

สารบัญ

บทนำ..... 17

บทที่ 1

3 สิ่งที่จะได้จาก
“เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”
ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

📖 ประโยชน์ 3 อย่างของ “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”
และกลยุทธ์พื้นฐาน..... 27

- 1 ป้องกันโรคสมองเสื่อมและช่วยให้
สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ..... 29
- 2 ผลการเรียนรู้ดีขึ้น สอบได้อย่างที่หวัง..... 35
- 3 เก่งขึ้นแบบพรวดพราด..... 41

บทที่ 2

จำแบบไม่ต้องพยายาม “เทคนิคจำด้วยการส่งออก” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

- 📖 ส่งออกผ่าน “เทคนิคจำด้วยการเขียน”
กับ “เทคนิคจำด้วยการแต่งเรื่อง”..... 53
- 1 “แก๊จไทย” ดีกว่า “จำ” : “เทคนิคจำ
ด้วยหนังสือรวมใจไทย”..... 55
 - 2 ยิ่งไงก็ “เขียน” ไว้ก่อน : “เทคนิคจำ
ด้วยการเขียน”..... 57
 - 3 จดไว้ก่อนจะลืม! : “เทคนิคจำด้วยการจดหลัก”..... 59
 - 4 เทคนิคจำด้วยการทำดัชนีความจำ..... 63
 - 5 ใช้สมุดโน้ตเก็บรักษาเนื้อหาและความประทับใจ..... 68
 - 6 ใช้ประสาทสัมผัสด้านอื่นด้วย..... 71
 - 7 เทคนิค “อ่านอำพราง” ที่ทำได้แม้อยู่ในรถไฟ
ที่คนแน่นจน..... 73

๑๑๑ ใช้การ “แต่งเรื่อง” แทนการท่องจำ..... 75

- 1 ใส่เหตุผลเข้าไปแล้วจะจำได้เอง..... 79
- 2 จำด้วยคำพ้องเสียง..... 82
- 3 แต่งเรื่องสั้นด้วย 5W1H..... 85
- 4 เจออะไรมาก็เล่าให้คนอื่นฟัง..... 87
- 5 จำแม่นขึ้นด้วยการสอนคนอื่น..... 89
- 6 จำด้วยการจับกลุ่มตัว..... 91
- 7 เปลี่ยนความรู้สึกให้เป็นถ้อยคำ..... 94

บทที่ 3

สร้างผลลัพธ์สูงสุดแบบไม่ต้องจำ
วิธีการของ “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”
ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

- ๑๑๑ “เทคนิคจำด้วยการเตรียมการ” กับ “เทคนิคจำด้วยการเพิ่มศักยภาพสมอง” ที่เพิ่มประสิทธิภาพได้แบบไม่ต้องจำ..... 101



การจำเป็นเรื่องของการเตรียมการ 90 เปอร์เซ็นต์ :

“เทคนิคจำด้วยการเตรียมการ” 102

- 1 จำแบบห้ามท่องจำ : ให้ความสำคัญกับ
“การทำความเข้าใจ” มากกว่า “การจำ” 103
- 2 มองภาพใหญ่เป็นอันดับแรก :
“เทคนิคจำแบบภูเขาไฟฟูจิ” 106
- 3 ตัวช่วยพิเศษในการสอบ :
“เทคนิคจำเพื่อเตรียมสอบ” 110
- 4 แคล้วคลาดระเบียบก็ไม่ล้มแล้ว :
“เทคนิคจำด้วยการสรุป” 113
- 5 ถ้ารู้ว่ามีอะไรบ้างที่ออกสอบ
ไม่ว่าใครก็ตอบได้ถูกต้อง :
“เทคนิคจำด้วยการศึกษาข้อสอบเก่า” 115
- 6 แคล้วคลาดก็ทำได้ 100 เปอร์เซ็นต์ :
“เทคนิคจำด้วยบัตรคำ” 121

📖 เตรียมสมองให้พร้อม : “เทคนิคจำด้วยการ
เพิ่มศักยภาพสมอง”..... 125

📖 แคนนอนก็ทำได้! : “เทคนิคจำด้วยการนอน”..... 126

- 1 ความจำจะฝังแน่นได้ต้องนอน
อย่างน้อย 6 ชั่วโมง..... 127
- 2 ห้ามไต่รุ่ง ห้ามอดนอน!..... 129
- 3 ช่วงเวลาทองของการจำคือ “ก่อนนอน”..... 132
- 4 “นอนชดเชย” ช่วยอะไรไม่ได้..... 135
- 5 การจับหลับมีประโยชน์กว่าที่คิด!..... 137

📖 หากอยากจำแม่นก็ต้องไม่ลืมทบทวน :
“เทคนิคจำด้วยการทบทวน”..... 142

- 1 ทบทวน 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ :
“เทคนิคการย้อนทบทวนแบบ 1, 3, 7”..... 144
- 2 อย่างจำรวดเดียว : “เทคนิคจำแบบแบ่งเป็นส่วน ๆ”..... 146
- 3 พยายามมากไปจะให้ผลตรงกันข้าม :
“เทคนิคจำด้วยการกำหนดเวลาพัก”..... 148

บทที่ 4

ยังมีอารมณ์ร่วมก็ยิ่งจำได้ “เทคนิคจำด้วยอารมณ์ความรู้สึก” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ



ยังมีอารมณ์ร่วมก็ยิ่งจำได้..... 153

- 1 ความเครียดไม่ใช่ “ศัตรู” เสมอไป :
“เทคนิคจำด้วยความเครียดในระดับกำลังดี” 155
- 2 ใช้ลูกฮึดยามเกิดวิกฤติให้เป็นประโยชน์ :
“เทคนิคจำด้วยลูกฮึดตอนไฟไหม้” 162
- 3 แคลิฟอร์เนียพักใจเวลาเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน :
“เทคนิคจำแบบจำกัลดเวลา” 165
- 4 ความเครียดที่มากเกินไปคือศัตรู
ตัวฉกาจของการจำ..... 168
- 5 ความจำเกลียดอะไรเดิม ๆ ! :
“เทคนิคจำด้วยความอยากรู้อยากเห็น” 171

6 เปลี่ยนสถานที่เพื่อกระตุ้นฮิปปोकัมปัส :

“เทคนิคจำด้วยการทำงานในร้านกาแฟ”..... 173

7 “สนุก” แล้วจะจำแม่น : “เทคนิคจำด้วยความสนุก”..... 176

- 📖 สอบความทรงจำที่เลวร้าย และปลูกฝังความทรงจำดีๆ
ลงไป : “เทคนิคปลูกฝังความทรงจำ”..... 181

บทที่ 5

จำได้อย่างไร้ขีดจำกัด

“เทคนิคจำด้วยโซเซี่ยลเน็ตเวิร์ก”

ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

- 📖 จำแบบไร้ขีดจำกัดโดยไม่ “จำในสมอง” : “กลยุทธ์จำ
นอกสมอง” กับ “เทคนิคจำด้วยโซเซี่ยลเน็ตเวิร์ก”..... 191

1 ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ “ถูกคิด” แล้วรับจด!..... 195

2 แค่ “จดบันทึก” ก็ทบทวน “ความทรงจำ” ได้..... 197

3 ยิ่ง “นำออก” มากเท่าไรก็ยิ่งจำได้ยาวนาน..... 198

- 4 ใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กให้เหมือนเป็นสมองที่สอง..... 201
- 5 ถ้าไม่รู้ก็ค้นข้อมูล..... 204



ใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กให้เป็นประโยชน์ : “เทคนิคจำ
ด้วยโซเชียลเน็ตเวิร์ก” 209

- 1 ฝึกจำด้วยการเขียน “บันทึกประจำวัน” :
“เทคนิคจำด้วยบันทึกประจำวัน” 210
- 2 เฟซบุ๊กคือเครื่องมือทบทวนอัตโนมัติ :
“เทคนิคจำด้วยไทม์ไลน์” 213
- 3 จำได้ด้วยอารมณ์ “ดีใจ” และ “สนุกสนาน” :
“เทคนิคจำด้วยการมีปฏิสัมพันธ์” 215
- 4 รับเข้าข้อมูลโดยตั้งใจว่าจะส่งออกตั้งแต่แรก :
“เทคนิคจำด้วยการให้คนอื่นเห็น” 217
- 5 ใช้การมองเห็นมาช่วยจำ :
“เทคนิคจำด้วยการโพสรูป” 221
- 6 ลดปริมาณการรับเข้าข้อมูล :
“เทคนิคจำด้วยคลังความรู้” 223
- 7 รักษาสมดุลของการรับเข้าและส่งออก :
“เทคนิคจำด้วยสมดุลของข้อมูล” 227

บทที่ 6

เพิ่มพื้นที่การทำงานให้สมอง “เทคนิคเพิ่มเมมโมรีสมอง” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

- ① เพิ่ม “เมมโมรีสมอง” เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการทำงานและการเรียน : “เทคนิคเพิ่ม
เมมโมรีสมอง”..... 231
- ② กฎ 7 ข้อที่ช่วยเพิ่มเมมโมรีสมอง..... 237
 - 1 ไม่ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน..... 238
 - 2 มีอะไรค้างคาใจก็เขียนออกมาให้หมด..... 241
 - 3 ทำงานที่ยังไม่เสร็จให้เสร็จสมบูรณ์..... 243
 - 4 ทำงานเร็วขึ้นด้วย “กฎ 2 นาที”..... 245
 - 5 ตัดสินใจโดยใช้ “กฎ 30 วินาที”..... 247
 - 6 โตะของคนทำงานเก่งมักเป็นระเบียบเรียบร้อย..... 249
 - 7 ควร “ปิดสมาร์ตโฟน” บ้าง..... 251

๔ วิธีเขียนและใช้ “รายการสิ่งที่ต้องทำ”

ให้เกิดประโยชน์สูงสุด..... 253

1 เขียนใส่กระดาษและวางไว้บนโต๊ะ..... 254

2 การ “ลบ” รายการสิ่งที่ต้องทำ
สำคัญกว่าการ “เขียน”..... 256

3 รายการสิ่งที่ต้องทำช่วยให้เข้าสู่
ภาวะ “สั่นไหว”..... 258

4 การเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ
ต้องทำตอนเช้า..... 261

๕ “การลบ” คือสุดยอดเทคนิคการทำงาน :

“เทคนิคปลดก่อนรับเข้า”..... 263

1 ลบความทรงจำด้วย “ซีการ์ดนิค เอฟ/พีการ์ด
แบบย้อนคร”..... 264

2 ถ้าเขียนแล้วจะลบก็ไม่ใช่ไร!..... 267

บทที่ 7

วิธีป้องกันสมองแก่

“เทคนิคจำด้วยวิธีใช้ชีวิต”

ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

📖 “วิธีใช้ชีวิต” ที่เหมาะสมช่วยกระตุ้นสมองได้..... 271

📖 กระตุ้นสมองให้คิดคักด้วยการออกกำลังกาย :
“10 ข้อดีของการออกกำลังกาย” 273

📖 ออกกำลังกายอย่างไรให้กระตุ้นสมอง..... 285

📖 วิธีใช้ชีวิตที่ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม :
“เทคนิคจำแบบไม่ยอมแก่” 293

📖 5 กิจกรรมป้องกันโรคสมองเสื่อม..... 296

บทส่งท้าย..... 303

ประวัติผู้เขียน..... 309

บทนำ

จำให้สนุกด้วย “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”

“อ่านหนังสือได้แป๊บเดียวก็ลืมแล้ว”

“ดูหนังแต่จำไม่ได้ว่าเรื่องมันเป็นยังไง”

“หลง ๆ ลืม ๆ จนทำงานพลาดประจำ”

“อุตส่าห์อ่านหนังสือเตรียมสอบเอาใบอนุญาตนับ
ตายแต่ดันจำอะไรไม่ได้เลย”

“ช่วงนี้ขี้ลืมสุด ๆ กลัวเป็นโรคสมองเสื่อมจัง”

คุณเคยรู้สึกแบบนี้ไหมครับ

หนังสือเล่มนี้จะบอกวิธีแก้ปัญหาหนังกอกเหล่านี้นแบบ
ไม่ต้องใช้ความพยายามมากมาย

ผมเป็นคนชอบดูภาพยนตร์มาก เวลาเจอเพื่อนที่เคย
ดูเรื่องเดียวกันเราจะคุยกันอย่างเมามัน แต่เวลาผมพูด
เจาะลงรายละเอียด เช่น คำพูดบางช่วง ปมเรื่องบางจุด

หรือจุดเปลี่ยนของตัวละคร เพื่อนผมมักพูดว่า “ยังจุดสำหรับ
จำจุดเล็ก ๆ แบบนั้นได้อีกนะ”

ส่วนผมก็อยากถามกลับไปจริง ๆ ว่าทำไมเขาถึงจำ
ไม่ได้ เพิ่งดูไปเมื่อเดือนก่อนเองแท้ ๆ...

ไม่ใช่แค่เรื่องภาพยนตร์ หนังสือเองก็เหมือนกัน
เวลาคุยเรื่องหนังสือที่อ่านไปเมื่อเดือนที่แล้ว คนส่วนใหญ่
มักแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาไม่ได้ด้วยซ้ำ แทบจะ
ไม่ต่างอะไรกับไม่เคยอ่าน และแน่นอนว่าย่อมไม่มีทางนำ
ความรู้ไปใช้พัฒนาตัวเองได้

พอมาลองคิดดู ผมถือว่าเป็นคนที่จำอะไรได้นานกว่า
คนอื่นมาก ไม่ใช่แค่ภาพยนตร์หรือหนังสือของเดือนที่แล้ว
แม้แต่สิ่งที่เคยผ่านตาเมื่อ 10 ปีก่อนก็ยังจำรายละเอียดได้
เยอะพอตัวทีเดียว

อย่างไรก็ตาม ผมไม่ใช่คนที่จำเก่งมาตั้งแต่เกิด สมัย
เรียนหนังสือเคยมีปัญหาเรื่องนี้ด้วยซ้ำ และเพราะเป็น
คนจำไม่เก่ง ผมจึงลองผิดลองถูกมาสารพัดวิธี จนในที่สุด
ก็สามารถจำเนื้อหาของหนังสือ ภาพยนตร์ ประสบการณ์
ที่พบเจอ หรือเรื่องราวในชีวิตที่ประทับใจเป็นพิเศษได้แบบ
ไม่ต้องพยายามเลย

ผมเรียกมันว่า “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ครับ

เมื่อใช้เทคนิคนี้ คุณจะไม่จำเป็นต้องท่องจำอย่าง
เอาเป็นเอาตายแบบเด็กเตรียมสอบที่เห็นตามรถไฟ
ไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายาม คุณจะรู้สึกสนุก และพร้อม
กันนั้นก็จำสิ่งต่าง ๆ ได้แม่นยำอย่างไม่น่าเชื่อ “เทคนิคจำ”
แบบนี้มีอยู่จริงครับ

ไม่พึ่ง “การท่องจำ” กับ “ความจำ”

ผมสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ติดอยู่ 1 ปี จากนั้นจึง
ค่อยสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยการแพทย์
ชัยโปโรได้ ด้วยความตั้งใจที่ได้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย
กับเขาเสียที ปีแรกผมจึงเอาแต่เที่ยวเล่นเสียเต็มที่ พอ
ใกล้จะสอบเทอมแรกถึงค่อยมา “เตรียมตัวสอบ” ด้วยการ
ถ่ายเอกสารข้อสอบเก่าและสมุดโน้ตมาอ่าน ปริมาณที่ต้อง
ท่องจำนั้นอยู่ที่ประมาณวิชาละ 40-50 หน้ากระดาษขนาด
B5 นับว่าไม่ใช่น้อย ๆ ผมท่องจำแบบเอาเป็นเอาตายอยู่
ทั้งสัปดาห์ ผลที่ออกมานั้นก็แม้จะไม่ถึงขั้นสอบตก แต่ก็
ดูไม่จืดกันเลยทีเดียว

แต่เพื่อนสนิทคนหนึ่งของผมกลับพูดว่า “แบบนี้ท่อง
แค่ 3 วันก็จำได้แล้ว”

ผมอ่านแทบเป็นแทบตาย แต่เพื่อนรุ่นเดียวกันกลับ “เตรียมตัวสอบ” กันแบบสบาย ๆ แถมยังได้คะแนนดีกว่าแบบเทียบไม่ติด ผมเห็นวิธีเรียนกับผลสอบของพวกเขาแล้วก็ตระหนักขึ้นมาว่า “คนที่เข้าคณะแพทย์ได้นี่สมองคนละชั้นกับเราเลย แข่งท่องจำไปยังไม่รู้ว่ามีทางชนะ”

ขนาดในโลกแคบ ๆ อย่างสังคมมหาวิทยาลัยผมยังด้อยกว่าคนอื่นขนาดนี้ แล้วในโลกกว้างนอกมหาวิทยาลัยล่ะจะขนาดไหน หากชนะเพื่อนรุ่นเดียวกันร้อยคนไม่ได้ ผมย่อมไม่มีทางสู้คนอื่นได้เลยในโลกของการทำงาน

นั่นคือประสบการณ์จิตตกครั้งแรกหลังเข้าคณะแพทย์ได้ของผม ไม่สิ ควรเรียกว่าเป็นการ “ฉุกคิด” ได้ครั้งแรกมากกว่า มันทำให้ผมต้องมานั่งคิดว่าไม่มีวิธีอื่นที่จะชนะได้ นอกจากการท่องจำให้ได้เก่ง ๆ เลยหรือ สิ่งที่ผมต้องการไม่ใช่วิธีท่องจำที่มีอยู่แล้ว แต่เป็นวิธีในแบบของตัวเอง

หลังจากใช้เวลาคิดค้นและพัฒนามากกว่า 20 ปี ผมก็ค้นพบวิธีที่ไม่จำเป็นต้องใช้การ “ท่องจำ” ต่อให้เป็นคนจำไม่เก่ง แต่ใช้วิธีนี้ก็สามารถดึงศักยภาพของสมองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้คุณแสดงความโดดเด่นคว้าโอกาสที่ผ่านเข้ามา และพัฒนาตัวเองให้เติบโตจนเป็นที่ชื่นชมของใครรอบข้างได้

โน้ตสาวทุกอย่างของวิธีการที่ว่าถูกนำมารวบรวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้เรียบร้อยแล้วครับ

ในยุคแห่งการเสิร์ชอย่างปัจจุบัน “การท่องจำ” กับการมี “ความจำดี” แบบเดิม ๆ ใช้ไม่ได้ผลอีกต่อไป!

ข้อสอบสำหรับสอบเข้าโรงเรียนมัธยมปลายและมหาวิทยาลัยของญี่ปุ่นนั้นมีส่วนที่บังคับให้ต้องใช้ “ทักษะการคิดวิเคราะห์” อยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นคำถามที่ต้องใช้การท่องจำหรือการจำให้ได้แม่นยำ ๆ จึงพูดได้ว่าในระบบการสอบของญี่ปุ่น “คนเก่ง” คือคนที่มี “ความจำดี”

แต่หลังจากเข้าทำงานแล้วการมี “ความจำดี” ยังสำคัญอยู่จริง ๆ หรือ

ในโลกของการทำงาน เราสามารถใช้ “เล่นเหลี่ยม” ได้ ตัวอย่างเช่น เวลาทำเอกสารนำเสนองาน เราต้องหาข้อมูลมาใช้อ้างอิงเพื่อให้การนำเสนอดูน่าเชื่อถือ เพื่อการนี้เราสามารถหาข้อมูลแบบไหนอย่างไรก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมีความจำดีหรือต้องใช้การท่องจำเลยสักนิด สิ่งที่สำคัญกว่าคือ “ทักษะในการใช้ข้อมูล” ต่างหาก

ยุคอินเทอร์เน็ตอย่างปัจจุบันเป็นยุคแห่งการ “เสิร์ช” ต่อให้หลงลืมอะไรไปก็ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือเสิร์ชหา “คำตอบ” ได้ภายในเวลาไม่ถึงนาที ในโลกแบบนี้การท่องจำหรือการมีความจำดียังมีความจำเป็นหรือไม่

ผมขอตอบให้เลยก็แล้วกัน หากไม่ใช่คนที่ต้องสอบราชการ สอบใบอนุญาต หรือสอบเลื่อนขั้นแล้ว “การท่องจำ” กับการมี “ความจำดี” ไม่ใช่สิ่งสำคัญต่อโลกของการทำงานอีกต่อไป

ยุคนี้สิ่งที่คุณต้องจำไม่ใช่ “เนื้อหาของข้อมูล” แต่เป็น “ที่อยู่ของข้อมูล”

การมี “ความจำดี” ไม่สำคัญเท่ากับว่าจะดึงเอา “ความจำ (ข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์)” ออกมาใช้ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพแค่ไหน

อาจกล่าวได้ว่าทักษะในการใช้ข้อมูล หรือ “ทักษะในการใช้ความจำ” คือ “เทคนิคจำ” สำหรับยุคสมัยปัจจุบันนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม น่าประหลาดใจที่คนส่วนใหญ่กลับไม่ตระหนักถึงเรื่องนี้เลย สาเหตุอาจเป็นเพราะยังไม่เคยมีหนังสือที่ว่าด้วย “เทคนิคจำสำหรับยุคแห่งการเสิร์ช” วางจำหน่ายมาก่อนเลยนั่นเอง

“เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ที่จิตแพทย์ อยากบอกคุณ

ก่อนผันตัวมาเป็นนักเขียน ผมเป็นจิตแพทย์ที่วิจัยเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์อยู่ประมาณ 10 ปี วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกก็ทำเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ โรคอัลไซเมอร์เป็นโรคสมองเสื่อมประเภทหนึ่ง อาการหลักคือ “ความจำบกพร่อง” ซึ่งในช่วงที่ทำวิจัย ผมก็ได้ให้ผู้ป่วยอัลไซเมอร์หลายสิบคนทำแบบทดสอบความจำแล้วศึกษาอย่างละเอียด

ผมจึงรู้ว่าความจำของมนุษย์ก่อตัวขึ้นอย่างไร และมีอะไรที่เป็นอุปสรรคต่อการจำบ้าง

ผมให้ข้อมูลเหล่านี้ผ่านเฟซบุ๊กที่มีจำนวนกด “ถูกใจ!” ถึง 140,000 คน ทวิตเตอร์ที่มีผู้ติดตาม 120,000 คน ตลอดจนอีเมลจดหมายข่าวที่มีผู้สมัครรับกว่า 150,000 ฉบับ รวมแล้วผมใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ตส่งออกข้อมูลไปหาผู้อ่านวันละประมาณ 400,000 คน ในช่วงหลัง ๆ มานี้ผมยังอัปโหลดคลิปวิดีโอลงยูทูปทุกวัน และได้ทำทั้งหมดนี้มากกว่า 18 ปีแล้ว

สิ่งสำคัญที่สุดในการจำคือการ “ส่งออก” หรือถ่ายทอดข้อมูลที่ “รับเข้า” มา และคนญี่ปุ่นที่ส่งออกข้อมูลผ่านสื่อที่หลากหลายต่อเนื่องเกินกว่า 10 ปีที่ผมรู้จัก

ก็มีแค่ผมเท่านั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่คนส่วนใหญ่จำข้อมูลที่มีประโยชน์กันไม่ค่อยได้

ด้วยเหตุนี้ ผมผู้เป็นทั้งจิตแพทย์และที่หนึ่งด้านการส่งออกข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ตจึงจะขอชี้องค์ความรู้ล่าสุดทางด้านประสาทวิทยามาเสนอวิธีการพัฒนาตัวเองให้มี “ความจำดี” ด้วย **“เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”**

เทคนิคที่ว่านี้เป็นคนละเรื่องกับ “การท่องจำ” หรือ “เทคนิคจำ” ในอดีตที่ผ่านมาอย่างสิ้นเชิง เพราะมันเป็น “เทคนิคใช้ความจำ” ที่เหมาะกับยุคอินเทอร์เน็ต จึงสามารถเห็นผลลัพธ์ได้ทันที คุณจะทำงานเร็วขึ้น และพัฒนาตัวเองไปได้ไกลกว่าเดิมมาก

ไม่จำเป็นต้องท่องจำแบบเอาเป็นเอาตาย ไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายาม นี่เป็นวิธีที่ยังเป็นคนความจำไม่ดีเท่าไร ก็ยังเห็นผลมากเท่านั้น

ผมอยากให้คุณใช้หนังสือเล่มนี้เรียนรู้ **“เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”** เพื่อเปลี่ยนชีวิตของตัวเองให้เป็นอย่างที่ต้องการครับ

บทที่

1

3 สิ่งที่จะได้จาก
“เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”
ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

SAMPLE



ประโยชน์ 3 อย่างของ “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” และกลยุทธ์พื้นฐาน

“เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” คือ “เทคนิค
การทำงาน” ที่ช่วยให้พัฒนาตัวเองได้เร็วขึ้น

“จำแบบไม่ต้องจำนี่แหละ ของแบบนี้ทำได้ด้วย
เหรอ”

คนที่เริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้หลายคนคงอดคิดแบบนี้
ไม่ได้

ที่ผ่านมาคุณต้องปวดหัวกับการพยายามจำอะไร
สักอย่างมาตลอด แล้วจู่ ๆ จะมาให้จำแบบ “ไม่ต้องจำ”
ไม่ว่าใครได้ยินก็ต้องสงสัยว่าเรื่องแบบนี้มันเป็นไปได้
ด้วยหรือ

ผมขอตอบตรงนี้เลยว่า การจำแบบไม่ต้องจำที่ช่วย
ให้จำได้อย่างแม่นยำและยาวนานนั้นเป็นไปได้จริง ๆ

หากปฏิบัติตาม “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ความจำ
ของคุณจะดีขึ้น สอบผ่านอย่างที่ตั้งใจ มองงานอย่างมี

ประสิทธิภาพจนสร้างผลงานดี ๆ และพัฒนาตัวเองได้แบบ
ก้าวกระโดด

**“เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ไม่ใช่แค่เทคนิคจำ
ทั่ว ๆ ไป แต่ยังเป็นเทคนิคการทำงานที่เร่งให้เกิดการ
พัฒนาตัวเองด้วย**

ก่อนจะอธิบายรายละเอียดว่าต้องทำอะไรบ้าง ผม
อยากพูดถึงประโยชน์ 3 อย่างที่จะได้จาก “เทคนิคจำแบบ
ไม่ต้องจำ” และ “กลยุทธ์พื้นฐาน” เป็นการปูพื้นก่อน
นะครับ

1

ป้องกันโรคสมองเสื่อมและช่วยให้ สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณกำลังกลัวใจอยู่หรือเปล่าว่า...
ช่วงนี้ลืมโน่นลืมนี่บ่อย ๆ

คุณรู้สึกในช่วงนี้ที่ใครบางคนไม่ค่อยออก ลืมไปแล้วว่า
เดินมาหยิบอะไร จำชื่อหนังสือที่อ่านไปวันก่อนไม่ได้ หรือ
มีนัดสำคัญแต่ดันลืมเสียสนิทบ้างหรือเปล่า

เวลาที่เกิดอาการ “หลง ๆ ลืม ๆ” แบบนี้ บางคน
อาจกังวลขึ้นมาว่า “หรือจะเป็นโรคสมองเสื่อมนะ” “นี่
สมองเริ่มป้า ๆ เป๋อ ๆ แล้วหรือเนี่ย”

ทุกคนอยากให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพไป
นาน ๆ แต่พร้อมกันนั้นก็มักคิดแบบยอมแพ้ง่วงหน้าว่า
“พอแก่แล้วก็แบบนี้แหละ” แล้วปล่อยไปโดยไม่คิดหาวิธี
ป้องกันหรือรับมือเลย

หากไม่หมั่นฝึกสมอง การทำงานของสมองจะค่อย ๆ
ด้อยประสิทธิภาพลงจนความจำเริ่มเสื่อมถอย เซลล์สมอง

จะลดลงจนเกิด “ภาวะฝ่อลีบจากการไม่ได้ใช้งาน (Disuse Atrophy)” ตามมา

เวลาดูภาพถ่ายตัดขวางสมองของผู้สูงอายุที่ตรวจด้วยเครื่องเอ็มอาร์ไอ สิ่งที่เราพบได้บ่อยคือการฝ่อลีบ หรือก็คือสมองจะหดตัวเล็กลงเรื่อย ๆ ทุกปีตามอายุที่มากขึ้น

พอได้ยินแบบนี้หลายคนคงคิดว่า “ว่าแล้วเชียว พอแก่แล้วความจำจะแย่งเล็กลงเรื่อย ๆ จริง ๆ ด้วย” อย่างไรก็ตามงานวิจัยทางประสาทวิทยาพบว่า ความเชื่อที่ว่า “อายุที่มากขึ้น = ความจำแย่ง” นั้นไม่ถูกต้องครับ

ถึงอายุจะมากขึ้นเซลล์สมองก็ยังไม่เหี่ยวโทรมได้!

หลายคนคงเคยได้ยินมาว่า “หลังจากเกิดมาเซลล์สมองจะมีแต่ลดลงเรื่อย ๆ” หรือ “ในแต่ละวันเซลล์สมองจะลดลงวันละ 100,000 เซลล์โดยไม่เพิ่มขึ้นอีก” ที่จริงสมัยผมยังเป็นนักศึกษาแพทย์ก็เรียนมาว่า “เซลล์สมองไม่อาจสร้างเพิ่มหรือเกิดใหม่ได้” เหมือนกัน

แต่งานวิจัยทางประสาทวิทยาเมื่อไม่นานมานี้บอกว่านั้นเป็นความเชื่อที่ผิด

ศาสตราจารย์เอเลนอร์ แมกไกวร์ แห่งมหาวิทยาลัย
คอลเลจลอนดอน ทดลองสแกนสมองของคนขับแท็กซี่ใน
กรุงลอนดอนจำนวน 16 คน และพบว่าพวกเขามีฮิปโป-
แคมปัสซึ่งเป็นส่วนของสมองที่มีบทบาทสำคัญในการสร้าง
ความทรงจำระยะยาวใหญ่กว่าคนทั่วไป ยังมีประสบการณ์
การขับแท็กซี่มานานมากเท่าไร ฮิปโปแคมปัสก็ยิ่งใหญ่ขึ้น
มากเท่านั้น ในกรณีของคนขับแท็กซี่ที่ขับมานานกว่า 30 ปี
ฮิปโปแคมปัสของเขาใหญ่กว่าคนทั่วไปถึง 3 เปอร์เซ็นต์
ซึ่งเท่ากับว่ามีเซลล์สมองเพิ่มขึ้นถึง 20 เปอร์เซ็นต์ด้วย

ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนขับแท็กซี่ต้องจดจำถนนหนทาง
ที่แสนจะซับซ้อนในลอนดอน จึงเท่ากับได้ฝึกสมองทุกวันไป
ในตัว ทำให้เซลล์สมองของพวกเขาเพิ่มขึ้นจนฮิปโปแคมปัส
ใหญ่ขึ้นไปด้วย

ในทางกลับกัน หากใช้ชีวิตโดยไม่ฝึกสมองเลย เซลล์
สมองก็จะลดน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น นี่เป็นเหตุผลว่าทำไม
การใช้ “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ถึงมีประโยชน์โดยตรง
ต่อสมองครับ

[กลยุทธ์พื้นฐาน 1]

ฝึกสมองให้เติบโต! : วิธีกระตุ้นสมอง สำหรับคนวัย 40 ปีขึ้นไป

ผมได้บอกไปว่าเซลล์สมองสามารถสร้างได้เรื่อย ๆ แม้จะโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ที่จริงสมองจะทำงานได้มีประสิทธิภาพแค่ไหนไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนเซลล์สมองหรือการรับ มันขึ้นอยู่กับจำนวนการเชื่อมต่อของไซแนปส์ต่างหาก

ระบบประสาทประกอบขึ้นจากโครงข่ายของเซลล์ประสาท จุดประสานของเซลล์ประสาทเหล่านั้นเรียกว่าไซแนปส์ เซลล์ประสาท 1 เซลล์เชื่อมต่อกับเซลล์ประสาทอื่นได้ด้วยการประสานกันของไซแนปส์จำนวนนับพัน มันจึงเป็นโครงข่ายที่มีโครงสร้างละเอียดซับซ้อนทีเดียว

หากสมองได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง จำนวนการเชื่อมต่อของไซแนปส์จะเพิ่มขึ้นได้เรื่อย ๆ แม้ว่าคุณจะมีอายุ 40 หรือ 50 ปีแล้วก็ตาม

ที่สำคัญ การเพิ่มจำนวนการเชื่อมต่อของไซแนปส์ยังทำให้ “ความจำ” ดีขึ้นได้อีกด้วย

ความจำของแต่ละคนเสื่อมถอยลงด้วยอัตราที่แตกต่างกัน งานวิจัยและการทดลองมากมายได้ชี้ให้เห็นว่า แม้แต่ในหมู่ผู้สูงอายุที่อายุไล่เลี่ยกัน บางคนมีอาการหลง ๆ ลืม ๆ

ในขณะที่บางคนจำเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำไม่ผิดอะไร
กับคนวัยหนุ่มสาว

ความต่างของคนสองกลุ่มนี้เป็นผลสืบเนื่องจาก
พฤติกรรมที่ผ่านมาว่าได้ฝึกสมองเป็นประจำหรือไม่

ในฐานะจิตแพทย์ ผมอยากให้ทุกคนนำความรู้
และข้อมูลใหม่ ๆ ด้านประสาทวิทยามาใช้เพื่อพัฒนา
และรักษาสมองให้อยู่ในสภาพดีที่สุดเท่าที่จะทำได้
เพราะนอกจากความทรงจำจะแม่นยำแล้ว มันยังช่วย
ป้องกันหรือชะลอโรคสมองเสื่อมได้อีกด้วย

ในส่วนในเรื่องการป้องกันโรคสมองเสื่อม ผมจะ
อธิบายอย่างละเอียดในบทที่ 7 นะครับ

[กลยุทธ์พื้นฐาน 2]

**เอาชนะด้วย “ทักษะของผู้ใหญ่” :
มองภาพใหญ่เข้าไว้**

สมรรถภาพบางอย่างของร่างกายอาจเสื่อมถอยไป
ตามกาลเวลา แต่ในขณะเดียวกันก็มีบางอย่างที่เติบโตขึ้น
มาพร้อม ๆ กับอายุ หนึ่งในนั้นคือทักษะในการ “มองภาพ
ใหญ่” ซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่งอายุมากก็มักจะยิ่งได้เปรียบครับ

ฮานู โยชิฮารุ นักเล่นหมากรุกญี่ปุ่นชั้นครูเคยกล่าวไว้ในหนังสือของเขาเรื่อง “ไทเคียะกุกัง จิบุน โตะ ทาทา-คัตเตะ มาเคโน โคโคโระ (มองภาพใหญ่ สู้กับตัวเองด้วยใจที่ไม่ยอมแพ้)” ไว้ดังนี้

“ในแง่ของพลังกายหรือการอ่านใจว่าคู่ต่อสู้จะเดินหมากรุกอย่างไรนั้น คนอายุน้อยอาจทำได้ดีกว่า แต่ถ้าหัด ‘มองภาพใหญ่’ ให้เป็น เราจะรู้ว่า ‘ต้องไม่อ่านเกมอย่างไร’ ในโลกของการเล่นหมากรุก ยิ่งอายุมากเท่าไร ก็ยิ่ง ‘มองภาพใหญ่’ เก่งขึ้นเท่านั้น”

การมองภาพใหญ่คือการมองโครงสร้างหรือภาพรวมของสิ่งต่าง ๆ ออกโดยที่ไม่เสียสมาธิไปกับรายละเอียดเล็ก ๆ ที่ไม่สำคัญ คนที่มองภาพใหญ่เป็นจะสามารถสรุป จัดระเบียบ เข้าใจภาพรวม หรือมองเห็นความเชื่อมโยงได้อย่างรวดเร็ว

หากที่ผ่านมาคูณใช้ชีวิตแบบไม่ได้หมั่นฝึกสมอง การที่จำอะไรสักคนหนุ่มสาวไม่ได้ก็เป็นเรื่องธรรมดา ระหว่างที่กำลังฝึกตัวเองอยู่ สิ่งที่จะเป็นตัวช่วยให้คุณได้คือการมองภาพใหญ่หรือ “ทักษะการสรุปและจัดระเบียบ” ที่คนอายุน้อย ๆ มักไม่ถนัด นี่คือ “ทักษะของผู้ใหญ่” ที่คนหนุ่มสาวไม่มี

ผมจะอธิบายเทคนิคจำที่ใช้ “ทักษะของผู้ใหญ่” ให้เป็นประโยชน์อย่างละเอียดในบทที่ 2 ครับ