



ACCOMM
LEARNING ECOSYSTEM GROUP

คนอะไรสอนไม่จำ (3)

บทความโดย **ดร. อัจฉรา จัยเจริญ - ACCOMM GROUP**
เขียนลงในคอลัมน์การบริหารคนบนความต่าง - โพสต์ทูเดย์

21 กุมภาพันธ์ 2559

ตอนที่สาม “อุปนิสัย”

สองตอนที่ผ่านมา ดิฉันกล่าวถึงการทำงานของสมอง ที่เกี่ยวข้องกับการจำ และแนวทางปรับวิธีการสอน เพื่อให้เกิดความจำและนำไปปฏิบัติได้ จนเป็นอุปนิสัย

เมื่อเกิดความจำแล้ว หากสมองไม่ได้ใช้ข้อมูลนั้นอีก มีความเป็นไปได้ที่มันจะถูกกลบเลือนไป การปฏิบัติจึงไม่สม่ำเสมอ การช่วยให้ผู้เรียนได้ดึงข้อมูลนั้นขึ้นมาใช้อีกสามครั้ง จะช่วยให้เขาจำได้ดีขึ้นในระยะยาว เช่น ให้ไปสอนผู้อื่นต่อ สิ่งสำคัญคือ พยายามให้เขาเลือกเองว่าวิธีใดดีที่สุด

นอกจากนั้น การนอนหลับก็มีผลต่อความจำ บางองค์กรอนุญาตให้พนักงานที่ใช้ความคิดเยอะๆ นอนกลางวัน และตื่นมาทำงานใหม่ นั่นเป็นเพราะพวกเขารู้ว่า ระหว่างนอนหลับ สมองไม่ได้หยุดทำงาน แต่ยังคงทำหน้าที่ของมันอยู่



www.aclc-asia.com

©Copyright - All rights reserved.

คนอะไรสอนไม่จำ (3)

ข้อมูลที่เข้ามาในหัวเราแต่ละวันมากมาย เปรียบเหมือนภายในบ้านที่ข้าวของวางกลาดเกลื่อน บางอย่างก็ต้องเอาออกไปทิ้ง บางอย่างก็ต้องเอาไปเก็บไว้ในที่ๆเหมาะสม การศึกษาด้านสมองอธิบายว่า ระหว่างที่เรานอนหลับข้อมูลจากความจำระยะสั้นถูกส่งไปที่ความจำระยะยาว อะไรที่ไม่ได้ใช้มานานก็ถูกลบออกไป เรื่องนี้ก็คงต้องประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เพราะคงใช้ไม่ได้กับทุกที่ เช่นหากนอนกลางวันกันหมด คงไม่มีใครดูแลลูกค้าที่มาติดต่อ สิ่งที่น่าคิดคือ การเรียนรู้ที่ดีควรมีการติดตามผลระยะหนึ่ง เพื่ออำนวยความสะดวกดึงขึ้นมาใช้ และการจัดระบบความคิด



ข้อมูลที่เข้ามาในหัวเราแต่ละวันมากมาย เปรียบเหมือนภายในบ้านที่ข้าวของวางกลาดเกลื่อน บางอย่างก็ต้องเอาออกไปทิ้ง บางอย่างก็ต้องเอาไปเก็บไว้ในที่ๆเหมาะสม การศึกษาด้านสมองอธิบายว่า ระหว่างที่เรานอนหลับข้อมูลจากความจำระยะสั้นถูกส่งไปที่ความจำระยะยาว อะไรที่ไม่ได้ใช้มานานก็ถูกลบออกไป เรื่องนี้ก็คงต้องประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เพราะคงใช้ไม่ได้กับทุกที่ เช่นหากนอนกลางวันกันหมด คงไม่มีใครดูแลลูกค้าที่มาติดต่อ สิ่งที่น่าคิดคือ การเรียนรู้ที่ดีควรมีการติดตามผลระยะหนึ่ง เพื่ออำนวยความสะดวกดึงขึ้นมาใช้ และการจัดระบบความคิด

ท้ายสุด ของการสอนให้จำ และทำได้ คือการทำให้สิ่งที่จำ นำไปสู่การปฏิบัติจนเป็นอุปนิสัย เหมือนตอนที่เราเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ทำงาน เราทำได้แบบอัตโนมัติ ไม่หลุด ไม่พลาด ไม่ลืมอะไร เพราะเรากำมาแล้วไม่รู้กี่ครั้ง การทำซ้ำๆ ทำให้เกิดเป็นอุปนิสัย

อย่างไรก็ตาม การออกแบบกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนอุปนิสัยเดิม ให้เป็นแบบใหม่ เราจำเป็นต้องระบุได้อย่างชัดเจนว่า อุปนิสัยอะไรที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน และอยากจะเป็นอย่างไร และที่สำคัญควรมีตัวกระตุ้น หรือเตือนให้เราไม่ลืมสิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลง เช่น อยากลดความอ้วน มีตัวกระตุ้นเป็นกาเปลี่ยนจานซามที่ใช้อยู่ให้เป็นใบเล็กๆ ให้หมด เป็นต้น