



## บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

“เทคนิคฝึกพลังความจำที่ทุกคนทำได้”

ISBN 978-616-18-3914-7

แปลจากหนังสือ: Sekai Saikyou Kiokujutsu Bashohou

ผู้เขียน/ผู้แปล Hirata Naoya /อนิษา เกมเฝ้าพันธ์ุ

บทวิจารณ์โดย ดร.ณัฐพงษ์ พระลัษัรักษา

จำนวนหน้า 166 หน้า/ราคา 199 บาท

Hirata Naoya (ฮิระตะ นะโอะยะะ) ผู้เขียนเป็นผู้ฝึกสอนคอร์สความจำชื่อดังในประเทศญี่ปุ่น เป็นแชมป์ความจำระดับประเทศของญี่ปุ่นสองปีซ้อน ในปี 2017 และ 2018 เป็นเจ้าของสถิติผู้มีความจำที่ดีที่สุดของญี่ปุ่น ผู้เขียนค้นพบกลไกการเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลที่รับเข้ากับสมอง ให้กลายเป็นคลังความจำระยะยาวที่สามารถดึงออกมาใช้ได้ทันที ไม่ต้องพึ่งเทคโนโลยีใด ๆ

อนิษา เกมเฝ้าพันธ์ุ ผู้แปล เป็นนักแปลหนังสือแนวสุขภาพในแบบฉบับชาวญี่ปุ่น การท่องเที่ยว รวมทั้งนิตยสารสืบสวน หนังสือที่ได้รับความนิยม เช่น กาลิเลโอไซคดี และ ไครฆ่าเธอ ซึ่งดำเนินเรื่องการไซคดีโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ และหนังสือ Anti-Aging Insights เด็ดกว่าอายุจริงด้วย 51 วิธีกิน 26 วิธีออกกำลังกาย ซึ่งเป็นหนังสือเกี่ยวกับการชะลอวัย (Anti-aging) ที่เขียนโดยแพทย์เฉพาะทางด้านความงาม และการชะลอวัยจากประเทศญี่ปุ่น หนังสือเรื่อง

เทคนิคฝึกพลังความจำที่ทุกคนทำได้ ก็เช่นเดียวกันเป็นหนังสือวิธีการจดจำในแบบฉบับของแชมป์ความจำชาวญี่ปุ่น

หนังสือเรื่อง “เทคนิคฝึกพลังความจำที่ทุกคนทำได้” เป็นหนังสือที่บอกกลเม็ดช่วยจำที่มีวิธีการที่มีเหตุและผล ทั้งยังนำมาปฏิบัติได้เท่าที่ต้องการ โดยใช้ประโยชน์จากกลไกการทำงานของสมอง เป็นเทคนิคที่เรียบง่าย ไม่ต้องอาศัยพรสวรรค์พิเศษ ทั้งแนวทางพิสดาร ทั้งทฤษฎีจิตนิยม ดังนั้นทุกคนจึงสามารถเรียนรู้ได้ โดยในหนังสือได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 บท ค่อย ๆ อธิบายวิธีคิดจนถึงการฝึกฝนมุ่งเป้าสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญ ไม่ใช่แค่อัจฉริยะด้านความจำเริ่มจาก

### บทที่ 1 ใช้กลเม็ดช่วยจำได้เมื่อใด ไม่ว่าใครก็พัฒนาพลังความจำได้ทั้งนั้น

ก่อนจะเริ่มฝึกกลเม็ดการจำนั้นจะต้องเริ่มต้นจากสร้างเสริมให้การจดจำเป็นเรื่องสนุก เมื่อการจดจำกลายเป็นเสมือนแขนงวิชาถนัดชีวิตก็จะมีสีสันขึ้น และต้องรู้ลึกกว่า



พลังความจำนั้นพัฒนาภายหลังได้ไม่ว่าจะเริ่มต้นเมื่ออายุเท่าใด โดยเริ่มฝึกฝนจากแบบทดสอบที่ใช้ในการแข่งขันก่อน และต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวล้วนอยู่ในรูปทรงที่จำยาก ดังนั้นจะต้องเปลี่ยนสิ่งที่อยู่รอบตัวให้อยู่ในรูปทรงที่จำง่ายให้ได้เสียก่อน

## บทที่ 2 โลกของการแข่งขันประลองความจำ

วิธีเริ่มต้นการฝึกความจำที่ง่ายที่สุดคือเริ่มการฝึกจากการแข่งขัน ถึงแม้จะไม่สนใจไปแข่งขันในเวทีประลองความจำก็ตาม เช่นการฝึกจำตัวเลขแบบสุ่มภายในเวลาที่กำหนด การจำไปหน้าให้ตรงกับชื่อการจำคำศัพท์ต่าง ๆ ทำให้มีความท้าทาย และสนุกสนานในการฝึกฝน เพื่อจะนำไปสู่การประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวัน

## บทที่ 3 กลเม็ดช่วยจำพื้นฐาน “สูตรจำจากเรื่องราว”

สูตรจำจากเรื่องราว คือกลเม็ดช่วยจำสิ่งต่าง ๆ แบบรวบยอดโดยสร้างเรื่องราวในหัวตามลำดับของสิ่งที่ต้องการจำแล้วจดสิ่งนั้นพร้อมกับเรื่องราวที่สร้าง เริ่มต้นจากการเปลี่ยนคำศัพท์เป็นภาพ และสร้างเรื่องราวตามลำดับ เช่น ต้องการจำคำศัพท์ 5 คำ คือ 1) ลูกบอล 2) ตำราเรียน 3) ตะปู 4) น้ำแข็ง และ 5) สร้อยคอ เริ่มต้นจากการจินตนาการภาพลูกบอล จากนั้นขว้างลูกบอลไปยังกองตำราเรียน จึงตอกตะปูเพื่อยึดตำราเรียนซึ่งกระจายเต็มพื้นทำให้ตะปูโดนมือตัวเอง ขณะตอกจนต้องรีบเอานิ้วจุ่มน้ำแข็งแล้วใช้สร้อยคอพันแทนผ้าพันแผล การสร้างเรื่องราวเรียงตามลำดับคำศัพท์จะช่วยให้นึกย้อนลำดับขั้นตอนเรื่องราวได้

## บทที่ 4 สูดยอดกลเม็ดช่วยจำ “สูตรจำด้วยสถานที่”

เริ่มต้นจาก 1) สร้างสถานที่ที่เราคุ้นเคย 2) วางสิ่งของที่ต้องการจำลงในตำแหน่ง และ 3) ตามรอยตำแหน่ง แล้วดึงสิ่งของออกมาใช้ เช่น ห้องนอนส่วนตัวให้นึกถึงห้องนอนว่ามีข้าวของตั้งอยู่ในตำแหน่งใดบ้าง ตามลำดับซ้ายไปขวา หรือขวาไปซ้ายก็ได้ เช่น เริ่มจาก มี 1) เตียงนอน 2) โต๊ะ 3) ชั้นหนังสือ 4) โทรทัศน์ 5) ตู้เสื้อผ้า หากต้องการจำศัพท์ดังนี้ 1) ลูกบอล 2) ตำราเรียน 3) ตะปู 4) แปรงสีฟัน และ 5) ดอกไม้ ก็เพียงจินตนาการโดยการสร้างเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับคำศัพท์ในห้องนอนที่เราคุ้นเคย เช่น จินตนาการว่าเปิดประตูห้องนอนเจอลูกบอลลูกใหญ่มากอยู่บนเตียง และลำดับสายตา มองไปที่โต๊ะเห็นตำราเรียนและมีตะปูวางอยู่จากนั้นเดินเข้าห้องน้ามองเห็นแปรงสีฟัน และดอกไม้วางหน้ากระจก

## บทที่ 5 จะจดจำตัวเลขด้วยกลเม็ดช่วยจำต้องใช้ “กลวิธีแปลง”

การจดจำตัวเลขไม่ใช่เรื่องยาก เพียงจัดวางตัวเลขโดยใช้หลักการเดียวกับการวางคำศัพท์ลงบนสถานที่แต่จะต้องมีขั้นตอนการแปลงตัวเลขให้เป็นภาพแล้วใช้สูตรจำเรื่องราวหรือสถานที่กับตัวเลขนั้น ดังนั้นส่วนที่สำคัญที่สุดคือการกำหนดคำศัพท์แทนตัวเลขไว้ก่อน 0=พระจันทร์ 1=ปล่องไฟ 2=ห่าน 3=หู 4=ลูกธนู 5=ลูกกัญญา 6=ทะนุกิ 7=แตร 8=ตุ๊กตา และ 9=ลูกอ๊อด หากจะจดจำตัวเลข 47459 ก็เริ่มจากการแปลงตัวเลขดังกล่าวให้กลายเป็นตัวอักษร จะได้ว่าจินตนาการถึง ลูกธนู ซึ่งแทนเลข 4 แตร ซึ่งแทนเลข 7 และจินตนาการเชื่อมโยง เช่น ยิงลูกธนูแล้วพุ่ง



ไปโดนแตร และมีรถกลุ่มใหญ่พุ่งออกจากแตร (แทนเลข 4 ในตำแหน่งที่ 3) จากนั้นก็บลูกธนูใส่กล่องล้อคกุญแจวางกล่องในที่ ๆ มีลูกอัดเต็มไปหมด ข้อควรระวังคือลำดับภาพในจินตนาการต้องชัดเจนเพื่อไม่ให้ลำดับของตัวเลขสับสน

**บทที่ 6 กลเม็ดช่วยจำจับคู่ใบหน้ากับชื่อ “สูตรติดแท็ก”**

การจะจดจำหน้าคนกับชื่อนั้นเป็นเรื่องที่ยากเย็น เพราะไม่มีความเกี่ยวพันใด ๆ ต่อกัน ดังนั้นเราจึงต้องสร้างความเชื่อมโยงระหว่างใบหน้ากับชื่อ โดยแสดงความรู้สึกติดตรึงจากภาพหน้าที่เห็นอาจจะเห็นหน้าตา หรือเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายผู้ติดเรื่องราวเข้าด้วยกัน เช่น เห็นภาพผู้หญิงยืนพนขาว เพราะพันไม่ผุ ผันไม่ผุเพราะไม่กินชะงัด (น้ำตาล) ผู้หญิงชื่อชะงัด

**บทที่ 7 ประยุกต์กลเม็ดช่วยจำมาใช้ให้เกิดประโยชน์**

**ในชีวิตประจำวันและบทที่ 8 นำกลเม็ดช่วยจำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ด้านการเรียน**

ในบทที่ 7 และบทที่ 8 ได้ชี้ให้เห็นว่าด้วยกลเม็ดการจำในแต่ละแบบสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและทำให้ชีวิตง่ายขึ้นเช่น อาจจะทำหมายเลขโทรศัพท์ หรือหมายเลขบัญชี โดยการแปลงตัวเลขให้เป็นคำศัพท์และจินตนาการเรื่องราว หรือจำสิ่งของที่ต้องซื้อ โดยการวางในสถานที่ แบบนี้ก็จะทำให้ไม่ต้องจด หรือในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษกลเม็ดการจำนี้ก็สามารประยุกต์ใช้ในการจำคำศัพท์ได้

**บทส่งท้าย**

การมีความจำดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและคิดว่าเกิดจากพรสวรรค์พิเศษของสมองเฉพาะบุคคล จึงทำให้มีความพยายามที่จะฝึกฝนทักษะด้านความจำน้อยกว่าทักษะด้านอื่น ๆ และจะรู้สึกตื่นเต้นในการดูผู้อื่นแข่งขัน หรือแสดงความสามารถด้านความจำ โดยไม่ได้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิต ประจำวันมากนัก และไม่ได้รู้สึกว่าจะพัฒนาความจำให้มากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้วการมีความจำที่ดีมีกลเม็ดที่ฝึกฝน และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ และต้องหมั่นทบทวนเป็นระยะเพื่อให้เป็นความจำระยะยาว

**ข้อคิดก่อนจาก...เกี่ยวกับ เทคนิคฝึกพลังความจำที่ทุกคนทำได้**

“การพัฒนาด้านความจำสามารถดำเนินต่อไปไม่สิ้นสุด ไม่มีคำว่าขีดจำกัด ยิ่งฝึกก็ยิ่งจำได้มากจนถึงระดับที่คนอื่นมองว่า เป็นไปไม่ได้ แม้อุปกรณ์ดิจิทัลจะรุดหน้า ก็ไม่ได้ทำให้ความหมายของการจดจำสิ่งต่าง ๆ ด้วยสมองสูญสิ้น ”

Hirata Naoya

**เอกสารอ้างอิง**

Hirata Naoya. (2564). *Sekai Saikyou Kiokujutsu Bashohou*. Bangkok: อมรินทร์ How To.