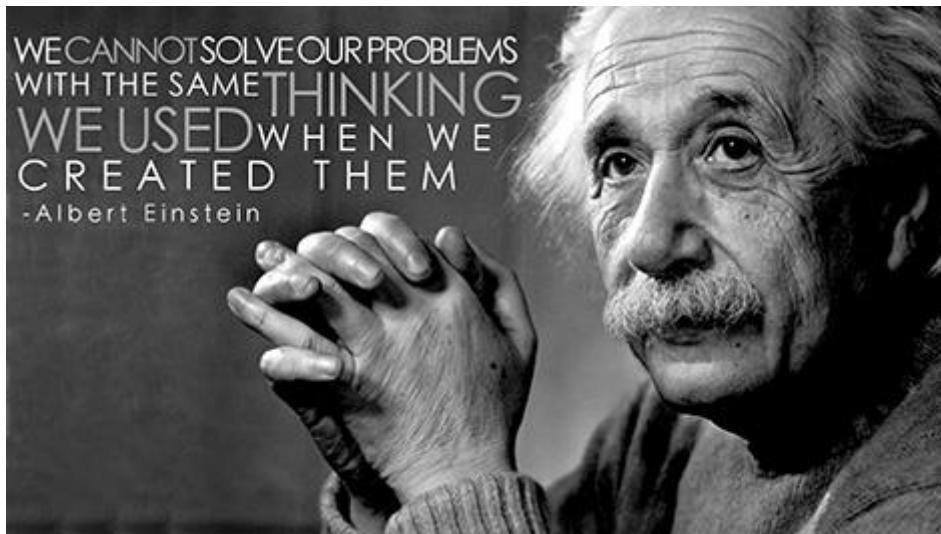


# บทความออนไลน์ เคล็ดลับการพัฒนาตนเอง



## 5 เทคนิคการจำแบบ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

1. **ชัดเจน (focus)** โฟกัสสิ่งที่ต้องการจดจำให้ชัดเจนว่าคืออะไร มีความโดดเด่นตรงไหน ตรงนี้ถือว่าเป็นจุดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้พลังของการจดจำมีประสิทธิภาพ
2. **บันทึก (files)** ทุกคนจำเป็นต้องบริหารจัดการความทรงจำ และจัดเก็บข้อมูลไว้ในตู้เก็บไฟล์แห่งความทรงจำอย่างมีระบบและมีระเบียบ เพื่อเวลาเรียกใช้จะได้ง่ายขึ้น
3. **ภาษาภาพ (pictures)** เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ ทุกคนจำเป็นต้องจินตนาการสิ่งที่ต้องการจำให้เป็นภาพที่คุ้นเคย หรือภาพที่สะดุดตา อะไรก็ตามที่ต้องการจดจำจะต้องแปลงให้อยู่ในรูปแบบของภาษาภาพเสมอ
4. **ติดตรึง (glue)** สิ่งที่จะจดจำต้องมีความโดดเด่นเพียงพอที่จะติดตรึงอยู่ในความทรงจำ กระทบกับความรู้สึกของตัวเองอย่างแรง และจะพบได้ชัดว่าความจำจะติดตรึงอยู่ในความทรงจำได้ก็ต่อเมื่อภาพนั้นมีความเคลื่อนไหว มีความรู้สึก หรือมีสิ่งพิเศษบางอย่างมาเชื่อมโยงกับตัวเรา
5. **ทบทวน (review)** การทบทวนสิ่งที่บันทึกไว้ในความทรงจำจะช่วยให้เราสามารถจำสิ่งต่าง ๆ ได้ในระยะยาว วิธีการง่าย ๆ ตื่นเช้าขึ้นมาให้ถามตัวเองว่า เมื่อวานนี้เราได้พบใครบ้าง เพื่อจะทบทวนรายชื่อของคนที่เราได้พบ แล้วดูว่ามีกี่คนที่คุณสามารถจำได้ ตรงนี้ถือเป็นแบบฝึกหัดที่ดี แล้วยังช่วยเพิ่มเติมข้อมูลไปในเมมโมรี่ส่วนตัวเองไปพร้อม ๆ กันด้วย

## เพิ่มพลังสมองเป็น 10 เท่า เรียนรู้ได้เร็ว



จากผลการทดลองพบว่า 90% ของกำลังสมอง หดไปกับการคิดเรื่อง ที่ไม่ก่อประโยชน์ และมักจะใส่ความคิดผิด ๆ ให้สมองของตัวเอง ดังเช่น การทำงานของคอมพิวเตอร์ ถ้าเราใส่ software ที่ผิด ผลการคำนวณก็ออกมาผิด ถ้าจะเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงาน ระหว่าง สมองกับคอมพิวเตอร์ ในทางทฤษฎี พบว่า " สมองมนุษย์เก็บข้อมูลได้เยอะกว่าและสามารถประมวลข้อมูล ที่มีความสลับซับซ้อน ได้รวดเร็วดีกว่าคอมพิวเตอร์ " ถ้าสมมติฐานดังกล่าวเป็นจริง เราก็น่าจะเรียนรู้อะไรได้เร็ว มีความจำเป็นเลิศ แต่ในชีวิตจริง ทำไมกลับตรงกันข้าม หรือเป็นเพราะว่า เราไม่รู้ว่ อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรา เรียนรู้ช้า และปัจจัยอะไรที่ทำให้เราเรียนรู้ได้เร็ว เมื่อคุณพบคำตอบ คุณอาจค้นพบตัวเองก็ได้

ทำไมเราจึงเรียนรู้ช้า เพราะขาดความสามารถในการจดจ่อความคิดต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานได้ และไม่สามารถควบคุมความคิด ให้คิด ในทางที่สร้างสรรค์ได้ เนื่องจาก คนส่วนใหญ่ จะปล่อยให้สถานการณ์ภายนอก ชักจูงความคิดให้โดดไปมา คิดเรื่องในอดีต หรือเรื่องที่ก่อความทุกข์ให้กับตนเอง และมักปล่อยให้ความคิดในทางทำลายตัวเอง เข้ามาบั่นทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ทำให้เรียนรู้ช้า, คิดไม่ชัดเจน คิดไม่ทัน ดังนั้น トラバドที่เรายังไม่สามารถตั้งใจคิดได้ คุณก็จะไม่พบคำตอบ

ทำอย่างไรจึงจะเรียนรู้ได้เร็ว

1. เปลี่ยนความคิดจาก Negative >>> Positive

- **ทำงานอย่างมีเป้าหมาย** : ถ้าอยากฉลาดแบบนักคิดระดับโลก ก็ต้องคิดเหมือนพวกเขา คือ ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมาย เช่น ก่อนจะอ่านหนังสือก็ต้องรู้ก่อนว่า เรากำลังจะอ่านอะไร อ่านไปเพื่ออะไร เป็นต้น
- **ต้องรู้ระบบความคิดของเราก่อนว่า** ความคิดไหนทำให้เราคิดในทางลบ เช่น เมื่อเราเห็นคนอื่นทำไม่ได้เราจึงคิดว่าเราทำไม่ได้ , เชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้ เพราะความจำไม่ดี เป็นต้น
- **ตัดความคิดในทาง Negative ทิ้งแล้วใส่ความคิด Positive ลงไปแทนที่** เช่น คนอื่นทำไม่ได้ช่างเขา เราทำได้ก็แล้วกัน , ท่านทำได้ ถ้าท่านคิดว่าท่านทำได้ เป็นต้น

2. **หัดผ่อนคลายทั้งกายและใจ** จากการทดลองพบว่า คนเราจะเรียนรู้ได้เร็วเมื่ออยู่ในสถานะที่ผ่อนคลายทั้งกายและใจ ดังนั้น เราควรรู้จักผ่อนคลายจิตใจบ้าง เช่น ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ หรือ การสวดมนต์ อาจกล่าวได้ว่า การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยยับยั้งความคิด Negative ได้ชั่วคราว

3. **พยายามสังเกตว่าตัวเองเรียนรู้ได้ดีจากสื่อใด** ถึงแม้สมองจะมีคุณสมบัติเหมือนกัน แต่รูปแบบหรือวิธีการเรียนรู้ของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน บางคนเรียนรู้ได้เร็วจากพูดคุยกับผู้อื่น, การอ่าน, ต้องคิดหา logic ด้วยตัวเอง, ต้องเห็นด้วยตา

ฟังไม่เข้าใจต้องเขียนหรือดูภาพ หรือบางคนต้องฟังอย่างเดียว ดังนั้น ถ้าเราต้องการเพิ่ม

ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้ดีขึ้น จำเป็นต้องสำรวจตัวเองว่า

- รูปแบบการเรียนรู้แบบใดทำให้เราเรียนรู้ได้เร็ว?
- ในช่วงเวลาใดของวันที่เรามีสมาธิสูงสุด กระตือรือร้นสูงสุด?

4. **พยายามสร้างจุดเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลกับสมอง** จะช่วยให้เราสามารถเก็บข้อมูลและดึงข้อมูลมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจใช้การตั้งคำถาม , การเปรียบเทียบข้อมูล เพราะ สูงสุดของการเรียนรู้ คือ การนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์

5. **หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ** นอกจากจะทำให้เรามีความสดชื่น กระตือรือร้น แล้วเมื่อเราออกกำลังกายนานติดต่อกัน 12 - 20 นาที จะส่งผลให้สมอง function ดียิ่งขึ้น ทำให้สมองทั้ง 3 ส่วน คือ ส่วนซ้าย ส่วนขวา และสมองส่วนกลาง ทำการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้อย่างสะดวก ทำให้เราใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะสามารถใช้สมองทั้ง 3 ส่วนได้พร้อม ๆ กันในเวลาเดียว

6. **ควรเข้าใจการทำงานของสมอง** การทำงานของสมองในส่วนความจำจะทำงานได้ดีในเวลาที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ความจำระยะสั้น >>> ช่วงเช้า

- ความจำระยะระยะยาว >>> ช่วงบ่าย
- จำเกี่ยวกับตัวเลข >>> ก่อนนอน

ทำอย่างไรจึงจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในแต่ละแบบได้? ตามที่ได้กล่าวแล้วว่า แต่ละคนจะมีความสามารถในการเรียนรู้ต่างกัน บางคนจะเรียนรู้ได้ดีจากการพูดคุย หรือจากการอ่าน เป็นต้น ดังนั้น วิธีเพิ่มประสิทธิภาพของสมองย่อมแตกต่างกันไปตามรูปแบบการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

1. **การสร้างความจำ** ทางกายภาพสมองมนุษย์เราสามารถเก็บข้อมูลต่าง ๆ ได้ ภายในเวลา 1 / 1000 วินาที และโดยรู้ตัวหรือไม่ ข้อมูลที่เราได้รับจะอยู่ในสมองเราระบถ้วน เพียงแต่เราไม่สามารถดึงข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ได้ สาเหตุหนึ่งมาจากการ " การลืม " ทุกครั้งที่เราได้รับข้อมูลในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การอ่าน ฟัง หรือคิด เป็นต้น จะเกิดอัตราการลืมโดยเฉลี่ยภายใน 5 นาที จะจำข้อมูลได้ 50% และถ้าผ่านไป 1 วัน จำได้ 10 % จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ แต่ข้อมูลทั้งหมดยังอยู่ในสมองของเรา คำถาม : ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถจำข้อมูลที่เราอยากจำได้ ?

1. จดบันทึก (take note) : เป็นการสั่งสมองให้จำข้อมูล
2. สร้างภาพ : เพื่อช่วยให้มีความจำดีขึ้น ภาพที่สร้างควร • ขนาดใหญ่กว่าความจริง • ชัยบามาก มีสีสัน ความรู้สึกรุนแรง • เกินความจริง เช่น ลิงพูดได้ เป็นต้น

2. **การอ่าน** Information is power ในสังคมปัจจุบันใครที่มีข้อมูลมากก็ย่อมมีความคิดที่ลุ่มลึกกว่า และความคิดก็จะนำมาซึ่งเงินทอง ฐานะ ตำแหน่งและอำนาจ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการอ่าน เราควรทราบวิธีการเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่านด้วยวิธีง่าย ๆ อันดับแรกคือ ถามตัวเองก่อนกว่า " เราต้องการประโยชน์อะไรจากการอ่านในครั้งนี้ "

" เทคนิคในการอ่านเร็ว

- ควรอ่านไม่มีเสียงในใจ
- การอ่านจับใจความสำคัญ : เพื่อหาประเด็นที่ผู้เขียนต้องการสื่อ สามารถทำได้โดย
  - เริ่มต้นการอ่านด้วยการหา key concept >> ตัดสินใจว่าจำเป็นต้องอ่านรีเปล่า เราต้องการรู้อะไร และจะอ่านส่วนไหนบ้าง >> อ่านเจาะประเด็น ก็ทำให้เราไม่เสียเวลาอ่านทุกหน้า
- ต้องประเมินแหล่งข้อมูล เพราะประโยชน์สูงสุดของการอ่านคือ การนำข้อมูลมาใช้ จึงจำเป็นต้องประเมินความน่าเชื่อถือ และแหล่งที่มาของข้อมูล สามารถวัดได้จาก เช่นเป็นข้อมูลที่ up date หรือไม่, สำนักพิมพ์อะไร เป็นต้น

3. **การฟัง** ตามทฤษฎีที่ว่าข้อมูลที่เราได้รับทุกอย่างจะถูกบันทึกในสมองของเรา ถ้าเราได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในทางบวกเยอะๆ ย่อมทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่บวก พร้อมทั้งจะแก้ปัญหามากกว่า

ยอมแก้ปัญหา ดังนั้น เราควรกลั่นกรองแต่ละข้อมูลที่เราได้รับ ก่อนที่ข้อมูลนั้นจะถูก Memory ในสมองของเรา ซึ่งมีกลวิธีดังนี้

1. **ประเมินผู้พูด** : มีความน่าเชื่อถือ หรือไม่

ความน่าเชื่อถือ ---->> เทคนิค

น่าเชื่อถือ แต่ไม่ชอบพูด ---->> ตั้งคำถาม หรือพูดช่วยแต่สุภาพ เช่น วิพากษ์วิจารณ์ความคิด เพื่อกระตุ้นให้ เขาพูด เป็นต้น

น่าเชื่อถือ แต่พูดไม่ตรงประเด็น ---->> ให้ถามอย่างสุภาพว่า ประเด็นที่กำลัง พูดคืออะไร? ช่วยสรุปให้ฟังสัก 2 ประโยคได้มั๊ย?

ไม่น่าเชื่อถือ ---->> ให้เราฟังตามมารยาทสังคม

2. **self-talk** : ถามตัวเองตลอดเวลาว่า " ผู้พูดต้องการพูดเพื่ออะไร "

3. **ฟังด้วยความรู้สึก** : ใช่ หรือไม่ใช่

4. **การคิด** คนที่จะประสบความสำเร็จไม่จำเป็นต้องมี IQ สูง แต่ต้องมีความคิดอย่างเป็นระบบ และคิดอย่างสร้างสรรค์ในเรื่องที่มีประโยชน์ โดยมีระบบความคิดทั้งหมด 6 ประเภท ดังต่อไปนี้  
ประเภท ลักษณะ

1. Think objectively คิดอย่างเป็นกลาง--เห็นความจริงตรง ตามความจริง
2. Think productively คิด ตัดสินใจโดยมองที่ "ผล" เมื่อเจอสถานการณ์หนึ่ง แล้วสามารถคิด พิเคราะห์ถึงผลทั้ง ด้านบวกและลบที่จะตามมา
3. Think positively คิดหาทางแก้ปัญหา เมื่อพบอุปสรรคก็ยังสามารถคิดหาทางพลิกวิกฤตเป็น โอกาส
4. Think creatively ความคิดที่สร้างเหตุและปัจจัยอันใหม่ เพื่อ สร้างอนาคตของตัวเอง ความสามารถในการเชื่อมโยง สิ่งต่าง ๆ ที่ เคยชินกับสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน อาจสร้าง ได้โดยการถามตัวเองว่า "ทำอย่างไรจึงจะ ทำงานของเราได้ดีกว่าเดิม?"
5. Think intuitively เป็นความคิดที่ได้มาจากการถาม ความรู้สึกภายใน
6. Think about the mode คิดเกี่ยวกับความคิดตัวเอง วิพากษ์วิจารณ์ความคิดตัวเองว่า คิด เป็นระบบหรือไม่, บิดเบือนความจริงหรือไม่, คิด ด้วยอารมณ์รีเปลา : นักคิดระดับโลกต้องคิด อยู่เหนืออารมณ์

โดยสรุป ทุกคนสามารถเพิ่มความฉลาดให้ตัวเองได้ด้วย การระมัดระวังความคิด ถ้าจะคิดให้ใช้สมองคิดแต่เรื่องที่มีประโยชน์อยู่ตลอดเวลา



Read more: [http://www.novabizz.com/NovaAce/Time/Brain\\_Up.htm#ixzz3ZtlfDEtv](http://www.novabizz.com/NovaAce/Time/Brain_Up.htm#ixzz3ZtlfDEtv)

## 10 พฤติกรรมที่คุณควรเรียนรู้และเอาอย่างจากคนฉลาดๆ



ในสังคมเรานั้นมีคนเก่งๆ อยู่มากมาย ไม่นับกับบรรดาคนดังที่ประสบความสำเร็จจากทั่วโลกซึ่งก็มีเรื่องเล่าต่างๆ มากมายเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนที่ติดตาม ซึ่งมันคงจะดีมากถ้าเราสามารถถอดบทเรียนของพวกเขาและนำมาพัฒนาตัวเองได้ ในบล็อกของ Entrepreneur นั้นได้สรุป 10 พฤติกรรมของคนเก่ง ฉลาด หรือมีไหวพริบไว้ได้อย่างน่าสนใจ และเป็นสิ่งที่ผมว่าเราควรเอาอย่างเอาหลายๆ เลย ซึ่งก็มีรายละเอียดดังนี้

### 1. พวกเขาตัดสินใจอย่างฉลาดและรอบคอบ

ทุกๆ การกระทำจะนำมาสู่ผลที่ตามมา และคนเก่งๆ จะเข้าใจเรื่องเหล่านี้อยู่เสมอ ฉะนั้นพวกเขาจะคิดอย่างรอบคอบว่าการกระทำบางอย่างจะนำไปสู่อะไร การตัดสินใจจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีซึ่งเมื่อต่อยอดไปเรื่อยๆ ก็จะได้รับผลที่ยอดเยี่ยมในที่สุด สิ่งที่เราควรเริ่มทำวันนี้คือการคิดให้ถี่ถ้วนถึงสิ่งที่เราต้องตัดสินใจว่ามันถูกหรือผิด คุ่มค่าหรือไม่ และมันจะเป็นประโยชน์กับเราในอนาคตอย่างไรนั้นแหละ

### 2. พวกเขาเรียนรู้จากความผิดพลาด

คนเก่งๆ ก็ผิดพลาดได้ นักธุรกิจหลายคนเคยล้มเหลว เจ๊ง หรือไม่ก็ถึงขั้นล้มละลายเป็นหนี้เป็นสินมาก่อน แต่เหตุการณ์เหล่านี้ได้ให้บทเรียนกับพวกเขาจนรู้ว่าจะต้องทำอะไรในอนาคตเพื่อแก้ไขหรือฉกฉวยโอกาสที่พวกเขาเห็นจากความผิดพลาด และนั่นเป็นสิ่งที่เราควรจะทำตามเช่นกัน

### 3. พวกเขาไม่ได้รู้คำตอบทุกอย่าง

คนเก่งๆ ไม่ได้เป็นกูรูเสมอไป (อันที่จริงก็น้อยคนที่จะเป็นกูรูจริงๆ นั่นแหละ) และเอาจริงๆ การที่บอกว่าตัวเองรู้ไปทุกอย่างก็มีแต่จะทำให้เกิดอีโก้เสียเปล่าๆ บางทีสิ่งสำคัญกว่าการนั่งโพกส์ว่าคุณรู้อะไรแล้วทำให้คุณรู้สึกดี คือการเห็นว่าคุณยังไม่รู้อะไร เพราะนั่นคือจุดอ่อนของคุณและก็เป็นโอกาสพัฒนาตัวเองของคุณเช่นกัน

### 4. พวกเขาห้อมล้อมด้วยคนเก่งๆ ด้วยกัน

สังคมรอบข้างมีส่วนสำคัญกับตัวเราไม่มากนักน้อย ฉะนั้นถ้าคุณห้อมล้อมด้วยคนเก่งๆ แล้ว มันก็เป็นแรงจูงใจให้คุณได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนกับคนเก่งๆ ด้วยกันซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ที่ดี พนักงานเก่งๆ จึงมักจะอยากทำงานในบริษัทที่มีคนเก่งๆ เป็นธรรมดา เพราะนั่นจะมีผลต่อทัศนคติและความคิดของพวกเขานั่นเอง

### 5. พวกเขาจะใช้สิ่งที่มีอยู่ได้คุ้มค่า

คนเก่งๆ อาจจะไม่ใช่คนที่มีของหรืออุปกรณ์เยอะมากที่สุด แต่คือคนที่รู้ว่าสิ่งของรอบตัวรวมไปถึงทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุดได้อย่างไร จะทำอย่างไรให้ของที่มีอยู่สามารถรีดรีนประสิทธิภาพออกมาได้มากที่สุดหรือสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างไร ซึ่งมันคงจะดีถ้าเราเริ่มมองเห็นว่าของที่เราใช้อยู่สามารถทำอะไรได้บ้างที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของตัวเรา

### 6. พวกเขาสามารถให้เหตุผลต่างๆ ได้

สิ่งที่เราควรเรียนรู้จากคนเก่งๆ คือพวกเขาไม่ได้มีแค่ความสามารถเพียงอย่างเดียว แต่พวกเขาสามารถจะอธิบายสิ่งต่างๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ ส่วนหนึ่งเพราะการเป็นเหตุเป็นผลนี้แหละที่ทำให้กระบวนการคิดของเขาครอบคลุมเป็นระบบระเบียบจนสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้มากกว่าคนทั่วไป

### 7. พวกเขาไม่ตามกระแสจนเกินไป

การเห่อตามกระแสในหลายๆ ครั้งจะทำให้คนเราหลุดโฟกัสที่ควรจะมี มันจึงจะดีกว่าที่เรารู้อะไรบ้างที่ควรจะเป็นสิ่งที่ตัวเราควรให้ความสำคัญมากที่สุด การรู้จักกระแสเป็นเรื่องที่ดีแต่ก็ไม่ได้



จำเป็นที่จะต้องกระโจนไปโดยไม่ได้รู้เท่าทันเพราะหลายๆ ที่ก็อาจจะเป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุด้วยเหมือนกัน

#### 8. พวกเขาใช้ชีวิตแบบพอเพียง

คำว่าพอเพียงตรงนี้ไม่ได้แปลว่าประหยัดหรือถึงขั้นอัตคัดหรือจนนะครับ เช่นเดียวกันที่คนเก่งๆ เหล่านี้มักมีหน้าที่การงานที่ดี มีฐานะการเงินสูงกว่าคนทั่วไปด้วยซ้ำ แต่นั่นก็ไม่ใช่ว่าพวกเขาจะใช้ชีวิตประเภทสุรุ่ยสุร่ายเกินตัว

#### 9. พวกเขาคือศัตรูของตัวเอง

สิ่งที่คนเก่งๆ มักมีกันคืออีกด้านหนึ่งของพวกเขาซึ่งถูกมองว่าเป็นจุดอ่อน บ้างก็เป็นเพราะความสุดซึ้งในเรื่องบางเรื่อง แต่ก็นั่นแหละที่สิ่งเหล่านี้ทำให้พวกเขาเป็นคนสุดซึ้งในอีกทางหนึ่งที่ทำให้พวกเขาเก่งเช่นเดียวกัน

#### 10. พวกเขาไม่ได้จำเป็นต้องสำเร็จเสมอไป

การทำธุรกิจต่างๆ เป็นเรื่องที่ยาวและต่อเนื่อง ซึ่งมันไม่ได้วัดกันแค่การตัดสินใจเพียงแค่ครั้งสองครั้ง ซึ่งแน่นอนว่าตลอดเส้นทางก็ย่อมมีขึ้นมีลงเป็นธรรมดา คนเก่งๆ เองก็เช่นกัน ซึ่งนั่นก็จะเหมือนกับข้อข้างต้นว่าพวกเขาก็มีถูกมีผิดและต้องเรียนรู้กันไปนั่นแหละ

แปลและเรียบเรียงจาก 10 Behaviors of Smart People