

วิธีแก้ปัญหาอ่านหนังสือแล้วจำไม่ได้

เคยเป็นไหมคะ ทั้งๆที่ก็ใช้เวลามากมายในการอ่านหนังสือ เพื่อนชวนไปไหนก็ไม่ไป จะลุกไปทำอะไร ก็นั่งนิ่งๆไม่อยากจะทำให้เสียเวลา แต่ทำย่สุดแล้วที่อ่านเยอะแยะนั้น กลับกลายเป็นว่าแทบจะไม่มีอะไรอยู่ในหัวเลยซักนิดเดียว แล้วอาการแบบนี้มีวิธีแก้ไขให้หายได้อย่างไร จะสอบที่ไรอาการแบบนี้วิ่งเข้ามาหาทุกที วันนี้มีเคล็ดลับดีๆมาฝากค่ะ แต่ก่อนอื่นเราต้องมารู้จักกับสาเหตุของปัญหานี้ก่อนนะคะ

การที่เราอ่านอะไรแล้วสมองไม่จดจำ หรืออ่านอย่างไรก็ไม่เข้าใจนั้นเป็นเพราะว่าในขณะที่เราอ่านเราไม่ได้จดจ่อ กับสิ่งตรงหน้าคือหนังสือมากพอ พุดง่ายๆคือเราขาดสมาธิค่ะ เพื่อนๆรู้ไหมคะว่าสมาธิกับใจเป็นหนึ่งเดียวกัน แต่ใจของเรามักไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบคิดไปโน่นไปนี่ กระโดดไปเรื่องโน้นที นี่ที อยู่ตลอดเวลา เห็นไหมคะถ้าใจของเราออกแวกต่อให้ปฏิเสธกับเพื่อนว่าวันนี้จะไปออกไปดูหนัง ด้วย ตัวยังอยู่นั่งหนังสือค่ะ แต่ใจตอนนั้นไปเผลอกลางโรงหนังโน่นแล้วจริงไหมคะ? เคล็ดลับในการจดจำและการทำความเข้าใจบทเรียนที่นำมาฝากในวันนี้ ง่ายนิดเดียวค่ะ แค่ว่า “พาใจกลับบ้าน”

อ่านไม่ผิดหรอกค่ะ เคล็ดลับที่จะมาบอกในวันนี้ คือ “การพาใจกลับบ้าน” เป็น การนำใจกลับมาอยู่ที่ตัวเอง ร่างกายเรารู้สึกว่าเราเพลีย เราพักผ่อนก็คือกลับบ้านไปนอน ถ้าใจเรารู้สึกว่า การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือการนั่งสมาธิ เอาใจมาไว้กับตัว ละสิ่งกังวลที่ติดกันยุ่งอยู่ในหัวออกไปก่อนค่ะ ให้อยู่กับตัวเอง ผ่อนคลาย ชาร์จแบตเต็มพลังให้กับตนเองก่อน ทีนี้พอจะเริ่มอ่านหนังสือหรือทำอะไรก็ง่ายตาย สะดวกราบรื่น มาถึงตรงนี้เพื่อนๆจะบอกว่าแล้วจะนั่งสมาธิยังไงให้มันมีสมาธิละ ขนาดมีหนังสืออยู่ตรงหน้ายังจดจ่อไม่ได้เลย เปลี่ยนทัศนคติใหม่นะคะ การนั่งสมาธิเนี่ยง่ายมาก “แค่หลับตาแล้วไม่ต้องคิดอะไร” เท่านั้นเองค่ะ เพื่อนก็จะหมดปัญหาเรื่องอ่านแล้วไม่จำ เรียนแล้วไม่เข้าใจ เพราะเมื่อใจเราได้พักเรื่องบางเรื่องที่ไม่จำเป็นก็จะถูกลบทิ้งออกไป ผลลัพธ์ที่ตามมาคือได้ว่าเราจะลงมือทำอะไรย่อมประสบความสำเร็จเหมือนกับ ปากกล้วยเข้าปากเลยทีเดียวนะคะ