

เพิ่มพลังความจำ
แบบอัจฉริยะ!

Memory Power Up





เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ!

ผู้เขียน ลุงไอน์สไตน์

ราคา 200 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2553

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์บิสคิต (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊คส์)
ผลิตหนังสือดีมีคุณค่า ลิขสิทธิ์ถูกต้องจากต่างประเทศ
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
แฟกซ์ : 0-2718-1831
<http://www.expernetbooks.com>
e-mail: public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา
กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-8356-9
<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : แอคทีฟ พรินท์ จำกัด
โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ลุงไอน์สไตน์.

เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ !--กรุงเทพฯ : บิสคิต, 2553.

150 หน้า.

1. ความจำ. 2. การจำ (จิตวิทยา). I. ชื่อเรื่อง.

153.12

ISBN 978-974-414-140-8

สารบัญ



บทนำ

ประเมินระดับการจำของคุณ

5



ส่วนที่ 1 : รู้รอบเรื่องสมองและการจำ

อธิบายความรู้ และข้อมูลที่น่าสนใจ
เกี่ยวกับสมองและการจำเบื้องต้น

9



รู้จักสมองของเรา

13



แล้วสมองส่วนไหนที่สำคัญต่อกระบวนการจำของเรา

17



เราจำได้อย่างไร

20



ทำไมลืมได้ลืมดี มีสาเหตุมาจากอะไร

26



ส่วนที่ 2 : วิธีพัฒนาสมองและความจำ

รวมกิจกรรมดีๆ เพื่อพัฒนาสมอง และเพิ่มความสามารถในการจดจำ

37



เตรียมความพร้อมก่อนทลายความจำปลาทอง

38



ขยับนิด คิดจำสบาย

40



10 กระบวนท่ากระตุ้นสมอง สนองการเรียนรู้

45



เคี้ยวหมากฝรั่ง พัฒนาความจำ

52



หายใจถูกวิธี สมาธิดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

53



ดนตรีพาเพลิน จำเรีญสมอง

56



นอนหลับพักผ่อน หย่อนสมองเพิ่มความจำ

58



กิจกรรมยามว่าง สร้างสรรค์สมองและความจำ

60





หาความรู้ใหม่ๆ ใส่ตัว ใส่สมอง เสมอๆ

61



ท่องโลกกว้าง สร้างประสบการณ์ให้สมอง

63











| | |
|---|----|
|  ออกกำลังสมองสองด้าน | 67 |
|  11 สูดยออาหารบำรุงสมองและความจำ | 71 |
|  ปรับนิสัยการกิน เข้าวินเรื่องความจำ | 77 |



ส่วนที่ 3 : เทคนิคช่วยจำแบบอัจฉริยะ

81

เทคนิคและเกมสอดแทรก ทำตามง่ายๆ เพิ่มความสามารถ
ประหยัดเวลาในการจดจำ

| | |
|--|-----|
|  เตรียมเปิดประสาทรอบด้าน ก่อนทะยานลงสนาม | 82 |
|  จินตนาการ คิดเชื่อมโยงเพื่อความจำที่ดี | 85 |
|  เทคนิคการผูกเรื่องราวให้จำแม่นยิ่งขึ้น | 86 |
|  เทคนิคการจำง่ายๆ ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน | 90 |
|  เทคนิคช่วยจำแบบเข้าใจด้วยบทบาทเจ้าหนูจ๋มย | 106 |
|  แพนที่ความคิด | 111 |
|  เรื่องไร้สาระ ที่ไม่ไร้ประโยชน์ | 113 |
|  สรุปตัวช่วยจำ (เพราะเราไม่จำเป็นต้องใส่ทุกอย่างลงสมอง) | 115 |
|  เกมฝึกความจำ | 121 |
|  เฉลยเกม | 136 |



ส่วนที่ 4: บทสรุป

145

| | |
|---|-----|
|  บัญญัติ 6 อ. เพื่อความจำเลิศ...เลิศ | 146 |
|  4 ห้องหัวใจ ที่จะทำให้เราจำได้ จำนาน ไม่ว่าจะเรื่องไหนๆ | 147 |

บทนำ

“คราวนี้ลืมอะไรอีกแม่ปลาทอง”

“แหม ถ้าไม่ลืมอะไรเลยก็ไม่ใช่เธอแล้วละ”

“โธ้ย...ต้องกลับไปอีกรอบจริงๆ เหมอ”

“อย่าบอกนะว่านึกไม่ออกจริงๆ ว่าวันนี้วันอะไร”



สารพัดคำพูดจากบรรดาเพื่อนซี้และคนใกล้ชิดเหล่านี้ผ่านมาให้คุณได้ยินเป็นประจำ จนตั้งฉายาให้คุณเป็น “แม่ปลาทอง” วันไหนไม่ลืมอะไรสักอย่างก็ไม่ใช่คุณ และมันก็บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ประจำตัวคุณได้เป็นอย่างดี

แล้วคุณจะยอมให้อาการขี้หลงขี้ลืมของคุณเป็นอุปสรรคต่อความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน แฟน เจ้านาย หรือคนใกล้ชิดต่อไปหรือ ? เชื่อว่าคุณคงไม่อยากให้คุณสมบัตินี้ติดตัวคุณตลอดไปอย่างแน่นอน

ประเมินความจำก่อน



ก่อนอื่นลองตรวจสอบตัวเองก่อนว่า อาการต่อไปนี้เคยเกิดขึ้นกับคุณบ้างหรือไม่ เพียงคุณทำเครื่องหมาย ☒ หน้าประโยคที่คุณเคยมีอาการเหล่านี้ ถ้าได้เครื่องหมายหน้าข้อใด ก็รับปลาทอง 🐟 ไปเลย 1 ตัว



1. _____ อ่านนิยาย แล้วจำตัวละครไม่ได้ ต้องพลิกย้อนกลับไปทบทวนอยู่เรื่อยๆ ว่าใครเป็นใคร



2. _____ อุตส่าห์จำเรื่องทำใจเด็ดๆ มาจากคนอื่น เพื่อมาเล่าให้เพื่อนฟังอีกที แต่ก๊อตันหลงๆ ลืมๆ เล่าไม่สนุกเหมือนเจ้าของเรื่อง



3. _____ กลัวตัวเองจะใช้จ่ายเงินไปกับการซื้อปัจจัยจนหมด เลยซ่อนไว้ตามที่ต่างๆ หลายที่ แต่สุดท้ายก็จำไม่ได้ว่าซ่อนไว้ที่ไหนบ้าง



4. _____ เปิดดูเข็มนาฬิกาจนหน้าชาแล้ว ก็ยังนึกไม่ออกว่าจะมาหยิบอะไร



5. _____ ลืมกุญแจบ้าน กุญแจรถ กระเป๋าสตางค์ เป็นประจำ ไม่รู้จะไปวางไว้ตรงไหน



6. _____ ลืมบ้าน ลืมรถเรียบร้อย แต่ดันลืมกุญแจไว้ข้างในแทน



7. _____ แพนจะทั้ง นายจะตัดเงินเดือน ญาติพี่น้องจะตัดออกจากกองมรดก เพราะลืมวันเกิดแพน วันครบรอบแต่งงาน นัดประชุมกับลูกค้า หรือลืมวันรวมญาติ



6

เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ!



8. _____ ขับรถไปไหนก็ลืมเส้นทาง ขับเข้าผิดซอย ต้องเสียเวลาขับย้อนกลับมา หรือไม่ก็บอกทางแก่คนที่ผิดประจำ



9. _____ จำชื่อคนที่เคยคุยด้วยไม่ได้ ต้องทำเนียบคนคุยไปเรื่อยๆ จนกว่าจะนึกออก หรือมีคนอื่นนำพูดขึ้นมา



10. _____ ลืมว่าจอดรถไว้ตรงไหน ไม่ก็ลืมนำเก็บบัตรจอดรถไว้ที่ไหน ต้องเสียเวลากว่าจะเดินทางต่อได้



11. _____ เดินเข้าไปในห้อง แต่ก็ลืมนำจะเข้ามาเอาอะไร หรือทำอะไรเป็นประจำ



12. _____ ไม่แน่ใจว่าปิดเตาแก๊ส ถอดปลั๊กเตารีด ล็อกประตูบ้าน หรือว่าล็อกรถแล้วหรือยัง จนบางครั้งกังวลจนต้องย้อนกลับไปดูให้แน่ใจอีกครั้ง



13. _____ เห็นหน้าดารา นักร้องคนดัง หรือฟังเพลงฮิตๆ แล้วนึกชื่อไม่ออก แบบชื่อติดอยู่ที่ปาก นั่งนึกไปทั้งวันจนกว่าจะนึกออก



14. _____ ลืมจ่ายบิลค่าน้ำ ค่าไฟ หรือบัตรเครดิต



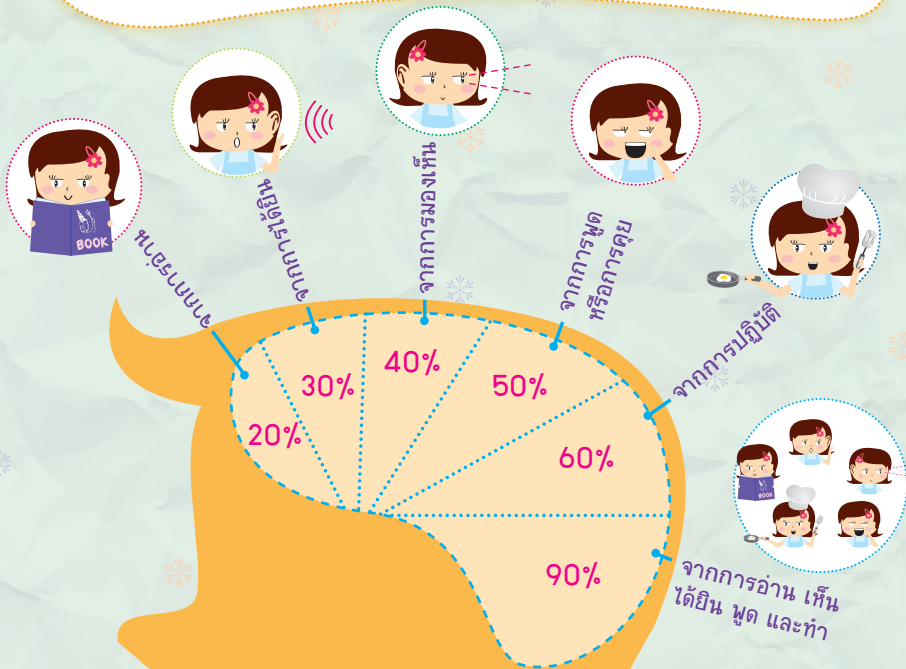
15. _____ จำไม่ได้ว่าให้อาหารแมว หรือสุนัขแล้วหรือยัง

เป็นอย่างไรบ้าง เมื่อรวบรวมคะแนนเรียบร้อยแล้ว แด้มปลาทองของคุณลั่นตูไปเลยหรือเปล่า หากว่าคุณมีอาการเหล่านี้ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป ขอแนะนำให้คุณเริ่มต้นอ่านหนังสือเล่มนี้ ที่รวบรวมเรื่องน่ารู้ต่างๆ เกี่ยวกับความจำ การพัฒนาศักยภาพสมองและทักษะการจำของคุณ ด้วยวิธีการง่ายๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของคุณได้



การมีความจำที่ดีของคนเรานั้น มาจาก...

| | |
|-----|----------------------------------|
| 20% | จากการอ่าน |
| 30% | จากการได้ยิน |
| 40% | จากการมองเห็น |
| 50% | จากการพูด หรือ การคุย |
| 60% | จากการปฏิบัติ |
| 90% | จากการอ่าน เห็น ได้ยิน พูด และทำ |



8

เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ!

ส่วนที่หนึ่ง

รู้รอบเรื่อง
สมองและการจำ



$$93 \times 25 \div 8 = ?$$



$$E=mc^2$$





สมองนับเป็นอวัยวะที่ซับซ้อนที่สุดในร่างกายและในโลกเท่าที่ธรรมชาติสรรค์สร้างขึ้นมา มีความสำคัญที่สุดต่อการจดจำของเรา สมองทำงานทั้งกลางวันและกลางคืน สืบดาห์แล้วสืบดาห์เล่า ปีแล้วปีเล่า เพื่อจัดเก็บข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มาเก็บไว้ยังหน่วยความจำตลอดอายุขัยของเรา

สมองคนเรามีพื้นที่เก็บข้อมูลที่ไร้ขีดจำกัด เพราะมีเซลล์ประสาทอยู่ถึง 100 พันล้านเซลล์ ยังไม่นับถึงการเชื่อมต่อระหว่างกันเป็นเส้นใยประสาท โดยเซลล์ประสาทแต่ละเซลล์สามารถรับข้อมูลได้ถึง 5 แสนข้อมูลต่อวินาที อีกทั้งยังมีพื้นที่สำหรับบรรจุความจำได้เท่ากับพื้นที่ของหนังสือสารานุกรมเล่มหนาๆ ถึงหมื่นล้านหน้าเลยทีเดียว ยิ่งลบสมองบ่อยๆ โยประสาทก็จะแข็งแรงมากขึ้น ทำให้เรียนรู้และจดจำได้ง่ายขึ้น

ฉะนั้น เราจึงมีที่ว่างเหลือเฟือสำหรับเก็บความจำดีๆ ที่มีประโยชน์ และถ้ายิ่งหมั่นฝึกฝน พัฒนาสมอง และเทคนิคการจำต่างๆ ประกอบไปด้วยแล้ว ความจำดีๆ จะหนีไปไหนพ้น แต่ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับอวัยวะสำคัญต่อจดจำของเรา ก็คือ **สมอง** เสียก่อนดีกว่า



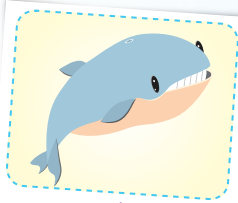
มุมเหลาสมอง

บรรดาสัตว์ 5 ชนิดนี้ต่างก็คุยโวว่าสมองตัวเองใหญ่ที่สุด เราลองมาเรียงลำดับให้ดีกว่าว่าสัตว์ชนิดใดกันแน่ที่มีขนาดสมองใหญ่ที่สุดในโลก 5 อันดับแรก เมื่อเทียบสัดส่วนกับน้ำหนักตัวโดยรวม แล้วมาดูกันว่า จะตอบถูกกี่ข้อ



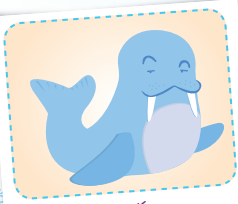
10

เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ!



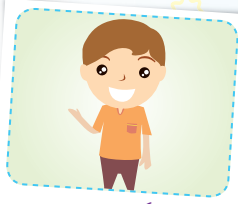
วาฬหัวทุย

รู้ๆ กันอยู่ว่าปลาวาฬเป็นสัตว์ขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ฉะนั้นสมอง “วาฬหัวทุย” ก็ต้องใหญ่ที่สุดอยู่แล้ว อย่าเถียงๆ



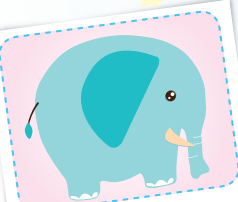
วอลรัส

สมองของ “วอลรัส” ฟ้าใหญ่ประจำขั้วโลกเหนือต่างหาก แคน้ำหนักตัวก็หนักเป็นต้นๆ แล้ว ไม่ต้องพูดถึงขนาดสมอง ใหญ่กว่าแน่นอน



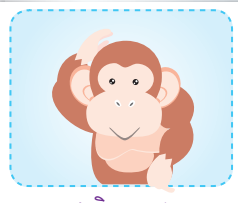
มนุษย์

สมอง “มนุษย์” ใหญ่ที่สุดแน่นอน... ก็ฉลาดขนาดนี้ ไฉน อีควินาโด่งอีกต่างหาก



ช้าง

“ช้าง” อยู่แล้ว... สัตว์บกที่ใหญ่ที่สุดในโลก เจียวนะ สมองก็ต้องใหญ่ที่สุดเป็นธรรมดา แถมทำอะไรได้สารพัด เตะบอล วาดรูป ลากซุง แสดงละคร และอีกมากมายบรรยายไม่หมด



กอริลลาภูเขา

“กอริลลาภูเขา” ต่างหาก อยู่บนที่สูงกว่าใคร ก็ได้สูดอากาศเอาออกซิเจนเข้าสมองมากกว่าใคร สมองต้องใหญ่ที่สุดแน่นอน



เฉลย

อันดับที่ 1 วาฬหัวทุย



ถือเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่มีขนาดสมองใหญ่ที่สุด แบบในเรื่องโมบี ดี้ก มันมีสมองน้ำหนักประมาณ 17.5 กิโลกรัม พอๆ กับน้ำหนักตัวเด็ก 1 คนเลยทีเดียว

อันดับที่ 2 สมองของมนุษย์นั่นเอง



มีน้ำหนักประมาณ 1.1 – 1.4 กิโลกรัม คิดเป็น 2% ของน้ำหนักตัวทั้งหมด น้ำหนักสมองของผู้ชายจะหนักกว่าผู้หญิงเล็กน้อย ประมาณ 0.3 กิโลกรัม

อันดับที่ 3 ช้าง



มีน้ำหนักสมองประมาณ 4.78 กิโลกรัม คิดเป็น 0.1% ของน้ำหนักตัวทั้งหมด และยังฉลาดสุดๆ เพราะมีอวัยวะเท่ากับ 1.88 เท่ากับมนุษย์โดยเฉลี่ย คือ 7.69 ขณะที่สุกรมีเพียง 0.27 เห็นได้จากความสามารถที่หลากหลายของช้างในการแสดงโชว์ต่างๆ

อันดับที่ 4 กอริลลาภูเขา



มีน้ำหนักสมองประมาณ 430 กรัม ถือว่าใหญ่กว่าลิงชิมแปนซีที่เป็นสัตว์ฉลาดที่สุดในโลก เมื่อเทียบกับขนาดตัว

อันดับที่ 5 วอลรัส



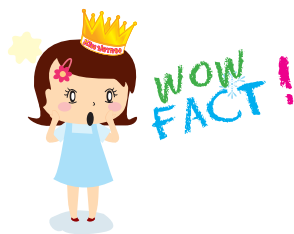
มีขนาดสมองหนัก 1.1 กิโลกรัม อยู่เกือบบนสุดของห่วงโซ่อาหาร เพราะไม่ถูกสัตว์อื่นล่าเป็นอาหาร นอกจากมนุษย์ที่ล่าเพื่อเอางา

และที่สำคัญสัตว์ทั้ง 5 ชนิด ล้วนเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม !



12

เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ !



สัตว์ที่มีขนาดสมองเล็กที่สุดในโลกคือ

กิ้งก่าสิเขียว

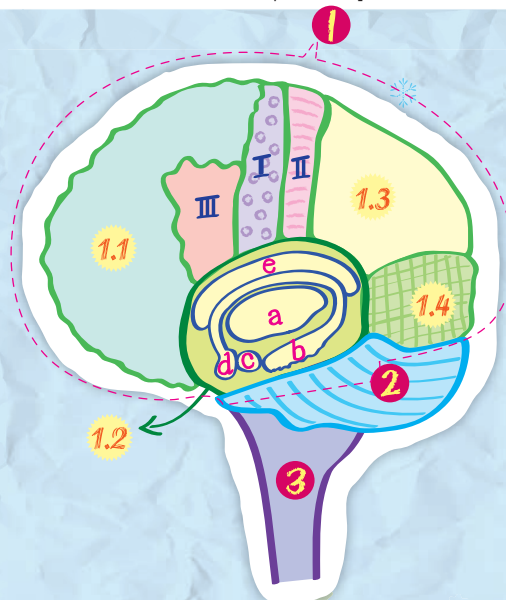
เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวโดยรวม
และกับสัตว์ทุกสายพันธุ์ในโลกใบนี้



รู้จักสมองของเรา

ระบบสมองของมนุษย์เราจัดเป็นระบบสมองขั้นสูงที่เรียกว่า “ลิมบิก เบรน” เป็นระบบสมองที่สลับซับซ้อน ที่ทำให้มนุษย์มีความสามารถที่โดดเด่นที่สุด คือ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อมได้ดี ฉลาด และเรียนรู้ได้รวดเร็ว

สมองแบ่งได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ (ตามรูปที่ 1) คือ



รูปที่
1



1. ซึ่บร้ม หรือ สมองใหญ่

เป็นศูนย์รวมกิจกรรมทางปัญญา และเป็นส่วนที่สำคัญในกระบวนการคิด วางแผน จินตนาการ เช่น การจดจำบทเรียน ชื่อคน รวมทั้งควบคุมกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะ เช่น เล่นเปียโน เล่นเทนนิส เล่นเกม และน่าจะเป็นส่วนที่ใช้เก็บความจำของเราด้วย

สมองซีกซ้าย

ถนัดเรื่องเวลา ตัวเลข การคิดและวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลโดยจำแนกออกมาทีละส่วน การใช้ภาษา และการพูดในการบรรยายได้ดี หรือเรียกว่า

“สมองแห่งผู้รู้”

สมองซีกขวา

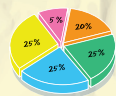
ถนัดการจินตนาการ ดนตรี ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ เชื้อสัญชาตญาณตนเอง การคิดและวิเคราะห์โดยมองภาพรวม การใช้ท่าทางหรือภาพในการบรรยายได้ดี เรียกได้ว่าเป็น

“สมองศิลปิน”

ซ้าย

ชื่อเล่น : สมองแห่งผู้รู้

$$E = MC^2$$



$$259 \times 983 - 2569 = ?$$



ขวา

ชื่อเล่น : สมองศิลปิน



14

เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ!

✿ การทำงานของสมองส่วนนี้จะแยกออกเป็น 2 ซีก คั่นกลางด้วยกลุ่มเส้นประสาทขนาดใหญ่ที่เรียกว่า “คอร์ปัส คอลโลซัม” (รูป ๑) ที่มีลักษณะเป็นมัดเส้นประสาทเชื่อมโยงระหว่างสมองซีกซ้ายและขวา ทำหน้าที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์ เป็นตัวเชื่อมการสื่อสารระหว่างสมองทั้ง 2 ซีก

สมองส่วนซีรีบรัมจะประกอบไปด้วย ✿

ฟรอนทัล โลบ หรือ สมองกลีบหน้า (รูป 1.1) เป็นส่วนของการคิดและวางแผน แก้ไขปัญหา เกี่ยวข้องกับกระบวนการจดจำความจำระยะสั้น และยังมีส่วนที่ทำหน้าที่สำคัญ คือ ส่วนมอเตอร์ (รูป I) ทำหน้าที่ควบคุมทักษะการเคลื่อนไหว และส่วนโบรคา (รูป II) ทำหน้าที่แปลงความคิดเป็นคำพูด และการเปล่งเสียง

เทมพอร์ล โลบ หรือ สมองกลีบข้าง (รูป 1.2) อยู่เหนือใบหู ควบคุมการรับรู้ การได้ยินเสียง เป็นส่วนสมองที่สำคัญในกระบวนการเก็บความทรงจำใหม่ๆ จากการเรียนรู้ เพื่อให้เป็นความจำระยะยาว โดยมีส่วนสมองสำคัญต่อการจำมากที่สุด คือ ฮิปโปแคมปัส

พาริเทัล โลบ หรือ สมองกลีบข้างศีรษะ (รูป 1.3) มีส่วนสำคัญคือส่วนเซนซอรี (รูป III) ที่เป็นศูนย์รวมการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ และสะสมความจำด้านความรู้สึก เช่น รสชาติ สัมผัส อุณหภูมิร้อนหนาว (ยกเว้นด้านกลิ่น)

ออกซิพิทัล โลบ หรือ สมองกลีบท้ายทอย (รูป 1.4) มีหน้าที่ในการควบคุมกระบวนการมองเห็น ประมวลผลสิ่งที่รับรู้ทางสายตา โดยแปลความหมายและทำความเข้าใจกับสิ่งที่เห็น หากถูกทำลายส่วนนี้ อาจทำให้ตาบอดได้เหมือนในละครเกาหลีที่พระเอกโดนดักตีหัว แล้วทำให้ตาบอด นางเอกจึงต้องคอยดูแล



2. ซีรีเบลลัม หรือ สมองเล็ก

มาจากภาษากรีกที่มีความหมายว่า "Little Brain" มีหน้าที่ในการควบคุมสมดุลการทรงตัว ความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น พิมพ์ ดีดส์มัสส์ การผูกเชือกทรงเท้า เป็นต้น และควบคุมกระบวนการคิด รวมถึงช่วยในการเรียนรู้เรื่องที่สลับซับซ้อน เช่น คณิตศาสตร์ ดนตรี และทักษะทางสังคมที่ซับซ้อน

3. เบรนส์เตม หรือ ก้านสมอง

เป็นส่วนที่เชื่อมต่อไปยังไขสันหลัง ควบคุมการทำงานสำคัญของร่างกาย เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ถือเป็นส่วนสำคัญมากสังเกตในหนังสือ ถ้าโดนก้านคอเข้าไป ไม่ตายก็เลี้ยงไม่โต กลายเป็นผักเกือบทุกราย

ขนาดสมองของเรา

ไม่มีผลต่อความฉลาด

แต่อย่างใด และเมื่อแก่ตัวลง

สมองของผู้ชาย

จะหดลงจนเล็กกว่า

สมองผู้หญิง

WOW
FACT!



16

เพิ่มพลังความจำ แบบอัจฉริยะ!