# 7 ไอเดียช่วยจำสำหรับคนทำงาน

เชื่อว่าคนทำงานที่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบหลายอย่างคงต้องเคยทำงานพลาด ทำงานไม่ครบ หรือทำงานตกหล่น เนื่องจากเกิดอาการหลง ๆ ลืม ๆ กันแน่นอน ซึ่งหากปล่อยให้เป็นเช่นนั้นต่อไป อาจส่งผลร้ายต่อการทำงานในอนาคตได้ jobsDB.com ขอแนะนำ 7 ไอเดีย ช่วยจำ สำหรับคนทำงาน ซึ่งเราเชื่อว่าจะสามารถช่วยให้ทุกท่านสามารถบริหารจัดการงานทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างมีประสิทธิภาพแบบมืออาชีพ

1.การจด ช่วยจำ คุณไม่จำเป็นต้องนำข้อมูลทั้งหมดบนโต๊ะทำงาน เข้ามาใส่ในสมอง เพียงแค่คุณเรียบเรียงความคิดของคุณใหม่ แล้วจดมันลงไปสมุดพกที่คุณสามารถเปิดอ่านได้ทันทีที่คุณต้องการ วิธีการนี้จะช่วยตอกย้ำความจำให้กับคุณได้เป็นอย่างดี

2.สุขภาพดี ความจำดี คงเป็นเรื่องดีไม่น้อยหากคุณมีเวลาออกกำลังกายก่อนหรือหลังทำงานอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการมีสุขภาพแข็งแรง ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ จะช่วยให้สมองของคุณได้ผ่อนคลาย จะช่วยให้คุณมีสมาธิดี และเพิ่มความจำให้กับคุณ

3.อัดเสียงไว้เลย หากคุณต้องประชุมสำคัญ ซึ่งอาจมีระยะเวลายาวนาน ลองเลือกใช้วิธีการอัดเสียงลงบนเครื่องบันทึกเสียง หรือโทรศัพท์ที่คุณใช้อยู่ เพื่อป้องกันการผิดพลาดของข้อมูล หากคุณฟังผิดหรือฟังไม่ทัน ก็สามารถกลับมาฟังเสียงที่อัดไว้ได้ซึ่งจะเป็นการตอกย้ำความทรงจำให้กับคุณได้

4.คิดบวกกับตัวเอง ว่ากันว่าหากคุณมองตัวเองในแง่ลบ คุณจะไม่มีทางประสบความสำเร็จได้ ลองหัดคิดบวกให้กับตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง แล้วคุณจะสามารถทำมันได้ดี ยกตัวอย่างเช่น หากคุณคิดว่า คุณเป็นคนขี้ลืม ความจำสั้น คุณก็จะเป็นคนขี้ลืมอยู่อย่างนั้น ลองเปลี่ยนวิธีคิด ว่าคุณจำมันได้ มั่นใจในสิ่งที่ตัวเองได้ฟัง ได้รับข้อมูลมาแล้ว คุณจะเห็นผลลัพธ์ที่แตกต่าง

5.ตั้งเวลาเตือนความจำ บางครั้งคุณอาจต้องใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ใกล้ตัวช่วยคุณทำงาน ปัจจุบันคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟนสามารถเชื่อมต่อระบบอีเมลกับปฏิทินออนไลน์ได้ หากคุณมีนัดสำคัญหรือมีกำหนดงานที่ต้องทำ ลองตั้งเวลาให้มันเตือนคุณล่วงหน้าก่อนกำหนดซัก 1 วัน เพื่อที่คุณจะได้มีเวลาเตรียมจัดการกับมัน อีกทั้งยังสามารถช่วยเตือนความจำเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ของคุณได้อีกด้วย

6.แปะๆ โพสต์อิท คุณอาจหากระดาษโน้ตแผ่นเล็ก ๆ หลากสีสันมาช่วยดึงดูดสายตา แปะไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เตือนว่าเมื่อเปิดคอมขึ้นมาคุณต้องทำอะไรบ้าง หรือแปะไว้ที่โทรศัพท์ เตือนว่าคุณต้องโทรหาใครบ้าง เป็นต้น

7.เตือนความจำด้วยรูปภาพ รูปภาพอาจช่วยคุณเตือนความจำได้ดีกว่าข้อความ ติดรูปภาพสวย ๆ ไว้ที่โต๊ะทำงาน นอกจากย้ำเตือนถึงสิ่งที่คุณต้องทำแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย