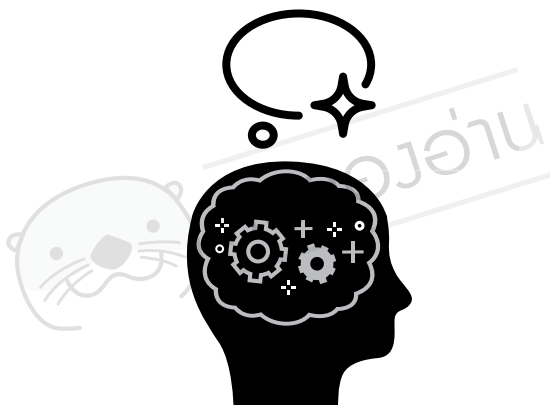


เทคนิค ฝึกพลังความจำ ที่ทุกคนทำได้

世界最強記憶術 場所法

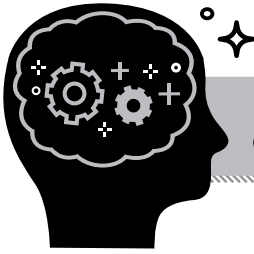


ฮิระตะ นะโอะฮะยะ เซียน
อนิชา เกมเฝ้าพันธ์ แปลา

สำนักพิมพ์อมรินทร์ฮาวทู
กรุงเทพฯ หาดนคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุป



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(9)
คำนำ	(10)

บทนำ	2
• มุ่งเป้าสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญ ไม่ใช่แค่อัจฉริยะด้านความจำ	3
• กลเม็ดช่วยจำ = “ทักษะ” จดจำสิ่งต่างๆ จำนวนมากได้ถูกต้องและแม่นยำ	5

บทที่ 1

ใช้กลเม็ดช่วยจำได้เมื่อใด

ไม่ว่าใครก็พัฒนาพลังความจำได้ทั้งนั้น!	7
--	---

• สารพันเรื่องดีจากการมีพลังการจดจำเพิ่มขึ้น	8
ศักยภาพของพลังการจดจำเพิ่มสูงขึ้น	8
พลังจินตนาการเพิ่มพูน ใช้งานสมองได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น	9
สร้างเสริมให้การจดจำเป็นเรื่องสนุก	10
• พลังการจดจำพัฒนาขึ้นได้มากขนาดนี้เชียว!	12
วิธีฝึกฝนการจดจำคืออะไร	12
กลเม็ดช่วยจำไม่ใช่แนวทางพิสดารแน่หรือ	13
พลังความจำนั้นพัฒนาได้ภายหลัง	14
• เป็นที่หนึ่งขงกึ่งปุ๋นภายใน 2 ปี	16
ทุกสิ่งรอบตัวล้วนอยู่ใน “รูปทรงที่จำยาก”	17
แบบทดสอบสำหรับแข่งขัน คือทางลัดชั้นยอด	18
จดจำสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใน “รูปทรงจำง่าย” ให้ได้เสียก่อน	19

บทที่ 2

โลกของการแข่งขันประลองความจำ _____ 21

- การแข่งขันประลองความจำ 10 ประเภท _____ 26
 - ประเภทตัวเลข 1 : เลขเร็ว (Speed Number) _____ 26
 - ประเภทตัวเลข 2 : เลขสุ่ม (Random Number) _____ 27
 - ประเภทตัวเลข 3 : เลขฐานสอง (Binary Number) _____ 29
 - ประเภทตัวเลข 4 : เลขปีศักราชสมมติ _____ 31
 - ประเภทตัวเลข 5 : เลขพูดปากเปล่า (Spoken Number) _____ 33
 - ประเภทไพ่ 1 : ไพ่เร็ว (Speed Card) _____ 33
 - ประเภทไพ่ 2 : ไพ่สุ่ม (Random Card) _____ 34
 - ประเภทอื่นๆ 1 : ไบหน้ากับชื่อ _____ 36
 - ประเภทอื่นๆ 2 : คำศัพท์ _____ 38
 - ประเภทอื่นๆ 3 : รูปภาพ _____ 40

บทที่ 3

กลเม็ดช่วยจำพื้นฐาน “สูตรจำจากรื่องราว” _____ 43

- สูตรจำจากรื่องราว _____ 44
 - [ขั้นตอนที่ 1] เปลี่ยนคำศัพท์ให้กลายเป็นภาพ _____ 44
 - [ขั้นตอนที่ 2] สร้างเรื่องราวตามลำดับ _____ 45
- ทดลองใช้สูตรจำจากรื่องราว _____ 46
- Let's try จดจำคำศัพท์ 10 คำโดยใช้สูตรจำจากรื่องราว _____ 50

บทที่ 4

สุดยอดกลเม็ดช่วยจำ “สูตรจำด้วยสถานที่” _____ 52

- เพราะเหตุใดสูตรจำด้วยสถานที่จึงได้ชื่อว่า “สุดยอดกลเม็ดช่วยจำ” _____ 54
 - กลเม็ดช่วยจำเก่าแก่ที่สุด นำมาใช้ตั้งแต่เมื่อ 2,500 ปีก่อน _____ 54
 - มีผลงานวิจัยมากมายยืนยัน _____ 55

อเนกประสงค์และทรงประสิทธิภาพ	56
แชมป์ระดับโลกยังเลือกใช้	58
• วิธีจำด้วยสถานที่	59
ภาพรวมของสูตรจำด้วยสถานที่	59
• 3 ขั้นตอนใช้สูตรจำด้วยสถานที่	64
[ขั้นตอนที่ 0] สร้างสถานที่	65
[ขั้นตอนที่ 1] วางสิ่งที่ต้องการจำบนตำแหน่ง	73
[ขั้นตอนที่ 2] ตามรอยลำดับตำแหน่ง แล้วดึงสิ่งที่จำออกมา	78
• Let's try จดจำคำศัพท์ 10 คำโดยใช้สูตรจำจากตำแหน่ง	81
• มาลองจดจำคำศัพท์ 20 คำกันดีกว่า!	83
เพิ่มเส้นทางและตำแหน่งโดยใช้สถานที่ใกล้ตัว	83
หลีกเลี่ยงการใช้สถานที่ซึ่งมีความคล้ายคลึงกัน	85
ถ้าต้องการเพิ่มจำนวนคำศัพท์ลงในตำแหน่งเดียวกัน	
ให้ใช้ “วิธี 2 in 1”	86
เคล็ดลับจดจำคำกริยาและคำศัพท์ที่เป็นนามธรรม	88
• Let's try จดจำคำศัพท์ 20 คำโดยใช้สูตรจำจากตำแหน่ง	89
• คอลัมน์ นำสถานที่มาเวียนใช้ซ้ำ ระวังผิดพลาด	94
• คอลัมน์ ทำอย่างไร สິงที่จำด้วยกลเม็ด	
ช่วยจำจึงจะเป็นความจำระยะยาว	96

บทที่ 5

จะจดจำตัวเลขด้วยกลเม็ดช่วยจำต้องใช้ “กลวิธีแปลง” — 99

• สິงจำเป็นในการแปลงตัวเลขให้กลายเป็นภาพมีอะไรบ้าง	100
3 ขั้นตอนจดจำตัวเลข	100
• ทดลองใช้กลวิธีแปลง จดจำตัวเลขกันดีกว่า	102
ตารางแปลงเพลงตัวเลข	102
จดจำตัวเลขโดยใช้กลเม็ดช่วยจำ	103
จะสร้างตารางแปลงแบบเฉพาะตัวได้อย่างไร	106
ข้อควรระวังในการสร้างตารางแปลง	107

- Let's try จำตัวเลข 10-20 หลัก
โดยใช้กลเม็ดช่วยจำ + กลวิธีแปลว _____ 109
- คอลัมน์ จดจำตัวเลขอย่างมีประสิทธิภาพ
ด้วย "สูตร 2 หลัก 1 ภาพ" _____ 110

บทที่ 6

กลเม็ดช่วยจำจับคู่ใบหน้ากับชื่อ "สูตรติดแท็ก" _____ 112

- วิธีจำด้วยการติดแท็ก _____ 114

[ขั้นตอนที่ 1] อธิบายความรู้สึกติดตึงจากภาพที่เห็น
เช่น ใบหน้าหรือเครื่องแต่งกายของคนคนนั้นแบบกระชับ _____ 115

[ขั้นตอนที่ 2] ผูกแท็กกับชื่อเข้าด้วยกัน
โดยใช้สูตรจำจากรื่องราว _____ 116

[ขั้นตอนที่ 3] นึกถึงแท็ก แล้วกรอเนื้อเรื่องกลับเพื่อเล่นใหม่ _____ 118

- เทคนิคใช้สูตรติดแท็กให้คล่องแคล่ว _____ 119

[เทคนิคที่ 1] ติดแท็กมากกว่าหนึ่ง _____ 119

[เทคนิคที่ 2] มุ่งสมาธิอยู่กับการนึกถึงแท็กและเนื้อเรื่อง _____ 119

[เทคนิคที่ 3] ดำเนินเรื่องแบบย้อนศร
ด้วยการทบทวนจากชื่อไปหาแท็ก _____ 120

[เทคนิคที่ 4] ให้ความสนใจอีกฝ่าย _____ 121

- Let's try จับคู่ใบหน้ากับชื่อของบุคคล 12 คน
โดยใช้สูตรติดแท็ก _____ 122

- คอลัมน์ วิธีจดจำชื่อคนต่างชาติ _____ 124

บทที่ 7

ประยุกต์กลเม็ดช่วยจำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

ในชีวิตประจำวัน _____ 126

- จดจำเลขสมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร _____ 128

- จดจำหมายเลขโทรศัพท์ _____ 132

● จดจำเลขบัตรเครดิต	134
จดจำเลขบัตรเครดิตโดยใช้สูตรจำจากเรื่องราว	135
จดจำเลขบัตรเครดิตโดยใช้สูตรจำด้วยสถานที่	136
● จดจำวันเกิด	139
● จดจำรายการสิ่งของที่ต้องซื้อ	142
● จดจำสูตรอาหาร	144
● มุ่งพาตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์นั้น	
คือเคล็ดลับสำหรับนึกถึง “บางสิ่งบางอย่าง”	146
วิธีป้องกันการซื้อของซ้ำ	146
นึกย้อนดูว่ามีอะไรอยู่ในตู้เย็นบ้าง	147
อยากนึกให้ออกว่าเมื่อวานตอนเย็นกินอะไร	148
● จับคู่ใบหน้ากับชื่อ แล้วพ่วงตำแหน่งหน้าที่เข้าไปด้วย	149

บทที่ 8

นำกลเม็ดช่วยจำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ด้านการเรียน 152

● จดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ	154
5 ขั้นตอนจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ	154
[ขั้นตอนที่ 1] แปลงความหมายของคำศัพท์ภาษาอังกฤษ	
ให้กลายเป็นรูปภาพ แล้ววางลงบนตำแหน่ง	155
[ขั้นตอนที่ 2] ติดแท็ก แล้วผูกคำศัพท์กับความหมายเข้าด้วยกัน	156
[ขั้นตอนที่ 3] ทดสอบว่านึกความหมายจากคำศัพท์ออกใหม่	
ด้วยการตามรอยจุดตำแหน่ง	157
[ขั้นตอนที่ 4] ติดแท็กเพิ่มลงบนคำศัพท์ที่ยังจำไม่ได้	158
[ขั้นตอนที่ 5] ปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 - 4 ซ้ำจนกว่าจะจดจำ	
ความหมายของคำศัพท์ได้ครบถ้วน	159
● สูตรจำด้วยสถานที่ คือสมุดจดคำศัพท์ที่อยู่ในหัว	160

บทสุดท้าย 163

คำนำสำนักพิมพ์

ต่อให้เราจะอยู่ในยุคที่มีเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกแทน
สมองมนุษย์มากมาย เราก็ไม่อาจดึงข้อมูลเหล่านั้นมาใช้งาน
ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพเท่าข้อมูลที่จดจำด้วยสมองเอง

แต่ปัญหาที่คนส่วนใหญ่จดจำได้ไม่ดีนัก เป็นเพราะทุกสิ่ง
รอบตัวล้วนอยู่ใน “รูปทรงที่จำยาก” และไม่รู้จักเปลี่ยนรูปร่าง
ของสิ่งเหล่านั้นให้กลายเป็นข้อมูลในแบบที่สมองชอบ

อิสระ นะโอะยะยะ ค้นพบกลไกการเชื่อมโยงระหว่างข้อมูล
ที่รับเข้า (Input) กับสมอง ให้กลายเป็นคลังความจำระยะยาว
ที่นำมาใช้ได้ทันที ไม่ต้องพึ่งเทคโนโลยีใดๆ ผลักดันให้เขา
ทะยานขึ้นสู่ตำแหน่งแชมป์ความจำของญี่ปุ่นในเวลาเพียง 2 ปี

- เชื่อมโยงข้อมูลอักษรให้เห็นเป็นภาพด้วย “สูตรจำจาก
เรื่องราว”
- “สูตรจำด้วยสถานที่” เทคนิคยอดนิยมในหมู่คนจำแม่น
ระดับโลก
- ไม่ว่าตัวเลขซับซ้อนแค่ไหน ก็จำได้ง่ายๆ ด้วย “สูตร
การแปลง”
- จำใบหน้ากับชื่อของคนที่ไม่รู้จักได้แม่นยำด้วย “สูตร
ติดแท็ก”

AMARIN
HOW ▶ TO

ธันวาคม 2563

คำนำ

การจดจำคือ “ทักษะ”

ผมเป็นแชมป์ด้านความจำของญี่ปุ่นครับ

ทุกครั้งที่แนะนำตัวเองเช่นนี้ จะต้องมีคนชื่นชมว่า “คุณจดจำสิ่งที่เห็นได้ทั้งหมดสินะครับ สุดยอดเลย” นั่นอาจเป็นเพราะภาพลักษณ์ของผู้ที่มีความจำเป็นเลิศในความคิดของคนส่วนมากคือ มองรูปถ่ายแค้มก็รู้ว่าวันที่ก็จดจำรายละเอียดได้ทั้งหมด รวมถึงท่องจำทุกประโยค ทุกตัวอักษรในหนังสือได้ แม้จะอ่านแค่ครั้งเดียว

น่าเสียดายที่ต้องบอกตามตรงว่า ผมไม่มีพรสวรรค์พิเศษเหล่านั้นหรอก

แต่ถ้าเป็นการจดจำตัวเลข 10 หลักแบบไม่เรียงจำนวน 10 บรรทัด รวมทั้งสิ้นเท่ากับตัวเลข 100 หลักได้ภายใน 1 นาที สำหรับผมแล้วง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปากเลย

9	7	7	2	0	9	8	3	3	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5	5	0	5	2	6	7	3	8	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

6	9	4	3	4	8	4	3	4	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

0	4	9	0	7	2	4	9	4	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

0	4	9	7	5	4	4	1	1	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

6	5	2	4	7	1	4	5	1	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2	9	6	8	0	9	3	2	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3	1	2	0	2	7	3	3	6	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5	3	4	1	1	7	5	7	8	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

9	3	0	0	9	7	6	1	8	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

บทนำ

จดจำตัวเลขได้ภายใน 1 นาที

บางคนอาจคิดว่า “ถ้าไม่มีพรสวรรค์ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ไม่มีทางทำได้หรอก!” เพราะการจดจำตัวเลขทั้งหมดนี้ต้องใช้ เวลาอีกพอสมควร

โลกนี้มีคนที่จดจำทุกอย่างที่เห็นโดยไม่ต้องใช้สมาธิมาก ก็จริง

ทว่าผมก็ไม่ได้มีพรสวรรค์พิเศษด้านความจำติดตัวมา ตั้งแต่เกิดเหมือนกับทุกคนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ ผมจึงจำ รายละเอียดของทิวทัศน์รอบตัวในชีวิตประจำวันทั้งหมดไม่ได้ ทั้งยังจดจำภาพเหตุการณ์ตรงหน้าในช่วงสี่ขวบวินาทีราวกับ บันทึกที่เป็นรูปถ่ายในสมองไม่ได้ด้วย

แต่ผมรู้จักใช้ “กลเม็ดช่วยจำ” ครับ

ผมไม่ได้ใช้วิธีมองตัวเลขเฉยๆ ให้จำได้ แต่จะแปลง ตัวเลขให้กลายเป็น “วัตถุ” ในเชิงรูปธรรมตามตารางแปลง และจับวางลงใน “สถานที่” ซึ่งตระเตรียมไว้ก่อนแล้วในหัว แล้วค่อยๆ นึกตามลำดับของตำแหน่งนั้น

มุ่งเป้าสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญ ไม่ใช่แค่อัจฉริยะด้านความจำ

หลายคนพูดว่าผมเป็น “ผู้มีพลังความจำยอดเยี่ยม” แต่วิธีเรียกนั้นไม่ค่อยถูกต้องนัก เพราะใช้ว่าผมจะจำได้ทุกอย่าง เช่น ทะเบียนรถ แม้จะเป็นตัวเลขเหมือนกันและมีเลข 4 หลัก แต่ผมกลับไม่เคยจำเลขทะเบียนรถที่วิ่งผ่านหน้าได้

เวลาต้องการจดจำสิ่งใด เราต้องสั่งตัวเองให้กดสวิตช์กลเม็ดช่วยจำ คำว่า “ผู้รู้จักใช้กลเม็ดช่วยจำอย่างชาญฉลาด” จึงเหมาะสมสำหรับผมมากกว่าคำว่า “ผู้มีพลังความจำยอดเยี่ยม”

คุณคงเคยเห็น “ผู้เชี่ยวชาญด้านการจดจำ” ซึ่งจำตัวเลขจำนวนมาก หรือใบหน้าของบุคคล และตอบคำถามทางรายการโทรทัศน์ ถูกทุกข้อ

จริงๆ แล้วพวกเขาก็ใช้กลเม็ดช่วยจำเช่นกัน ทั้งหมดเป็นการแสดงความสามารถที่เจ้าตัวขนขวายจนได้มาภายหลัง แต่โดยส่วนมากรายการมักปรุงแต่งให้เข้าใจว่านั่นคือพรสวรรค์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

มีกรณีน้อยมากที่ผู้ร่วมรายการลักษณะดังกล่าวได้รับการแนะนำว่าเป็น “อัจฉริยะด้านความจำ” ผู้นี้ภพทิวทัศน์ในอดีตได้ครบทุกรายละเอียด กรณีเช่นนี้ เจ้าตัวน่าจะมีพรสวรรค์ด้านความจำติดตัวมาแต่กำเนิดโดยแท้

ทว่านั่นไม่ใช่เป้าหมายของเรา การเรียนรู้กลเม็ดช่วยจำจนชำนาญและรู้จักนำกลเม็ดดังกล่าวมาใช้เพื่อจดจำสิ่งต่างๆ ให้แม่นยำต่างหาก คือเส้นชัยที่แท้จริง

ตราบใดที่ไม่มีพรสวรรค์ติดตัวมาแต่กำเนิดก็ยากจะเป็นอัจฉริยะด้านความจำ แต่หากฝึกกลเม็ดช่วยจำ การจะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจำย่อมไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อม

กลเม็ดช่วยจำในที่นี้เป็นวิธีการที่มีเหตุและผล ทั้งยังนำมาปฏิบัติซ้ำได้เท่าที่ต้องการ โดยใช้ประโยชน์จากกลไกการทำงานของสมอง เป็นเทคนิคแสนเรียบง่าย ไม่ใช่ทั้งพรสวรรค์พิเศษ ทั้งแนวทางพิสดาร ทั้งทฤษฎีจิตนิยม ดังนั้นไม่ว่าใครก็เรียนรู้ได้



กลเม็ดช่วยจำ = “ทักษะ” จดจำสิ่งต่าง ๆ จำนวนมากได้ถูกต้องและแม่นยำ

เชื่อว่าเกือบทุกคนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ “ต้องการพัฒนาพลังการจดจำ” แต่ผมอยากให้หยุดคิดสักนิดก่อนว่า “พลังการจดจำ” หมายถึงอะไร

“พลังการจดจำ” นั้นมีหลากหลายด้าน อาทิ ด้านการจดจำเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้านพลังป้องกันไม่ให้หลงลืมสิ่งใด และด้านการจดจำสิ่งจำนวนมากได้ถูกต้อง

ทว่าคนส่วนใหญ่มักนำกลเม็ดช่วยจำมาใช้จำสิ่งจำนวนมาก นั่นคือเหตุผลว่าทำไมผมจึงจดจำตัวเลข 100 หลักได้ แต่จำเลขทะเบียนรถยนต์ที่แล่นผ่านไปไม่ได้

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้และฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำจนชำนาญ คุณจะกลายเป็นคนที่จดจำสิ่งต่าง ๆ จำนวนมากได้ถูกต้องและแม่นยำ

จุดมุ่งหมายดังกล่าวน่าจะตรงกับความต้องการของใครหลายคนที่กำลังมองหาแนวทางเพิ่มศักยภาพความจำของตนเอง การฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำจนชำนาญเพื่อให้จำสิ่งต่าง ๆ ได้จำนวนมาก นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การท่องจำตัวเลข 100 หลักแทบไม่เกิดในชีวิตประจำวัน หรือการทำธุรกิจก็จริง แต่ถ้าจดจำตัวเลขหลักอย่างเช่น เลขบัตรเครดิต เลขบัญชีธนาคาร และหมายเลขโทรศัพท์ได้ ชีวิตย่อมสะดวกสบายกว่า การพลิกแพลงกลเม็ดช่วยจำนิดหน่อย ยังช่วยให้จดจำลำดับของเอกสารการนำเสนองาน รวมทั้งสารบัญของหนังสือได้ด้วย

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้แนะนำวิธีล่ำลึก เช่น การเรียนรู้ขณะนอนหลับ (Sleep-learning) การใช้ประโยชน์จากภาวะเข้าภวังค์ และไม่มีทั้งเกร็ดความรู้เรื่องการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ (แน่นอนว่าการนอนหลับกับการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อร่างกาย)

สิ่งที่ผมอยากถ่ายทอดผ่านหนังสือเล่มนี้ก็คือ **ทักษะการจำ** ในเชิงรูปธรรมซึ่งนำไปใช้ได้เลย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทักษะจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง



บทที่

๑

ใช้กลเม็ด
ช่วยจำได้เมื่อใด
ไม่ว่าใครก็พัฒนา
พลังความจำได้
ทั้งนั้น!

สารพันเรื่องดีจากการมีพลังการจดจำเพิ่มขึ้น

ปัจจุบันอุปกรณ์ดิจิทัลพัฒนาารุดหน้าอย่างมาก คนก็มองเห็นว่าการใช้สมาร์ทโฟนถ่ายภาพนั้นสะดวกสบายกว่าการจดจำเองหลายเท่า

หลายคนอาจคิดว่า การเพิ่มศักยภาพด้านการจำจะมีประโยชน์อะไรในเมื่อทุกวันนี้ใช้อุปกรณ์ดิจิทัลแทนได้

ประโยชน์ข้อแรกที่ได้รับแน่นอนคือความสะดวกสบาย เมื่อจดจำตัวเลขที่ใช้บ่อยครั้งได้ ก็จะลดขั้นตอนการเปิดกระเป๋าเพื่อหยิบบัตรเครดิตและสมุดจด ซึ่งสร้างความวุ่นวายอย่างมาก ส่วนอีกข้อหนึ่งที่จะลืมไม่ได้ก็คือ เป็นประโยชน์เวลาท่องจำตำราเรียน

แต่ผมคิดว่า การจดจำสิ่งต่างๆ ด้วยสมองยังมีความสำคัญ และข้อดีใหญ่หลวงอีก 3 ข้อ ได้แก่ “ศักยภาพของพลังการจดจำเพิ่มสูงขึ้น” “พลังจินตนาการเพิ่มพูน ใช้งานสมองได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น” และ “สร้างเสริมให้การจดจำเป็นเรื่องสนุก”

๐ ศักยภาพของพลังการจดจำเพิ่มสูงขึ้น

กลเม็ดช่วยจำเปรียบได้กับปัจจัยช่วยพัฒนาศักยภาพของพลังการจดจำ ซึ่งเป็น 1 ใน 3 ด้านของพลังการจดจำตามแนวคิดของผม (ด้านพลังจดจำเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ด้านพลังป้องกันไม่ให้หลงลืมสิ่งใด และพลังจดจำสารพันสิ่งที่มีจำนวนมากได้ถูกต้อง)

ยิ่งจดจำด้วยสมองของตนเองมากเท่าไร พลังความจำจะยิ่งเพิ่มพูน คุณจะกลายเป็นคนชอบจดจำและรู้จักใช้กลเม็ดช่วยจำ

ให้เกิดประโยชน์

ในทางตรงกันข้าม หากเอาแต่พึ่งพาอุปกรณ์นอกกาย พลังการจดจำย่อมถดถอย

การไม่ยอมจดจำสิ่งต่างๆ ด้วยสมองตนเอง ก็เหมือนการว่างเว้นจากการเขียนตัวอักษรคันจิ¹ ด้วยมือ นับตั้งแต่มีคอมพิวเตอร์ช่วยทุ่นแรงในการสร้างสรรค์บทความ เมื่อไม่เขียนย่อมลืมนั่นเอง เขียนไม่เป็น เมื่อไม่จำย่อมจดจำสิ่งใหม่ๆ เพิ่มไม่ค่อยได้

ประเด็นนี้อาจไม่ใช่ปัญหาใหญ่ที่ต้องใส่ใจถ้าโลกก้าวสู่ยุคของการพึ่งพาอุปกรณ์ดิจิทัลสมบูรณ์แบบ ทว่า ณ ปัจจุบัน โลกยังพัฒนาไปไม่ถึงระดับนั้น และที่สำคัญ การหมั่นฝึกฝนให้จดจำสิ่งที่อยากจำได้แบบสบายๆ เอาไว้ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย

○ พลวัตจินตนาการเพิ่มพูน ใช้วานสมองได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

เวลาจะชักชวนให้ฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำทีละเล็กทีละน้อย ผมมักเจอประโยคย้อนถาก เช่น “อัดความรู้ไว้ในสมองมากๆ จะดีเหรอ” แน่ใจว่าผมไม่สนับสนุนการคลังไคล้ความรู้จนเกินพอดี

แต่การป้อนข้อมูล (Input) ปริมาณมากไว้ในสมองไม่ใช่เรื่องเสียเปล่า เพราะยิ่งคุณป้อนข้อมูลเข้ามากเท่าไร ขอบเขตความหลากหลายของการนำออก (Output) ก็ยิ่งขยายกว้าง ในเมื่อสิ่งใหม่ไม่มีทางเกิดขึ้นจากศูนย์ นั่นเท่ากับว่าแนวคิดทั้งหลายจะก่อตัวเป็นรูปร่างได้ก็ต่อเมื่อมีการป้อนข้อมูลเข้า

¹ Kanji ตัวอักษรจีนที่ใช้ในภาษาญี่ปุ่น

การป้อนข้อมูลโดยพึ่งพาปัจจัยภายนอกไม่ใช่เรื่องผิด ทว่า ก็มักไม่ทำให้เกิดสิ่งใหม่ๆ ในทางกลับกัน **เมื่อสิ่งที่ป้อนต้นตอ ความรู้เพิ่มขึ้นจากการจดจำด้วยสมองของตนเอง สิ่งใหม่ๆ ย่อมเกิดขึ้นตามมาไม่ขาดสาย**

นอกจากนี้ การเพิ่มปริมาณของสิ่งที่จดจำด้วยสมองของตนเอง ยังช่วยให้ใช้สมองได้คล่องแคล่วขึ้น

การแปลงคำเป็นรูปภาพและอารมณ์ความรู้สึกหลากหลายแบบ มาเสริมสร้างจินตนาการ คือสิ่งจำเป็นสำหรับศึกษากลเม็ดช่วยจำ พลังจินตนาการ จึงพลอยได้รับการขัดเกลาจนเพิ่มพูน การผูกกรรม หรือค้นหาแนวคิดใหม่ๆ ก็กลายเป็นเรื่องง่าย

๐ สร้างเสริมให้การจดจำเป็นเรื่องสนุก

คุณประโยชน์อีกหนึ่งข้อของการจดจำสิ่งต่างๆ ด้วยสมองของตนเองคือ **ช่วยส่งเสริมให้การจดจำเป็นเรื่องสนุก** เมื่อการจดจำกลายเป็นเหมือนแขนงวิชาถนัด ชีวิตก็จะมีสีสันขึ้น

คนจำนวนไม่น้อยบักใจเชื่อว่าพลังการจดจำของตนเองอ่อนด้อย ทั้งๆ ที่เรื่องนี้ไม่ใช่ประเด็นน่าถกเถียง คุณแค่ยังไม่รู้จักทักษะการจำ ที่ถูกต้องต่างหาก

หากฝึกฝนทักษะการจำ ปริมาณของสิ่งที่จำได้ก็จะเพิ่มขึ้น จนน่าตกใจ กระทั่งกล้าอวดอย่างมั่นใจว่า “ถนัดเรื่องการท่องจำ”

การได้เห็นพัฒนาการของตนเอง จากแต่เดิมไม่ถนัดเรื่องท่องจำเอาเสียเลย นับเป็นความสนุกรูปแบบหนึ่ง และคงไม่มีอะไรน่ายินดีว่าการตระหนักว่าเรื่องที่เคยเป็นปมด้อย เปลี่ยนเป็นของถนัดในเวลาเพียงไม่นาน

พัฒนาการนี้จะดำเนินต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ไม่มีคำว่า
ขีดจำกัด ยิ่งฝึกฝนก็ยิ่งจดจำได้มากจนถึงระดับที่คนอื่นมองว่า
“เป็นไปไม่ได้” จนเกิดเวที “การแข่งขันประลองความจำ” ซึ่ง
เน้นประลองด้านจำนวนของสิ่งที่จดจำ

ความสำคัญของการจดจำอาจน้อยลงเมื่ออุปกรณ์ดิจิทัล
มีบทบาทเพิ่มขึ้นก็จริง แต่ไม่ได้หมายความว่าความสนุกของการ
จดจำและการทำลายขีดจำกัดภายในสมองของเราจะต้องเลือนหายไป
ไปด้วย

เช่นเดียวกับกรณีที่แม้รถยนต์จะพัฒนาไม่หยุดหย่อน ทว่า
ก็ยังมีผู้คนสนใจการวิ่งมาราธอน แม้อุปกรณ์ดิจิทัลจะรุดหน้า ก็ไม่ได้
ทำให้ความหมายของการจดจำสิ่งต่างๆ ด้วยสมองสูญสิ้น

การจดจำยังเปรียบเสมือนงานอดิเรกที่ช่วยสร้างความมั่นใจ
เมื่อจำนวนของสิ่งที่จดจำด้วยสมองเพิ่มขึ้น ทั้งยังมอบความปิติ
เมื่อรู้ว่าคนเราจดจำสิ่งต่างๆ ได้มากมายเพียงนี้

พลังการจดจำพัฒนาขึ้นได้มากขนาดนี้เชียว!

เดิมทีผมไม่ใช่คนความจำดีเลิศ แต่ก็ไม่ถึงขั้นไร้ความมั่นใจในความจำของตนเอง พุดง่าย ๆ คืออยู่ในระดับทั่วไปก่อนจะเลื่อนระดับอย่างเห็นได้ชัด

ผมจะขอเล่าถึงเรื่องราวระหว่างตัวผมกับกลเม็ดช่วยจำ เพื่อให้เห็นว่ากลเม็ดช่วยจำสร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างไรต่อพลังการจดจำ

๐ วิธีฝึกฝนการจดจำคืออะไร

จุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมหันมาสนใจขีดความสามารถจดจำก็คือ การแข่งขันประลองความจำ

ผมเพิ่งเข้าสู่วงการแข่งขันประลองความจำแบบเต็มตัวได้ 2 ปีครึ่ง แต่รู้จักการแข่งขันดังกล่าวตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมต้น จากรายการโทรทัศน์ ซึ่งฉายสัปดาห์พิเศษการแข่งขันประลองความจำของต่างประเทศ ตอนนั้นผมยังนึกถึงว่า “มีโลกแบบนี้อยู่ด้วยหรือทุกคนเก่งชะมัด” แล้วเก็บความประทับใจและความรู้เหล่านั้นไว้ในเสียวมุมหนึ่งของสมอง ไม่ได้ถึงขั้นอยากเข้าร่วมการแข่งขัน

ทว่าหนังสือเล่มหนึ่งที่บังเอิญเจอในห้องสมุดช่วงปิดภาคเรียน ฤดูใบไม้ผลิไม่นานหลังจบมัธยมปลาย กลับกระตุ้นความทรงจำให้หวนคืนมา หนังสือเล่มนั้นบอกเล่าเรื่องราวของนักเขียนคนหนึ่งที่ได้รู้จักกับการแข่งขันประลองความจำ รวมถึงลำดับขั้นตอนการแข่งขันแบบเจาะลึก หลังจากอ่านแล้วผมคิดทันทีว่า “เป็นประโยชน์มากเลย”

ผมอยู่ชมรมค้นคว้าเกมตอบคำถามหรือควิซเกมมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมต้นจนถึงมัธยมปลาย และตั้งใจว่าจะศึกษาเรื่อง

เกมตอบคำถามต่อไปแม้จะเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ผมจึงเสาะหาแนวทางจุดจําสิ่งต่าง ๆ ให้ได้จํานวนมากแบบเห็นผลลัพธ์ชัดเจน อยู่เสมอ หนังสือเล่มดังกล่าวจุดประกายความคิดว่า “ถ้ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลเม็ดช่วยจํา เราก็จะจุดจําสิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าปัจจุบัน”

เมื่อลองสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการแข่งขันประลองความจําเพิ่มเติมทางอินเทอร์เน็ต ปรากฏว่าอดีตแชมป์ประจำประเทศญี่ปุ่นอาศัยอยู่ไม่ไกลจากบ้านของผม และเขากำลังจะจัดกิจกรรมซ้อมแข่งกับกิจกรรมทดลองประสบการณ์กลเม็ดช่วยจําในอีกไม่กี่วัน ผมเห็นว่าเป็นโอกาสดี จึงตัดสินใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทันที ทั้งนี้ต้องยอมรับว่าตนเองโชคดีอย่างมาก เพราะหากจังหวะเวลาไม่ลงตัวหรือสถานที่อยู่ไกล ผมคงไม่สมัครเข้าร่วมแน่

๐ กลเม็ดช่วยจําไม่ใช่แนวทางพิสดารแน่หรือ

คำว่า “กิจกรรมทดลองประสบการณ์กลเม็ดช่วยจํา” ฟังแล้วชวนให้เกิดข้อกังขาเล็กๆ เหมือนกันนะครับ หลายคนอาจจินตนาการถึงภาพแนวคิดพิสดารที่ไม่น่าไว้วางใจเมื่อได้ยินคำว่า “กลเม็ดช่วยจํา” เนื่องจากมีกลุ่มสัมมนาประเภทโฆษณาโอ้อวดว่าเพิ่มพลังความจําได้จริง และเรียกเก็บค่าเข้าร่วมกิจกรรมสูงลิ่วมากมาย ซึ่งบางงานก็เห็นชัดเจนว่าจัดเพื่อวัตถุประสงค์ด้านเงินทอง

จึงไม่น่าแปลกที่คนรอบตัวผมจะแสดงท่าทีเป็นห่วง ทำนองว่า “ท่าทางไม่น่าไว้วางใจชอบกล อย่าเข้าร่วมจะดีกว่า”

ผมเองก็ตั้งใจไว้ว่าลองดูก่อนสักครั้ง หากพบพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจแม้เพียงน้อยนิด ก็พร้อมเลิกทันที

ทว่าสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนั้นคือโลกใบใหม่
ผมกล้าพูดเต็มปากเลยว่า การแข่งขันประลองความจำคือ
กีฬาสมองประเภทหนึ่ง ผมยังได้เรียนรู้ว่ากลเม็ดช่วยจำเป็น
เทคนิคที่ใช้ประโยชน์จากกลไกทำงานของสมอง ทั้งยังได้สัมผัส
ถึงผลลัพธ์น่าทึ่งด้วยตนเอง

การเข้าร่วมกิจกรรมทดลองประสบการณ์กลเม็ดช่วยจำ ทำให้
ผมอยากรู้จักการแข่งขันประเภทนี้อีกซึ่งยิ่งขึ้น รวมถึงอยากฝึก
กลเม็ดช่วยจำ และเข้าร่วมการแข่งขันประลองความจำสักวันหนึ่ง
เรียกว่าไม่ทันไร ผมก็หมกมุ่นอยู่กับการแข่งขันเสียแล้ว

๐ พลั้วความจำนี้แพ้กษณาได้ภายหลัง

คำถามต่อมาคือ หลังจากรู้จักกลเม็ดช่วยจำแล้ว พลังการ
จดจำของผมพัฒนาขึ้นมากเพียงใด

มีการแข่งประลองความจำประเภทหนึ่งเรียกว่า “เลขเร็ว”
(Speed Number) หรือการท่องจำตัวเลข 40 หลัก ซึ่งมีหลายแถว
ให้ได้มากที่สุดภายใน 5 นาที

ครั้งแรกที่ลองเล่นจำเลขเร็ว ผมจำได้ 20 หลัก พุดง่าย ๆ
คือ จำได้มากที่สุดแต่ครั้งบรรทัดแรก (ผู้ที่ไม่รู้จักกลเม็ดช่วยจำ
ส่วนใหญ่จำได้เพียงแค่นี้)

ผมจึงตั้งใจศึกษากลเม็ดช่วยจำเพื่อจดจำตัวเลข แล้ว
ลองเล่นใหม่อีกครั้ง คราวนี้ปรากฏว่าจำได้เพิ่มเป็น 44 หลัก
เท่ากับว่าหลังเรียนรู้อะไรก็ไม่ได้เพิ่มเป็น 44 หลัก
เท่าที่จำได้หลังเรียนรู้อะไรก็ไม่ได้เพิ่มเป็น 44 หลัก
ก็เพิ่มขึ้นเกินเท่าตัว

ประสบการณ์นี้ทำให้ผมตระหนักถึงความยอดเยี่ยมของกลเม็ด

ช่วยจำ ขณะเดียวกันก็รู้สึกประทับใจที่ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงด้านพลังการจดจำของตัวเอง

ระหว่างเรียนรู้สึกเมื่อดช่วยจำเพิ่มเติม ความตระหนักรู้ดังกล่าวก็เริ่มเปลี่ยนเป็นความมั่นใจ ยิ่งฝึกซ้อมก็ยิ่งเกิดความเปลี่ยนแปลงยิ่งจดจำสิ่งต่างๆ เพิ่มมากเท่าไร ผมก็ยังรู้สึกว่ากลเม็ดช่วยจำเริ่มฝังรากลึกกลงในตัว

จำนวนตัวเลขที่จดจำได้ในการจำเลขเร็วเพิ่มขึ้นเป็น 80 หลักหลังฝึกฝนนานประมาณ 2 เดือน และครึ่งปีให้หลังผมก็เริ่มใช้กลเม็ดช่วยจำขั้นสูงจนจดจำตัวเลขได้ 120 หลักผ่านไป 2 ปี ผมจดจำตัวเลขได้มากกว่า 200 หลักโดยไม่มีผิดพลาดเลย

จากคนมีพลังจดจำแสนธรรมดาที่จำตัวเลขได้แค่ 20 หลักในเวลา 5 นาที ผมก็พัฒนาขึ้นจนจดจำตัวเลขได้มากกว่า 200 หลักหรือก็คือ 10 เท่า จากการเรียนรู้ฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำ

ประสบการณ์ลักษณะนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับผมเพียงคนเดียว

ปัจจุบันผมเป็นอาจารย์บรรยายให้โรงเรียนสอนกลเม็ดช่วยจำนักเรียนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าจดจำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น แม้ว่าระดับพัฒนาการของแต่ละคนจะแตกต่างกันอยู่บ้างก็ตาม

ผู้เข้าแข่งขันประลองความจำนั้น มีทั้งเด็กประถมและผู้เริ่มแข่งหลังอายุ 60 ปี แต่ที่น่าสนใจคือทุกคนสร้างสถิติใหม่ของตัวเองได้ตลอด

ความจริงนี้บ่งชี้ว่า คนเราพัฒนาพลังความจำได้ไม่ว่าจะเริ่มต้นเมื่ออายุเท่าใด กลไกสมองส่วนใหญ่เสื่อมลงตามอายุก็จริง แต่หากรู้จักทักษะการจดจำ ปริมาณของสิ่งที่จดจำได้จะเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมแน่นอน

เป็นที่หนึ่งของญี่ปุ่นภายใน 2 ปี

ผมเป็นทั้งนักศึกษามหาวิทยาลัยและนักกีฬาแข่งขันประลองความจำ ช่วงกลางวันผมจะทุ่มเทเวลาให้กับการเรียน แล้วหมั่นฝึกฝนกลเม็ดความจำในวันธรรมดาช่วงค่ำและวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อร่วมลงแข่งประลองความจำระดับชิงแชมป์ประเทศญี่ปุ่นและรายการแข่งขันของต่างประเทศอยู่เสมอ

ผมเคยได้ตำแหน่งรองชนะเลิศ 3 ครั้งในการแข่งประลองความจำระดับชิงแชมป์ระดับประเทศ ผลคะแนนรวมเฉลี่ยเป็นอันดับ 2 ของญี่ปุ่น (ข้อมูลปี 2019) ซึ่งเป็นคนเดียวในกลุ่มระดับนักเรียนนักศึกษาที่ก้าวมาอยู่ตำแหน่งนี้ อีกทั้งยังครองสถิติคะแนนสูงสุดของประเทศญี่ปุ่นในการแข่งขันหลายประเภท และเป็นอันดับหนึ่งของประเทศญี่ปุ่นในการจัดอันดับของรางวัลพลังความจำออนไลน์ผ่านระบบบริการชื่อเมมโมรีลิก (อันดับไม่เคยต่ำกว่า 5 ของการจัดอันดับระดับโลก)

ผมยังเป็นอาจารย์บรรยายวิชากลเม็ดช่วยจำให้กับสถาบันเบรนสปอร์ตอะคาเดมีที่ตั้งอยู่ในโตเกียวด้วย

ต้องยอมรับเลยว่า จากแค่ต้องการเรียนรู้กลเม็ดช่วยจำเพื่อใช้ในเกมนตอบคำถาม ตอนนี้ก็กลับกลายเป็นติดบ่วงเสน่ห์ของโลกแห่งการแข่งขันประลองพลังความจำชนิดถอนตัวไม่ขึ้นเสียแล้ว

จุดน่าสนใจอย่างหนึ่งของการแข่งขันนี้คือ พัฒนาการจะปรากฏให้เห็นในรูปของผลคะแนน หรือพูดว่าการแข่งขันสะท้อนผลสัมฤทธิ์ของการฝึกฝนแบบทันใจก็คงได้ และทุกครั้ง que เห็นพัฒนาการนั้น ผมจะรู้สึกทึ่งว่าสมองของตนก้าวข้ามขีดจำกัดไปอีกขั้น แล้วความสนุกในการฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำจะตามมาเองโดยปริยาย

จากนั้นไม่นาน วัตถุประสงค์ “อยากจดสิ่งต่างๆ ให้ได้มากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการเล่นเกมนิตตอบคำถาม” ก็เปลี่ยนเป็น “การจดจำเป็นเรื่องสนุก และคงดีไม่น้อยหากได้นำการจดจำมาใช้ประโยชน์ในการแข่งขันประลองความจำซึ่งเป็นเสมือนเกมวัดพลังการจดจำ”

ความเปลี่ยนแปลงนี้ยังทำให้ผมตระหนักว่า กลเม็ดช่วยจำซึ่งฝึกฝนจนชำนาญเพื่อการแข่งขันเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการเรียน ผมนำกลเม็ดช่วยจำที่สั่งสมสำหรับลงแข่งขันประลองความจำมาใช้ในการสอบวิชาต่างๆ ในมหาวิทยาลัย จนได้เกรด A+ ซึ่งเป็นเกรดคะแนนสูงสุดในทุกวิชาที่ใช้กลเม็ดช่วยจำ

๐ ทุกสิ่งรอบตัวล้วนอยู่ใน “รูปทรงที่จำยาก”

อาจฟังดูข้อนแย้งสักหน่อย แต่ผมกล้าพูดเลยว่ากลเม็ดช่วยจำไม่น่าจะฝังรากจนกลายเป็นทักษะติดตัวได้จากการเรียนรู้แค่ผิวเผินเพียงพอเพื่อให้ได้ชีวิตประจำวัน เพื่อการเรียน หรือเพื่อเกมตอบคำถาม และก็คงไม่เป็นประโยชน์ในด้านใดเลยนอกจากเพื่อการแข่งขัน

ข้อสำคัญคือ สิ่งที่เราทุกคนต่างพยายามจดจำจากชีวิตประจำวัน จากการเรียน หรือแม้กระทั่งจากสถานการณ์ทางธุรกิจ ล้วนอยู่ใน “รูปทรงที่จำยาก” หากยังไม่คุ้นชินกับกลเม็ดช่วยจำ เราจะจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้ยาก

สุดท้ายแล้วก็มีโอกาสผิดพลาดถึงขั้นท้อแท้ถอดใจ เพราะไม่สามารถนำกลเม็ดช่วยจำมาใช้ให้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการจดจำ แม้คิดว่า “อยากฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำจนเป็นทักษะติดตัวเพื่อการเรียน” ก็ตาม

๐ แบบทดสอบสำหรับแอมป์น คือทวงลัดชั้นยอด

วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำให้เป็นทักษะติดตัว และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์คือ การลองหมกมุ่นอยู่กับโลกของการแข่งขันประลองความจำดูสักครั้ง

แต่ผมเข้าใจดีว่าทุกคนคงไม่มีเวลามากพอจะทำเช่นนั้น

ผมจึงอยากเสนอให้ลองฝึกฝนด้วยแบบทดสอบสำหรับการแข่งขัน

ฝึกพื้นฐานของกลเม็ดช่วยจำให้ชำรุดเสียก่อน แล้วค่อยขยับเลื่อนขั้นเป็นการขัดเกลาทักษะวิธีประยุกต์กลเม็ดนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะตราบดีที่ยังใช้กลเม็ดช่วยจำไม่คล่องแคล่ว ก็จะทำให้เกิดปัญหาติดขัด

หลายคนอาจกำลังคิดว่าการศึกษาจากแบบทดสอบสำหรับการแข่งขัน ยากพอๆ กับการกระโจนเข้าสู่โลกของการแข่งขัน แต่อ่าเพียงกังวลไป เพราะในหนังสือเล่มนี้ ผมหยิบยกมาเฉพาะทักษะหลักซึ่งพิจารณาแล้วว่าจำเป็นจริงๆ แค่ฝึกฝนประมาณ 1-2 ชั่วโมง ก็เข้าใจเคล็ดลับแล้ว

ในการเรียนการศึกษาแค่เพียงวิชาใดวิชาหนึ่ง วิธีทบทวนตำราแบบปกติอาจให้ผลลัพธ์ดีกว่ากลเม็ดช่วยจำก็จริง (อย่างน้อยที่สุด การฝึกฝนกลเม็ดช่วยจำตั้งแต่เดี๋ยวนี้เพื่อใช้ในการสอบวันรุ่งขึ้นไม่ช่วยให้ผลลัพธ์ดีแน่นอน) แต่หากจดจำเคล็ดลับได้เมื่อไร กลเม็ดช่วยจำก็จะกลายเป็นอาวุธสุดแกร่งที่ประยุกต์ใช้ได้กับทุกแขนงวิชา

๐ จดจำสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ใน “รูปทรงจำง่าย” ให้ได้เสียก่อน

สิ่งที่จะต้องจดจำในการแข่งขันซึ่งประกอบด้วยตัวเลข คำศัพท์ รูปภาพต่าง ๆ รวมถึงใบหน้ากับชื่อบุคคลนั้นมี “รูปทรงจำง่าย” กว่าสิ่งที่ยากจดจำในชีวิตประจำวันหรือเรื่องต้องจำเพื่อการสอบวัดระดับความรู้มาก อีกทั้งผลของทักษะความสามารถด้านกลเม็ดช่วยจำที่เพียรศึกษายังปรากฏให้เห็นชัดเจนในรูปของคะแนน **พูดอีกอย่างหนึ่งคือ การฝึกฝนด้วยแบบทดสอบสำหรับแข่งขันช่วยให้อุณหภูมิที่ว้าจับเคล็ดลับของกลเม็ดช่วยจำมาใช้ได้ถูกต้องหรือไม่**

คนจำนวนมาก “อยากเพิ่มพูนพลังการจดจำเพื่อประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” ตามร้านหนังสือจึงมีหนังสือเกี่ยวกับ “วิธีฝึกพลังความจำ” เอย “สูตรการจำ” เอย วางเรียงรายเชื่อว่าหลายคนกำลังคิดจะศึกษากลเม็ดช่วยจำจากหนังสือเหล่านั้น ขณะที่หลายคนลองแล้วปรากฏว่าล้มเหลว

แน่นอนว่าคงไม่มีใครฝึกฝนด้วยแบบทดสอบสำหรับการแข่งขันตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ที่ศึกษากลเม็ดช่วยจำ ยิ่งประเทศญี่ปุ่นมีผู้ลงแข่งขันประลองความจำน้อยอยู่แล้ว ก็ยังไม่แปลกที่แบบทดสอบสำหรับการแข่งขันจะถูกมองข้าม จนแทบไม่มีหนังสือเล่มใดหรือหลักสูตรใดแนะนำให้ฝึกฝนด้วยแบบทดสอบสำหรับการแข่งขัน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและการเรียนเลย

แต่ผมพิสูจน์ด้วยตนเองแล้วว่า การ “ฝึกฝนด้วยแบบทดสอบสำหรับแข่งขันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของกลเม็ดช่วยจำ จากนั้นจึงนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” คือวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

ผมอธิบายเกี่ยวกับประเภทของการแข่งขันประลองความจำ
เอาไว้ในบทที่ 2 และอยากให้ทุกคนศึกษาก่อนแม้ไม่สนใจเรื่อง
การแข่งขันก็ตาม เพราะจะช่วยให้เห็นภาพรวมชัดเจนขึ้น รวมทั้ง
เข้าใจง่ายขึ้นว่ากลเม็ดช่วยจำใช้กับสถานการณ์ใดได้บ้าง

จากนั้นจึงเริ่มต้นแนะนำกลเม็ดช่วยจำตั้งแต่บทที่ 3 เป็นต้น
ไป วิธีแรกที่ผมนำเสนอเป็นทักษะง่ายๆ แต่ให้ผลลัพธ์ดีเยี่ยม
เรียกว่าสูตรจำจากรื่องราว แล้วต่อยอดด้วย “สูตรจำด้วยสถานที่”
(บทที่ 4) ที่ได้ชื่อว่าสุดยอดกลเม็ดช่วยจำ ทักษะนี้จำเป็นต้องปู
พื้นฐานความพร้อมก่อนเล็กน้อย ทว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้งาน
ได้กว้างขวาง ช่วยให้จดจำสิ่งต่างๆ ได้จำนวนมาก แล้วต่อยอด
กลวิธีแปลง (บทที่ 5) เพื่อจดจำตัวเลข ปิดท้ายด้วยกลเม็ดช่วยจำ
จากการจับคู่ใบหน้ากับชื่อของบุคคล ซึ่งเรียกว่าสูตรจำด้วยการ
ติดแท็ก (บทที่ 6)

ส่วนบทที่ 7 และบทที่ 8 เป็นวิธีประยุกต์ใช้กลเม็ดช่วยจำ
ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ครอบคลุมสำหรับ
ใช้จดจำสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น เลขบัตรเครดิต และเลขสมุดบัญชี
เงินฝากธนาคาร