

สารบัญ

บทนำ..... 17

บทที่ 1 3 สิ่งที่จะได้จาก “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

ประโยชน์ 3 อย่างของ “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”

และกลยุทธ์พื้นฐาน..... 27

- “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” คือ “เทคนิคการทำงาน”
ที่ช่วยให้พัฒนาตัวเองได้เร็วขึ้น

1 ป้องกันโรคสมองเสื่อมและช่วยให้

สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ..... 29

- คุณกำลังกลัวอยู่หรือเปล่าว่า...ช่วงนี้ลืมโน่นลืมนี่บ่อย ๆ • ถึงอายุ
จะมากขึ้นเซลล์สมองก็ยังเติบโตได้! • ฝึกสมองให้เติบโต : วิธีกระตุ้น
สมองสำหรับคนวัย 40 ปีขึ้นไป • เอาชนะด้วย “ทักษะของผู้ใหญ่” :
มองภาพใหญ่เข้าไว้

2 ผลการวิจัยค้นพบ สอบได้อย่างที่หวัง..... 35

- คุณแอบคิดไหมว่า...ถ้าหัวดีกว่านี้ก็ดีสิ • ความจำเป็นเรื่องของการ
เตรียมการ 90 เปอร์เซ็นต์ • ไม่พึ่งความจำ : “สิ่งที่ใช้ทดแทนความจำ”
• เลิกใช้เทคนิคจำที่ไม่ได้ผล

3 เก่งขึ้นแบบรวดเร็วพราด..... 41

- คุณกลัวมีใจอยู่หรือเปล่าว่า...ตั้งใจแทบตายแต่กลับไม่เก่งขึ้นเลย
- สมอมนมนุษย์จะลิมข้อมูลที่ได้รับเข้ามาถึง 99 เปอร์เซ็นต์ • ไม่จำเป็นต้องจำ แค่ส่งออกก็พอ : วิธีส่งออกข้อมูล • รับเข้าและส่งออกซ้ำไปซ้ำมาเพื่อการเติบโตอย่างต่อเนื่อง • “การจด” สำคัญกว่า “การจำ” : วิธีป้องกันการลิมแบบได้ผล 100 เปอร์เซ็นต์ • ใช้ประโยชน์จากโซเชียลเน็ตเวิร์ก • ปลดปล่อย “เมมโมรี่สมอง” เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

บทที่ 2 จำแบบไม่ต้องพยายาม “เทคนิคจำด้วยการส่งออก” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

ส่งออกผ่าน “เทคนิคจำด้วยการเขียน” กับ

“เทคนิคจำด้วยการแต่งเรื่อง” 53

- การ “ส่งออก” สำคัญกว่าการ “รับเข้า”
- 1 “แก๊จอย” ดีกว่า “จำ” : “เทคนิคจำด้วยหนังสือรวมใจอย”..... 55
 - การแก๊จอยช่วยให้จำได้อย่างแม่นยำ • เปลี่ยนหนังสือรวมใจอยให้เป็นเกม : เทคนิคจำด้วยผลการแข่งขัน
 - 2 ยิ่งงี้ก็ “เขียน” ไว้ก่อน : “เทคนิคจำด้วยการเขียน” 57
 - การเขียนคือการจำ
 - 3 จดไว้ก่อนจะลืม! : “เทคนิคจำด้วยการจดแหละ” 59
 - 3 เหตุผลที่แค่จดไว้ก็ยากจะลืมแล้ว • ระหว่างกระดาษกับดิจิตอลจดแบบไหนมีประสิทธิภาพกว่า
 - 4 เทคนิคจำด้วยการกำหนดระดับความจำ..... 63
 - “ตรรกะนี้ความจำ” กับ “เนื้อหาความจำ” • แก้ปัญหาด้วยการสร้างตรรกะนี้ความจำ • วิธีแยก “โรคสมองเสื่อม” กับ “การเสื่อมถอยตามธรรมชาติของสมอง” ออกจากกันแบบง่าย ๆ

- 5 ใช้สมุดโน้ตเก็บรักษาเนื้อหาและความประทับใจ..... 68
- เหตุผลที่ผมยังจำภาพยนตร์ที่ดูเมื่อหลายปีก่อนได้
 - ยิ่งส่งออกเร็วเท่าไรยิ่งดี
- 6 ใช้ประสาทสัมผัสด้านอื่นด้วย..... 71
- ถ้าเขียนแล้ว “อ่านออกเสียง” ด้วยจะยิ่งช่วยให้จำแม่น
- 7 เทคนิค “อ่านอำพราง” ที่ทำได้แม้อยู่ในรถไฟที่คนแน่นจน..... 73
- จำได้ทุกที่ทุกเวลา
- ใช้การ “แต่งเรื่อง” แทนการท่องจำ..... 75
- เทคนิคจำที่ได้จาก “ตำราพิชัยสงครามซุนวู” • “ความจำอาศัยความหมาย” ลืมง่าย “ความจำอาศัยเหตุการณ์” ลืมยาก
- 1 ใส่เหตุผลเข้าไปแล้วจะจำได้เอง..... 79
- เปลี่ยน “ความจำอาศัยความหมาย” เป็น “ความจำอาศัยเหตุการณ์”
- 2 จำด้วยคำพ้องเสียง..... 82
- การจำด้วย “คำพ้องเสียง” เป็นวิธีที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์!
- 3 แต่งเรื่องสั้นด้วย 5W1H..... 85
- ใช้ 5W1H ในการส่งออกข้อมูลผ่านโซเชี่ยลเน็ตเวิร์ก
- 4 เจอะไรมาก็เล่าให้คนอื่นฟัง..... 87
- แค่เล่าความรู้สึกตัวเองก็เป็นการ “แต่งเรื่อง” แล้ว
- 5 จำแม่นขึ้นด้วยการสอนคนอื่น..... 89
- สุดยอดเทคนิคจำแบบยิงปืนนัดเดียวได้นกสี่ตัว
- 6 จำด้วยการจับกลุ่มตัว..... 91
- เทคนิคจำของมหาวิทยาลัยแพทย์ที่มีอัตราการสอบ “ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเวชกรรม” ผ่านเป็นอันดับ 4

7 เปลี่ยนความรู้สึกให้เป็นถ้อยคำ..... 94

- วิธีจารสชาติของแกงกะหรี่กว่า 200 ร้านที่เคยกินเมื่อ 10 กว่าปีก่อน
- ทำไมซอมเมอลิเยร์ถึงจำและแยกรสชาติกับกลิ่นไวน์กว่าพันชนิดได้

บทที่ 3 สร้างผลลัพธ์สูงสุดแบบไม่ต้องจำ วิธีการของ “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

“เทคนิคจำด้วยการเตรียมการ” กับ “เทคนิคจำด้วยการ
เพิ่มศักยภาพสมอง” ที่เพิ่มประสิทธิภาพได้แบบไม่ต้องจำ..... 101

- “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ที่ “ความจำดี” เป็นสิ่งไม่จำเป็น

การจำเป็นเรื่องของการเตรียมการ 90 เปอร์เซ็นต์ :

“เทคนิคจำด้วยการเตรียมการ” 102

- วิธีจำที่ให้ผลลัพธ์มากขึ้น 2-3 เท่า

1 จำแบบห้ามท่องจำ : ให้ความสำคัญกับ “การทำความเข้าใจ”
มากกว่า “การจำ”..... 103

- 4 ขั้นตอนเพื่อความจำที่ยั่งยืน

2 มองภาพใหญ่เป็นอันดับแรก : “เทคนิคจำแบบภูเขาไฟฟูจิ” 106

- เข้าใจภาพรวมแล้วทุกอย่างจะง่ายขึ้น • อย่าเริ่มอ่านจากเนื้อหา
หน้าแรก! • ดู “ภาพรวม” ก่อนแล้วค่อยลง “รายละเอียด”

3 ตัวช่วยพิเศษในการสอบ : “เทคนิคจำเพื่อเตรียมสอบ” 110

- เทคนิคที่ช่วยให้สอบผ่านการสอบวัดระดับความรู้เรื่องวิสกี้ที่มี
อัตราการสอบผ่านไม่ถึงครึ่งด้วยเวลาเพียง 5 วัน

4 แค่อัดระเบียบก็ไม่ลืมห้วน : “เทคนิคจำด้วยการสรุป” 113

- รู้ผลแพ้ชนะตั้งแต่ก่อนจำ

- 5 ถ้ารู้ว่ามืออะไรบ้างที่ออกสอบ ไม่ว่าใครก็ตอบได้ถูกต้อง :
“เทคนิคจำด้วยการศึกษาข้อสอบเก่า”..... 115
- เก็งแนวข้อสอบให้ได้ • ลองทำโจทย์เลย ไม่ต้องอ่านหนังสือก่อน
 - ศึกษาข้อสอบเก่าจนได้คะแนนเต็ม! • การเรียนต้องเริ่มจาก
“ส่วนสำคัญ” : “เทคนิคจำ 20 เปอร์เซ็นต์ที่สำคัญที่สุด”
- 6 แค่นอนก็จำได้ 100 เปอร์เซ็นต์ : “เทคนิคจำด้วยบัตรคำ”..... 121
- ใช้บัตรคำช่วยในการจำ • ใช้เวลากับเรื่องที่จำไม่ได้! : “เทคนิคจำแบบจัดประเภท”
- เตรียมสมองให้พร้อม : “เทคนิคจำด้วยการเพิ่มศักยภาพสมอง”..... 125
- เพิ่มผลลัพธ์ขึ้นอีกหลายเท่าโดยไม่ต้องมี “ความจำดี”
- แค่นอนก็จำได้! : “เทคนิคจำด้วยการนอน”..... 126
- กฎที่นึกไม่ถึงของ “การนอน” กับ “การจำ”
- 1 ความจำจะฝังแน่นได้ต้องนอนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง..... 127
- การฝันช่วยจัดระเบียบข้อมูลและทำให้ความจำฝังแน่น
- 2 หัวบโด้รุ่ง หัวบอดนอน!..... 129
- การโด้รุ่งและการนอนไม่พอจะบั่นทอนศักยภาพสมอง • การโด้รุ่งทำให้เซลล์สมองตาย!
- 3 ช่วงเวลาทองของการจำคือ “ก่อนนอน”..... 132
- เพราะเหตุใดจึงควรอ่านหนังสือ “ก่อนนอน” • ใช้สมองให้ถูกจังหวะ
- 4 “นอนชดเชย” ช่วยอะไรไปได้..... 135
- ถ้านอนไม่พอดติดต่อกัน ถึงสุดสัปดาห์จะนอนชดเชยสัก 10 ชั่วโมงก็ไม่มีประโยชน์
- 5 การงีบหลับมีประโยชน์กว่าที่คิด!..... 137
- “การงีบหลับ” ส่งผลต่อการจำอย่างไม่น่าเชื่อ • การงีบหลับ 26 นาทีเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ถึง 34 เปอร์เซ็นต์ • นอนเสียใจไม่ใช่คนนอนน้อย • งีบหลับให้เป็นประโยชน์กับธุรกิจ!

หากอยากจำแม่นก็ต้องไม่ลืมทบทวน :

“เทคนิคจำด้วยการทบทวน”..... 142

- ถ้าไม่ทบทวน ข้อมูลส่วนใหญ่จะถูกลบทิ้ง

1 ทบทวน 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ :

“เทคนิคการย้อนทบทวนแบบ 1, 3, 7”..... 144

- ทบทวนหลังจากรับข้อมูลเข้ามาได้ 1 วัน 3 วัน และ 7 วัน

2 อย่างจำรวดเดียว : “เทคนิคจำแบบแบ่งเป็นส่วน ๆ”..... 146

- ฝึนจำทั้งหมดไปก็จำไม่ได้อยู่ดี

3 พยายามมากไปจะให้ผลตรงกันข้าม :

“เทคนิคจำด้วยการกำหนดเวลาพัก”..... 148

- เพิ่มประสิทธิภาพด้วย “ผลลัพธ์ช่วงต้น” กับ “ผลลัพธ์ช่วงท้าย”

บทที่ 4 ยิ่งมีอารมณ์ร่วมก็ยิ่งจำได้ “เทคนิคจำ ด้วยอารมณ์ความรู้สึก” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

ยิ่งมีอารมณ์ร่วมก็ยิ่งจำได้..... 153

- ใช้อารมณ์ความรู้สึกให้เป็น แล้วการจำจะง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก

1 ความเครียดไม่ใช่ “ศัตรู” เสมอไป : “เทคนิคจำด้วยความเครียด

ในระดับกำลังดี”..... 155

- ความเครียดในระดับกำลังดียิ่งทำให้จำได้ดีขึ้น • ลองมองหาโอกาสเพิ่มความเครียดให้ตัวเอง • “ความเครียดที่มากเกินไป” คือศัตรูของการจำ • วิธีกำจัดความเครียดใน 2 นาที

2 ใช้ลูกอึดยามเกิดวิกฤติให้เป็นประโยชน์ :

“เทคนิคจำด้วยลูกอึดตอนไฟไหม้”..... 162

- ใช้ประโยชน์จากสารที่สมองหลั่งออกมาเวลาจนมุม

3. แคลิฟอร์เนียพักใจเวลาก็เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน :

“เทคนิคจำแบบจำกัดเวลา”..... 165

- กำหนดเส้นตายให้ตัวเองเพื่อสร้างความเครียดในระดับกำลังดี
- หากใช้ “ลูกช็อตตอนไฟไหม้” ผิดวิธีอาจเป็นโรคซึมเศร้าได้จริงหรือ!

4. ความเครียดที่มากเกินไปคือศัตรูตัวฉกาจของการจำ..... 168

- ความเครียดที่มากเกินไปเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของคุณ
- ความเครียดทำลายเซลล์สมอง!

5. ความจำกลียดอะไรเดิม ๆ! : “เทคนิคจำ

ด้วยความอยากรู้อยากเห็น”..... 171

- มนุษย์ควรเป็นสิ่งมีชีวิตที่อยากรู้อยากเห็น

6. เปลี่ยนสถานที่เพื่อกระตุ้นฮิปโปแคมปัส :

“เทคนิคจำด้วยการทำงานในบ้านกาแฟ”..... 173

- ใช้การค้นพบที่ได้รับรางวัลโนเบลให้เป็นประโยชน์ • แคลิฟอร์เนียกาแฟ
กระป๋องก็ช่วยให้จำได้ดีขึ้นแล้วจริงหรือ!

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

- ความรู้สึก “สนุก” ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการจำ • วิธีเปลี่ยนความรู้สึก
“ไม่ชอบเรียน” ให้เป็น “ชอบเรียน”

ลบความทรงจำที่เลวร้าย และปลูกฝังความทรงจำดี ๆ ลงไป :

“เทคนิคปลูกฝังความทรงจำ”..... 181

- ความทรงจำที่คุณได้จริงหรือ! ความน่าทึ่งของภาพยนตร์เรื่อง
“Inception” • “ชีวิตที่มีความสุข” กับ “ชีวิตที่เป็นทุกข์” คุณจะเลือก
แบบไหน • “การปรับทุกข์” ไม่ได้ช่วยให้เครียดน้อยลง • ระบาย
ความเครียดด้วยการ “เล่าให้จบในรอบเดียว” • วิธีมี “ความสุข”
ด้วยโซเชียลเน็ตเวิร์ก

บทที่ 5 จำได้อย่างไรจึงจำกัด “เทคนิคจำ ด้วยโซเซียลเน็ตเวิร์ก” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

จำแบบไร้ขีดจำกัดโดยไม่ “จำในสมอง” : “กลยุทธ์จำนอกสมอง”

กับ “เทคนิคจำด้วยโซเซียลเน็ตเวิร์ก”..... 191

- ใช้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตควบคู่กับข้อมูลในสมอง • การ “จำได้” คือการ “นึกออก”

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

- การจำสิ่งที่สามารถเสิร์ชหาได้เป็นการสิ้นเปลืองแรงงานและเวลาโดยใช่เหตุ

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

- วิธีจำสิ่งที่ “ถูกคิด” ได้แบบ 100 เปอร์เซ็นต์แม้เวลาจะผ่านไปเป็นปี

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

- วิธีจำให้ได้ตลอดกาล • ข้อดี 6 ประการของการนำออก

4 ใช้โซเซียลเน็ตเวิร์กให้เหมือนเป็นสมองที่สอง..... 201

- ตอบได้ทุกคำถามภายในเวลา 30 วินาที! • ใช้โซเซียลเน็ตเวิร์กเป็นเหมือนฮาร์ดดิสก์แบบพกพา

5 ถ้าไปรู้จักันข้อมูล..... 204

- คนทำงานมีสิทธิลอกข้อสอบ! • วิธีคว้าโอกาสที่เข้ามาแบบกะทันหัน : เอาอย่างเซฟกระทะเล็ก • ถ้ามีเรื่องที่ยากทำก็ต้องเตรียมพร้อมตลอดเวลา

ใช้โซเซียลเน็ตเวิร์กให้เป็นประโยชน์ : “เทคนิคจำ

ด้วยโซเซียลเน็ตเวิร์ก”..... 209

- จำด้วยโซเซียลเน็ตเวิร์ก

- 1 ฝึกจำด้วยการเขียน “บันทึกประจำวัน” :
“เทคนิคจำด้วยบันทึกประจำวัน”..... 210
 - ฝึกเทคนิคจำแบบครบเครื่อง • แต่เขียนเรื่องดี ๆ ก็มีความสุขได้แล้ว!
 - ป้องกันโรคสมองเสื่อมด้วยการ “เขียนเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อ 2 วันก่อน”
- 2 เฟซบุ๊กคือเครื่องมือกบถวอนอัตโนมัติ :
“เทคนิคจำด้วยทวิตไลน์”..... 213
 - การโพสต์ลงโซเชียลเน็ตเวิร์กได้ผลเหมือนการ “ทบทวน 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์”
- 3 จำได้ด้วยอารมณ์ “ดีใจ” และ “สนุกสนาน” :
“เทคนิคจำด้วยการมีปฏิสัมพันธ์”..... 215
 - ยังมีปฏิริยาตอบสนองก็ยิ่งทำได้ต่อเนื่อง
- 4 รับข้อมูลโดยตั้งใจว่าจะส่งออกตั้งแต่แรก :
“เทคนิคจำด้วยการให้คนอื่นเห็น”..... 217
 - เพิ่มประสิทธิภาพการจำด้วยการคิดว่าจะ “มีคนอ่าน”
 - ลองจินตนาการว่ามีคนอ่าน 50,000 คน
- 5 ใช้การมองเห็นมาช่วยจำ : “เทคนิคจำด้วยการโพสต์รูป”..... 221
 - ข้อมูลที่เป็นรูปภาพจะจำได้ง่ายกว่า
- 6 ลดปริมาณการรับเข้าข้อมูล : “เทคนิคจำด้วยคลังความรู้”..... 223
 - ยิ่งรับเข้ามาเท่าไรข้อมูลที่จำได้ก็ยิ่งน้อยลง! • ถ้าต้องใช้เวลาค้นหา ก็ถือว่ายังจำไม่ได้!
- 7 รักษาสมดุลของการรับเข้าและส่งออก :
“เทคนิคจำด้วยสมดุลของข้อมูล”..... 227
 - สิ่งสำคัญไม่ใช่การจำ แต่เป็นการพัฒนาตัวเอง

บทที่ 6 เพิ่มพื้นที่การทำงานให้สมอง “เทคนิคเพิ่มเมมโมรีสมอง” ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

เพิ่ม “เมมโมรีสมอง” เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียน :
“เทคนิคเพิ่มเมมโมรีสมอง”..... 231

- สาเหตุที่แท้จริงของอาการ “ซีหลงซีลิม” คืออะไร • สมองไม่อาจประมวลผลข้อมูลปริมาณมากพร้อมกันได้ • ถ้าเพิ่มเมมโมรีสมองได้ ประสิทธิภาพในการทำงานก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน

กฎ 7 ข้อที่ช่วยเพิ่มเมมโมรีสมอง..... 237

- เก็บกวาดข้อมูลในหัวบ้าง
- 1 ไม่ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน..... 238
 - สมองทำงานได้อย่างมากแค่ 2 อย่างในเวลาเดียวกัน • เสียงเพลง ส่งผลดีต่อการทำงานหรือไม่
- 2 มีอะไรค้างคาใจก็เขียนออกมาให้หมด..... 241
 - ไม่คิดอะไรหลายเรื่องพร้อมกัน : “เทคนิคทำงานแบบเขียนแล้วลืม”
- 3 ทำงานที่ยังไม่เสร็จให้เสร็จสมบูรณ์..... 243
 - ใช้ประโยชน์จาก “ซีการ์นิค เอฟเฟกต์” ให้ถูกต้อง
- 4 ทำงานเร็วขึ้นด้วย “กฎ 2 นาที” 245
 - ไม่สั่งสมงานยับยั้ง
- 5 ตัดสินใจโดยใช้ “กฎ 30 วินาที”..... 247
 - ตัดสินใจอย่างรวดเร็วและไม่ผิดพลาด
- 6 โต้ะจงคนทำงานเก่งมักเป็นระเบียบเรียบร้อย..... 249
 - เริ่มต้นจากการจัดระเบียบ
- 7 ควรร “ปิดสมาร์ตโฟน” บ้าง..... 251
 - “การเช็กโทรศัพท์” เป็นการสิ้นเปลืองเมมโมรีสมอง

4 วิธีเขียนและใช้ “รายการสิ่งที่ต้องทำ” ให้เกิดประโยชน์สูงสุด..... 253

- วิธีทำ “รายการสิ่งที่ต้องทำ” ที่ถูกต้อง

1 เขียนใส่กระดาษและวางไว้บนโต๊ะ..... 254

- รายการสิ่งที่ต้องทำคืออาวุธลับในการทำงาน

2 การ “ลบ” รายการสิ่งที่ต้องทำสำคัญกว่าการ “เขียน”..... 256

- ใช้รายการสิ่งที่ต้องทำเพิ่มแรงจูงใจ

3 รายการสิ่งที่ต้องทำช่วยให้เข้าสู่ภาวะ “ลื่นไหล”..... 258

- เมื่ออยู่ในภาวะ “ลื่นไหล” การเขียนต้นฉบับ 50 หน้าก็เป็นเรื่องเล็ก
- วิธีพาตัวเองเข้าสู่ภาวะ “ลื่นไหล”

4 การเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ ต้องทำตอนเช้า..... 261

- ป้องกันการทำงานซ้ำซ้อนด้วยการเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำตอนเช้า

“การลืม” คือสุดยอดเทคนิคการทำงาน :

“เทคนิคปลดก่อนรับเข้า”..... 263

- “การลืม” ไม่ใช่เรื่องไม่ดี

1 ลบความทรงจำด้วย “ซีการ์นิค เอฟพีพีคต์ แบบย้อนคร”..... 264

- เหตุผลที่ผมเขียนหนังสือปีละ 3 เล่มได้อย่างต่อเนื่อง

2 ถ้าเขียนแล้วจะลืมก็ไม่เป็นไร!..... 267

- การลืมช่วยให้รับเข้าต่อได้

บทที่ 7 วิธีป้องกันสมองแก่ “เทคนิคจำด้วยวิธีใช้ชีวิต”

ที่จิตแพทย์อยากบอกคุณ

“วิธีใช้ชีวิต” ที่เหมาะสมช่วยกระตุ้นสมองได้..... 271

- เคล็ดลับสำหรับคนที่อยากมีชีวิตที่ยืนยาวและสมองที่แจ่มใส

กระตุ้นสมองให้คิดคึกคักด้วยการออกกำลังกาย : “10 ข้อดีของ
การออกกำลังกาย”..... 273

- แคะออกกำลังกายก็ช่วยกระตุ้นสมองและป้องกันโรคสมองเสื่อมได้
- เพิ่มเซลล์ประสาทในฮิปโปแคมปัสและเสริมความทรงจำระยะยาวให้ดีขึ้น
- สมองยังเจริญเติบโตได้แม้เข้าสู่วัยชรา
- การเรียนรู้จะดีขึ้นหลังออกกำลังกาย
- หัวดีขึ้น
- ความจำปฏิบัติการทำงานได้ดีขึ้น
- ช่วยให้นอนหลับสนิท
- เพิ่มความกระตือรือร้น
- คลายเครียด
- ป้องกันโรคสมองเสื่อม
- อารมณ์ดี

ออกกำลังกายอย่างไรให้กระตุ้นสมอง..... 285

- วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้นให้สมองมีชีวิตชีวา
- สมองชอบการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ
- เวลา ความถี่ และระดับของการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- การออกกำลังกายแบบซับซ้อนดีกว่าการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ
- ควรออกกำลังกายตอนไหน
- ออกกำลังกายพร้อมฝึกสมองแล้วจะได้ผลลัพธ์เพิ่มเป็นเท่าตัว!
- ทำอย่างต่อเนื่องและสนุกสนาน
- จิตแพทย์ออกกำลังกายอย่างไร

วิธีใช้ชีวิตที่ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม :

“เทคนิคจำแบบไม่ยอมแก่”..... 293

- วิธีลดความเสี่ยงในการเป็นโรคสมองเสื่อม
- เริ่มป้องกันโรคสมองเสื่อมล่วงหน้า 20 ปี!

5 กิจวัตรป้องกันโรคสมองเสื่อม..... 296

- ป้องกันไม่ให้เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม
- ไม่สูบบุหรี่
- บริโภคอาหารอย่างสมดุล
- นอนหลับอย่างมีคุณภาพและรู้จักงีบหลับบ้าง
- ป้องกันโรคสมองเสื่อมแบบ “รวมหลายกระบวนท่า”

บทส่งท้าย..... 303

ประวัติผู้เขียน..... 309

บทนำ

จำให้สนุกด้วย “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ”

“อ่านหนังสือได้แป๊บเดียวก็ลืมแล้ว”

“ดูหนังแต่จำไม่ได้ว่าเรื่องมันเป็นยังไง”

“หลง ๆ ลืม ๆ จนทำงานพลาดประจำ”

“อุตส่าห์อ่านหนังสือเตรียมสอบเอาใบอนุญาตแท็กซี่ตายแต่ดันจำอะไรไม่ได้เลย”

“ช่วงนี้ขี้ลืมสุด ๆ กลัวเป็นโรคสมองเสื่อมจัง”

คุณเคยรู้สึกแบบนี้ไหมครับ

หนังสือเล่มนี้จะบอกวิธีแก้ปัญหาหนักอกเหล่านั้นแบบไม่ต้องใช้ความพยายามมากมาย

ผมเป็นคนชอบดูภาพยนตร์มาก เวลาเจอเพื่อนที่เคยดูเรื่องเดียวกันเราจะคุยกันอย่างเมามัน แต่เวลาผมพูดจะลงรายละเอียด เช่น คำพูดบางช่วง ปมเรื่องบางจุด

หรือจุดเปลี่ยนของตัวละคร เพื่อนผมมักพูดว่า “ยังจุดสำคัญ
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 ผมจึงลองฝึกลองถูกลมศาสตร์พิถีพิถัน จนในที่สุด
ก็สามารถจำเนื้อหาของหนังสือ ภาพยนตร์ ประสบการณ์
ที่พบเจอ หรือเรื่องราวในชีวิตที่ประทับใจเป็นพิเศษได้แบบ
ไม่ต้องพยายามเลย

ผมเรียกมันว่า “เทคนิคจำแบบไม่ต้องจำ” ครับ

เมื่อใช้เทคนิคนี้ คุณจะไม่ต้องท่องจำอย่างเอาเป็นเอาตายแบบเด็กเตรียมสอบที่เห็นตามรถไฟ ไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายาม คุณจะรู้สึกสนุก และพร้อมกันนั้นก็จำสิ่งต่าง ๆ ได้แม่นยำอย่างไม่น่าเชื่อ “เทคนิคจำ” แบบนั้นมีอยู่จริงครับ

ไม่พึ่ง “การท่องจำ” กับ “ความจำ”

ผมสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ติดอยู่ 1 ปี จากนั้นจึงค่อยสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยการแพทย์ ซัปโปโรได้ ด้วยความตั้งใจจัดที่ได้เป็นนักศึกษาหมาวิทยาลัยกับเขาเสียที ปีแรกผมจึงเอาแต่เที่ยวเล่นเสียเต็มที่ พอใกล้จะสอบเทอมแรกถึงค่อยมา “เตรียมตัวสอบ” ด้วยการถ่ายเอกสารข้อสอบเก่าและสมุดโน้ตมาอ่าน ปริมาณที่ต้องท่องจำนั้นอยู่ที่ประมาณวิชาละ 40-50 หน้ากระดาษขนาด B5 นับว่าไม่ใช่หน่อย ๆ ผมท่องจำแบบเอาเป็นเอาตายอยู่ทั้งสัปดาห์ ผลที่ออกมา นั้นแม้จะไม่ถึงขั้นสอบตก แต่ก็ดูไม่จืดกันเลยทีเดียว

แต่เพื่อนสนิทคนหนึ่งของผมกลับพูดว่า “แบบนี้ท่องแค่ 3 วันก็จำได้แล้ว”

ผมอ่านแทบเป็นแทบตาย แต่เพื่อนรุ่นเดียวกันกลับ “เตรียมตัวสอบ” กันแบบสบาย ๆ แถมยังได้คะแนนดีกว่า แบบเทียบไม่ติด ผมเห็นวิธีเรียนกับผลสอบของพวกเขาแล้วก็ตระหนักขึ้นมาว่า “คนที่เข้าคณะแพทย์ได้นี้สมมองคนละชั้นกับเราเลย แข่งท่องจำไปยังไงก็ไม่มีทางชนะ”

ขนาดในโลกแคบ ๆ อย่างสังคมมหาวิทยาลัยผมยังด้อยกว่าคนอื่นขนาดนี้ แล้วในโลกกว้างนอกมหาวิทยาลัยล่ะ จะขนาดไหน หากชนะเพื่อนรุ่นเดียวกันร้อยคนไม่ได้ ผมย่อมไม่มีทางสู้คนอื่นได้เลยในโลกของการทำงาน

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

หลังจากใช้เวลาคิดค้นและพัฒนามากกว่า 20 ปี ผมก็ค้นพบวิธีที่ไม่จำเป็นต้องใช้การ “ท่องจำ” ต่อให้เป็นคนจำไม่เก่ง แต่ใช้วิธีนี้ก็สามารถึงศักยภาพของสมองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้คุณแสดงความโดดเด่นคว้าโอกาสที่ผ่านเข้ามา และพัฒนาตัวเองให้เติบโตจนเป็นที่ชื่นชมของคนรอบข้างได้

โน้ตสาวทุกอย่างของวิธีการที่ว่าถูกนำมารวบรวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้เรียบร้อยแล้วครับ

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

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

แต่หลังจากเข้าทำงานแล้วการมี “ความจำดี” ยังสำคัญอยู่จริง ๆ หรือ

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

ยุคอินเทอร์เน็ตอย่างปัจจุบันเป็นยุคแห่งการ “เสิร์ช” ต่อให้หลงลืมอะไรไปก็ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือเสิร์ชหา “คำตอบ” ได้ภายในเวลาไม่ถึงนาที ในโลกแบบนี้การท่องจำหรือการมีความจำดียังมีความจำเป็นหรือไม่