนามธรรม ชอบจดจำสูตรและนิยามต่างๆ
- 4) พวกถนัดสัมผัส จดจำได้ดีโดยการอาศัยประสบการณ์ทางกาย เช่น การสัมผัสจับต้องสิ่งต่างๆ

คุณจัดตัวเองอยู่ในประเภทไหนถ้าคุณเลือกใช้วิธีจดจำตามความถนัดของตนเองจะจำข้อมูลได้ง่ายขึ้นมาก ถ้ามีช่องโหว่ในคลังความจำของคุณมักเป็นเพราะความรู้สึกหรืออารมณ์ที่รุนแรงมาครอบงำความคิดไว้เช่น เมื่อรู้สึกกลัว เครียด ทำงานมากเกินไปหรือรู้สึกเหนื่อยและหมดแรง คุณมักจดจำเรื่องราวต่างๆได้ไม่สมบูรณ์ เพราะอารมณ์เหล่านี้จะครอบงำความคิดจนไม่อาจฟังความสนใจในเรื่องอื่นได้ การขัดจังหวะกะทันหันทำให้เสียสมาธิได้เช่นกัน ตัวอย่างที่พบมากเช่น คุณตั้งใจจะโทรศัพท์ถึงเพื่อนคนหนึ่งแต่เมื่อกำลังเดินไปที่โทรศัพท์ พอตีตึกมากครั้งก็ประศุกคุณจึงลืมไปเลยว่าโทรศัฟท์ถึงใคร นักวิทยาศาสตร์พบว่า ความประทับใจจากประสาทสัมผัสเช่น สี เสียง ภาพ กลิ่น หรือรูปทรง มีแนวโน้มฝังแน่นในสมองมากกว่าข้อมูลที่เป็นถ้อยคำ จึงอาจตีตึกหลักเป็นการง่ายกว่า ยิ่งเราใช้ประสาทสัมผัสเป็นประโยชน์มากเท่าใด ทั้งดม ลิ้มรส รู้สึกหรือมองเห็นจะยิ่งจำสิ่งต่างๆได้ง่ายขึ้น ทุกภาพบอกเรื่องราว

บรรดายอดนักจำมีกลเม็ดเก่าแก่อีกอย่างหนึ่งคือ นำสิ่งที่ตัวเองอยากจำไป "เชื่อมโยง" เข้ากับภาพต่างๆ ซากกรีกโบราณเรียนรู้อาณาจักรจะจดจำตัวเลขชื่อและข้อมูลได้ดีขึ้นเมื่อนำไปเชื่อมโยงกับภาพต่างๆในจินตนาการของแต่ละคน ตัวอย่างเช่น ในตู้โชว์ของร้านมีเสื้อยืดตัวหนึ่งแขวนโชว์ไว้เสื้อตัวนี้มีสีเหลืองเหมือนมะพร้าวแล้วจะนึกออกทันทีว่าเสื้ออะไร

ขณะที่การเชื่อมโยงของคุณจะปลดปล่อยจินตนาการอย่างอิสระได้โดยง่าย สมองเราจดจำได้ประมาณ 10000 ภาพ จึงสามารถใช้ "คลังภาพ" สร้างความเชื่อมโยงได้มากมายยิ่งภาพในจินตนาการมีลักษณะเปลี่ยนแปลงปรปรวน และเกินจริงเท่าใดจะยิ่งจดจำได้ง่ายขึ้นเท่านั้น พลังของภาพยังมีประโยชน์ในการใช้แทนภาษาได้ คำกล่าวยอดนิยมที่ว่า"หนึ่งภาพแทนคำนับพัน"นั้นบอกได้ชัดเจนว่า

ความประทับใจจากสิ่งที่เห็นมีผลต่อความจำอย่างไร

ผ่าด้านความลับสน

ถ้าต้องจัดลำดับสิ่งที่จะต้องทำท่ามกลางสภาพการณ์ที่สับสน ทางที่ดีควรเริ่มจากนั้นเรียบง่ายก่อน แล้ว"นึกภาพ" สถานการณ์ที่ต้องทำ เช่น เวลาที่ไปซื้อของประจำสัปดาห์ คุณมักลืมซื้อของสำคัญเสมอ ปัญหานี้แก้ไขได้โดยการจินตนาการว่าตัวเองกำลังเดินสำรวจไปทั่วซูเปอร์มาร์เก็ตวาดแผนผังซูเปอร์มาร์เก็ตนั้นไว้ในใจแล้วลองไปไปตามทางเดิน มองหาชิ้นวางสินค้าที่ต้องการ จะหาของลืมไปอยู่ที่ไหน ไปทางไหนจึงจะต้องไกลที่สุด นึกภาพสิ่งของที่คุณมักลืมซื้อโดยพยายามกำหนดตำแหน่งที่ให้มีสัมพันธ์กับของอย่างอื่นที่คุณต้องการซื้อ ตอนที่นึกเหตุการณ์อยู่นี้ควรจดรายการสินค้าไว้ด้วยโดยเรียงตามตำแหน่งที่วางขาย แล้วใช้เป็นเหมือนแผนผังเส้นทางซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ตนั้นได้

คุณอาจใช้วิธีเดียวกันนี้ในการทำงานได้เช่นกัน ถ้าต้องโทรศัพท์ติดต่อผู้คนมากมาย ลองนึกหน้าคนที่ต้องโทรศัพท์หาคนที่สุดก่อน หรืออาจใช้ปากกาสีต่างๆวงรอบนัดหมายที่สำคัญเป็นพิเศษในสมุดเตือนความจำจากรันใช้สมองทำหน้าที่เหมือนกล้องถ่ายรูป บันทึกภาพที่ได้ไว้ติดภาพนี้ลงบนกระดาษบันทึกในใจ การฝึกฝนจินตนาการแบบนี้ช่วยให้ความจำดีขึ้นและยังเรียกข้อมูลที่เก็บมาไว้ใช้ได้ง่ายขึ้นด้วย

ประสาทสัมผัสของเรากับโลก

วิธีฝึกความจำด้วยภาพนี้เรียกว่าการจินตภาพ(Visualization) หมายถึง การสร้างภาพในใจจากสิ่งที่คุณต้องการจดจำ บรรดานักปราชญ์ นักวิทยาศาสตร์ และศิลปินทั้งหลายรู้จักเทคนิคนี้มานานนับศตวรรษแล้ว เจมส์ วัตสัน(Jame watson) นักชีววิทยาชาวอเมริกัน และเพื่อนร่วมงานชาวอังกฤษคือ ฟรานซิส คริก(Francis Crick) ก็สามารถถอดรหัสดีเอ็นเอของมนุษย์ได้ด้วยเทคนิคนี้ โดยได้ภาพร่างและแบบจำลองบางส่วนจากจินตภาพ จากนั้นจึงนำมาพัฒนาต่อจนได้โครงสร้างรูปเกลียวของโมเลกุลดีเอ็นเอที่อยู่ภายในเซลล์และมีข้อมูลทางพันธุกรรมของมนุษย์เก็บไว้ การค้นพบครั้งยิ่งใหญ่นี้ทำให้ทั้งสองได้รับรางวัลโนเบล สาขาการแพทย์ในปี ค.ศ.1962

นอกจากนี้ เฮนรี มัวร์ (Henry moore : ค.ศ.1989-1986)ประติมากร ชาวอังกฤษ ก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่ใช้จินตนาการให้เป็นประโยชน์โดยก่อนที่มัวร์จะหยิบก้อนและลิ้นขึ้นมาสร้างผลงานอันโด่งดังนั้น เขาได้จินตนาการภาพประติมากรรมเชิงนามธรรมขนาดใหญ่ไว้แล้วอย่างละเอียดละออทุกแง่มุม รากก็มีชิ้นงานเสร็จสมบูรณ์วางอยู่ตรงหน้า

ขีดความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับพลังแห่งจินตนาการของผู้คนนั้น รู돌์ฟ เอิร์นไฮม์(Rudolf Arnhem)ซึ่งเป็นนักจิตวิทยา เชื่อว่ามโนภาพ หรือการมองเห็นด้วยดวงตา มีบทบาทสำคัญต่อการคิดของคนเรามากยิ่งกว่าภาษา ส่วนนักจิตวิทยาคนอื่นๆพบว่าผู้ที่มีพลังที่นึกภาพในใจได้ดีจะมีประสิทธิภาพความจำเป็นพิเศษด้วย

ไม่ใช่แต่นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลและประติมากรผู้ชื่อเสียงระดับโลกเท่านั้นที่ได้ประโยชน์จากการคิดเป็นภาพ แต่ใครๆก็สามารถนำเทคนิคนี้มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วยเหมือนกัน

จำได้ไม่ยุ่งยาก

พอคิดจะทำเค้กสูตรโปรด คุณเกิดลืมน้ำมันมาใช่ไหม ก่อนอื่นให้ตักน้ยก้อนไปถึงตอนที่กำลังจะนวดแป้งในชามมีไข่ไก่ 3 ฟอง ถัดไปเป็นถ้วยตวงมีแป้งอยู่ครึ่งถ้วย อีกถ้วยหนึ่งเป็นถ้วยน้ำตาล ใกล้เคียงกันเป็นถาดผงฟูสี่สัดและอีกถ้วยใบเป็นมีเนยสี่เหลี่ยมถ้วยหนึ่งขึ้นพยายามนึกถึงสีและกลิ่นด้วย ยิ่งคุณนึกภาพได้ชัดเพียงใดจะยิ่งจำส่วนผสมได้ดีเท่านั้น

การที่สมองเชื่อมโยงภาพต่างๆแบบคราวๆเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนความทรงจำบางอย่างของเราโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก หลายคนอาจคุ้นเคยกับสถานการณ์ทำนองนี้ เช่น มีรถสีแดงคันหนึ่งแล่นผ่านไปจู่ๆคุณนึกเห็นภาพตัวเองนั่งอยู่ที่ร้านกาแฟริมทางเดินในเชียงใหม่ ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นได้อย่างไรหรือ รถยนต์คันนั้นทำให้เกิดภาพที่โยงใยในจิตใจสำนึก

บางทีอาจเป็นเพราะรถคันแรกของคุณเป็นรถสีแดงคันเล็กๆที่คุณเคยขับไปเที่ยวทั่วเชียงใหม่โดยอัตโนมัติตั้งนั้นการเชื่อมโยงภาพในลักษณะนี้จะเป็นเครื่องช่วยจำเป็นอย่างดี

### ศิลปะการจำ

เทคนิคการพัฒนาความจำด้วยการเชื่อมโยงภาพต่างๆเข้าด้วยกันนี้เรียกว่าเป็น ศิลปะแห่งการจำ(mnemonics) โยฮันน์ โวล์ฟกัง ฟอน เกอเธ (Lohann Wolfgang Von Goeethe: ค.ศ.1749-1832) กวีเอกชาวเยอรมัน เคยเปรียบเทียบกระบวนการเชื่อมโยงภาพนี้ว่าเป็นเหมือนศิลปะงานทอผ้า ความคิดของคนเราคือกระสวยที่พุ่งกลับไปกลับมาอย่างสม่ำเสมอบนทุกทอผ้า สอดร้อยเส้นสายเรียงรายของเส้นด้ายมากมายนับไม่ถ้วนเข้าด้วยกัน จนได้นี้อผ้าเพิ่มขึ้นตลอดเวลา

ถ้าคุณลืมพกกุญแจออกจากบ้านบ่อยๆจนบางครั้งเข้าบ้านตัวเองไม่ได้ วิธีแก้ปัญหาก็อย่างหนึ่งคือ ติดภาพตลกๆบนแผ่นเล็กๆไว้ตรงประตูเพื่อเตือนให้หยิบกุญแจติดมือมาด้วยก่อนใส่กุญแจประตู อีกกรณีหนึ่งคือ คุณอาจจำหน้าคนได้แม่นยำแต่กลับนึกชื่อไม่ออกซักที วิธีแก้ไขอาจทำได้โดยมองหาลักษณะพิเศษบนใบหน้าคนๆนั้นแล้วนึกภาพที่เข้ากันได้ติดกับชื่อของเขา จากนั้นโยงลักษณะพิเศษบนใบหน้าเขาเข้ากับภาพที่นึกได้แล้วผู้ก็เป็นเรื่องราว ภาพที่เชื่อมโยงกันนั้นไม่จำเป็นต้องสมเหตุสมผลเสมอไปเนื่องจากคนเรามักจำสิ่งต่างๆได้ง่ายถ้าเชื่อมโยงกับภาพที่แปลกประหลาดหรือตลกขบขัน

### สมองมีหลายแผนก

วันทั้งวัน ประสาทสัมผัสของเรามีสิ่งเร้ามากมายมากระตุ้นจนเกือบจะรับได้ไม่หมด มีสารพัดทั้งที่เป็นภาพ เป็นสัญลักษณ์ ตัวเลข กลิ่นและเสียงต่างๆ อย่างไรก็ตาม แม้กระแสน้ำสารจะหลั่งไหลเข้ามาไม่ขาดสาย แต่โดยปกติความจำของเราก็มักจะเก็บข้อมูลเหล่านั้นไว้ได้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยดี

สมองใช้กลไกอย่างหนึ่งเพื่อคงการรับรู้เข้าใจโลกเอาไว้ กลไกดังกล่าวคือการจัดจัดส่งข้อมูลแต่ละชิ้นไปยังลิ้นชักความจำต่างๆเรียงตามความสำคัญของข้อมูล นักวิจัยพบว่าระบบความจำของเราไม่ได้มีเพียงระบบเดียว แต่มีอยู่หลายระบบด้วยกัน ซึ่งจัดตามระบบตามหลักการเรื่องเวลา

ความจำประเภทที่จัดเก็บทันทีทันใดคือ สิ่งที่ได้รับผ่านประสาทสัมผัสโดยทั่วไปเราบันทึกข้อมูลจากประสาทสัมผัสได้ภายในเวลาไม่เกิน 1 วินาทีเท่านั้น เมื่อเราจดจำถ้อยคำหรือตัวเลขที่ผ่านหูผ่านตาเราๆไปโดยไม่รู้ตัวก็เป็นการใช้ความจำจากประสาทสัมผัสด้วยเช่นเดียวกัน

ความจำในระดับถัดมาคือ ความจำระยะสั้น ซึ่งเป็นการจำอย่างตั้งใจความจำระยะสั้นเป็นแผนกจัดเก็บความจำที่มีความสำคัญที่สุดในสมอง เนื่องจากในแผนกนี้มีหน้าที่จัดการกับข้อมูลทั้งหลายที่ส่งผ่านเข้ามาโดยจำแนกแยกแยะข้อมูลออกจากกัน เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน และจัดเป็นระบบไว้ ข้อมูลจากประสาทสัมผัสจะเก็บไว้อยู่ในแผนกนี้นานประมาณ10-20วินาที ความจำระยะสั้นสามารถจำตัวเลขเรียงกันประมาณ 7 ตัวซึ่งนับว่ามากพอสำหรับการจำหมายเลขโทรศัพท์โดยทั่วไป อย่างไรก็ตามถ้าหากมีการพัฒนาความสามารถนี้ บางคนอาจจดจำตัวเลขได้ถึง 12 ตัว

จากความจำระยะสั้น ข้อมูลจะถูกส่งต่อไปยังความจำระยะกลางซึ่งสมองเก็บไว้หลายวัน ก่อนแปรเป็นความจำระยะยาวในที่สุด ความจำระยะยาวเป็นฐานเก็บข้อมูลจำนวนมหาศาล สามารถบรรจุข้อมูลต่างๆไว้ได้มากมาย เทียบเท่ากับหนังสือเล่มมหานานขนาดประมาณหกพันล้านหน้าเลยทีเดียว

### จดจำไปนาน

แม้แต่นักจัดเก็บเอกสารหรือเป็นบรรณารักษ์ผู้เชี่ยวชาญที่สุดในโลก ยังไม่สามารถมีระบบการทำงานที่ชัดเจนเท่าการจัดโครงสร้างความจำของเรา ถ้าความจำทำงานได้ดี เรื่อย่อมเรียกข้อมูลที่จำไว้มาใช้ได้โดยไม่มีปัญหา แต่น่าเสียดายที่บางครั้งแผนกเก็บข้อมูลในสมองอยู่ในสภาพ 'นอกเวลาทำงาน' ก็มี

ในกรณีนี้ปัญหาอยู่ที่การเรียกความจำที่การเรียกความจำที่มีอยู่ขึ้นมา คือมีข้อมูลเก็บไว้อยู่แล้ว แต่เรานึกไม่ออกว่าต้องใช้กุญแจดอกไหนไขเปิดช่องเข้าไป ปัญหาสมองต้นแบบนี้แก้ไขได้ด้วยการหมั่นฝึกฝนความจำ อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปนานๆเข้า ข้อมูลจำนวนมากจะสูญหายไปเลย เกิดหลงลืมขึ้นเสียมาเรื่อยๆถึงแม้ว่าการแบบนี้จะน่ารำคาญ แต่ไม่ใช่เรื่องใหญ่ที่ต้องกังวลใจ เพราะความจำของเราเปรียบเหมือนฮาร์ดไดรฟ์ของคอมพิวเตอร์ ถ้าเราจำทุกอย่างในชีวิตไว้ได้โดยไม่ลบอะไรทิ้งไปบ้าง โนมี่สุดสมองจะเต็มล้นไปด้วยข้อมูลและสิ่งเร้าต่างๆจนทำงานไม่ได้ เหมือนกับฮาร์ดไดรฟ์ที่รับข้อมูลไว้มากเกินไปนั่นเอง

เรียกความจำมาใช้ ชาวโรมันรู้จักใช้วิธีการอย่างหนึ่งซึ่งได้ผลดีมากในการเรียกความจำจากข้อมูลที่เก็บไว้ออกมา เรียกวิธีนี้ว่า โลโค(Loci) ซึ่งมาจากคำว่าLocus ในภาษาละติน แปลว่าสถานที่ โลโคเป็นเทคนิคการเชื่อมโยงข้อมูลที่ปัจจุบันนี้มีการพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้ผลหลักการของโลโคคือ การผูกโยงภาพตามลำดับสิ่งที่ต้องการทำเข้ากับสถานที่หรือตำแหน่งโดยไม่ต้องใช้เหตุผล ภาพที่ผูกโยงได้อาจตลกหรือไม่เป็นจริงก็ไม่เป็นไร วิธีนี้มีประโยชน์มากเมื่อต้องการทำอะไรเรียงตามลำดับหลายอย่าง เพราะจะช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น

ส่งความจำออกเดินทาง วิธีฝึกขั้นแรกคือเลือกสถานที่ที่คุ้นเคย เช่น บ้าน หรือ อพาร์ตเมนต์ อาจเริ่มต้นโดยนึกภาพเส้นทางเดินในใจแล้วจดใส่กระดาษไว้ เริ่มที่ประตูหน้ากำหนดให้เป็นหมายเลข 1 จากนั้นเดินเข้าไปในบ้านพร้อมกับกำหนดหมายเลขบริเวณที่ผ่าน เช่น ทางเดิน =2 ครัว =3 ห้องนั่งเล่น =4 ฯลฯ ขึ้นตอนต่อมาคือ พิจารณาสິงที่ต้องทำตามลำดับ เช่น ถ้าเอารถไปตรวจที่อู่ซื้อกับข้าว จ่ายค่าโทรศัพท์ เตรียมจัดงานเลี้ยงวันเกิด จากนั้นเรียงลำดับสิ่งที่ต้องทำโดยเชื่อมโยงกับหมายเลขภายในบ้าน เช่น รถจอดอยู่หน้าประตู ดังนั้นจัดการรถเป็นอย่างแรก โทรศัพท์อยู่ตรงโถงทางเดิน จึงจ่ายค่าโทรศัพท์เป็นอย่างที่สอง อาหารในตู้เย็นหมด อย่างที่สามคือไปตลาด

แต่เดิมชาวโรมันใช้วิธีการโลโคเพื่อเรียบเรียงข้อความกล่าวสุนทรพจน์จึงอาจนำมาใช้ในกรณีที่คุณต้องนำเสนอรายงานหรือกล่าวในที่ประชุมโดยนึกภาพบ้านซึ่งเชื่อมโยงแต่ละห้องเข้ากับแต่ละประเด็นหลักที่จะพูดนั่นคือ ให้ผูกคำสำคัญของประเด็นนั้นๆเข้ากับสิ่งของแต่ละห้องตามลำดับ เวลาพูดก็นึกถึงภาพตัวเองเดินไปตามผังบ้าน ก็จะช่วยให้นึกออกกว่าประเด็นต่อไปคืออะไร

ป้อนความจำ นำเสียดายที่ความสามารถในการจำของเราไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด แม้ว่าธรรมชาติจะสร้างให้มีระบบสั่งสมความจำเกือบไร้ข้อจำกัดก็ตาม แต่ข้อมูลที่เราจะเก็บและข้อมูลที่จะเรียกมาใช้ได้หรือยังใช้ได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับวิธีการแยกแยะข้อมูลและนำไปเก็บไว้ในช่องความจำ

คุณจะรู้สึกรู้ว่า สิ่งสวยงามจะมีชีวิตชีวาอยู่ในความทรงจำเสมอแต่สิ่งที่ไม่สนใจกลับนึกออกยากเย็นเหลือเกิน หลักการเบื้องต้นคือ ยังมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใด จะจำสิ่งนั้นได้ง่าย แรงจูงใจจึงสำคัญพอๆกับการตั้งเป้าหมายแ่งบอกให้ตัวเอง แต่ถ้าคุณไม่มีสมาธิระบบจัดเก็บความจำในสมองจะว่างเปล่าหรือทำงานไม่ได้

ถ้าคุณไม่ใส่ใจสิ่งรอบตัว สมองของคุณจะไม่รู้ว่า สิ่งที่กำลังประสบอยู่ตอนนี้ควรจะจดจำเอาไว้หรือควรลืมและลบทิ้งไปได้

ที่มา: เสริมปัญญา พัฒนาพลังสมอง. ริดเดอร์ส ไดเจสท์