

# สารบัญ

## 00 บทนำ

- เหตุผลที่สอบเนติบัณฑิตผ่าน **15**  
แม้จะอายุมากกว่าหกสิบปีแล้ว
- เหตุใดถึงยังสอบตกต่างๆ ที่สามารถ **18**  
เปิดดูกฎหมายทุกฉบับเท่าไรก็ได้?
- ควบคุม “ความทรงจำ” แล้วจะมีความสุข **21**

## 01 โครงสร้างความทรงจำเพื่อการเรียนรู้

- ความสามารถในการเปลี่ยน “ประเด็นการมอง” **27**
- วิธีการเพิ่มปริมาณความทรงจำเป็นแบบ **30**  
“คุณ” ไม่ใช่ “บวก”
- ลองแก้ปัญหาที่ต้องใช้เวลาหนึ่งชั่วโมง **33**  
ภายใน 40 นาทีดู

- เหตุผลที่ผมจำใบหน้าของนักเรียน 37  
โรงเรียนทวดวิชาปีละ 300 คน รวม 15 ปีได้
- วิธีการเพิ่มความสามารถในการจดจำมากขึ้น 40  
เรื่อยๆ ตามอายุคืออะไร?
- การ “เพื่อเจ้อ” อย่างจริงจังไปเรื่อยๆ 44  
มีประโยชน์ต่อความทรงจำ
- “ความเครียด” เป็นศัตรูพาลีขิตของ 47  
ความสามารถในการจดจำ
- เหตุผลแท้จริงที่ไม่ว่าทำยังไงก็ลืมคืออะไร? 50

## 02 วิธีการอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อจดจำ

- จงเริ่มจากทำความเข้าใจ “ภาพรวมทั้งหมด” เสียก่อน 56
- เวลาที่ดีที่สุดในการทบทวนคือ 59  
“ภายในหนึ่งชั่วโมง” และ “ห้านาทีก่อนนอน”
- ทำให้ความทรงจำตึงแน่นด้วย “ฮินดูเมธอด” 62
- สิ่งที่คุณไม่เคยเอาไหนอย่างผมได้รับ 65  
จากการเริ่มเรียนเชลโล
- ทำไมไม่ใช้ดินสอสีแล้วจำได้ง่ายกว่า? 67

- วิธีการจดจำแบบ “การสร้างบล็อกประเด็น”  
โดยใช้การ์ด B6 71
- โปยของคนสอบผ่าน โปยของคนสอบตก 74
- วิธีการขจัดเกลา “ความสามารถในการจดจำ  
จากการฟัง” ที่นักเรียนผู้บกพร่องทางการมองเห็น  
เห็นช่วยสอนให้ 78
- ใช้ทั้ง “จักษุสัมผัส” และ “โสตสัมผัส” คู่กัน  
เพื่อให้คงเหลือภาพชัดเจน 81
- ผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่ของการสอนหนังสือให้ตัวเอง  
“เซลฟ์เลกเชอร์” 84

### 03 การฝึกฝนเพื่อขยายความสามารถ ในการจดจำในชีวิตประจำวัน

- “ฝึกย้อนกลับไปมองวันหนึ่งวัน” กันเถอะ 90
- สาเหตุที่จิตใจเดินไปและกลับคนละทางกัน 93
- คนจัดระเบียบไม่เก่งมีความสามารถในการจดจำต่ำ 96
- วิธีการจดจำโดยสร้างมโนภาพจากเรื่องเพื่อน 99

- จำเรื่องราวให้ได้อย่างเป็นรูปธรรม 103  
โดยทำให้มันกลายเป็น “ละครกระดาษ”
- สิ่งที่ผมทำ ตอนจำชื่อคน 107
- อาการ “จู่ๆ ก็ลืม” กับ “นึกออกขึ้นมาเอง” 109  
คล้ายกัน

## 04 คนความจำดี คนความจำแย

- ความสามารถในการจดจำที่ติดตัวมาตอนเกิด 114  
ไม่ได้แตกต่างกันมากมาย
- อดีตอันน่าหวาดหวั่นที่ทำทนายการสอบเนติบัณฑิต 118
- วินาทีที่ผมรู้สึกถึงตัวตนของ “ทักษะการจำ” 121
- เหตุใดผู้มีความสามารถในการจดจำโดดเด่น 123  
จึงสอบตก?
- ผู้ที่ชีวิตดำเนินไปด้วยดี คือคนที่ขาดความมั่นใจ 127  
ในความสามารถด้านการจดจำของตนเอง
- หากไม่มี “กลุ่มก้อนความทรงจำที่จัดเก็บไว้” 129  
ก็ไม่สามารถ “คิดตรึงตรอง” ได้
- บางครั้งท่องจำก็ดีกว่า 135
- ตระหนักรู้ “มิติทั้งสี่” ของการจดจำ 139

- โครงสร้างความทรงจำ **142**  
ที่โครงสร้างของสมองช่วยสอน
- ความสำคัญของการ “เล็ก” คิด **145**

## 05 เปลี่ยนชีวิตด้วยความสามารถในการจดจำ

- สิ่งที่แบ่งแยกชะตากรรมของผู้หญิงสองคน **152**
- เรียกความสุขโดย “ควบคุมความทรงจำ” **156**
- มนุษย์ คือกลุ่มก้อนรวมของความทรงจำ **159**
- ทำอย่างไรจึงจะสามารถเปลี่ยนบุคลิก **162**  
มองโลกในแง่ร้ายของตัวเองได้?
- วิธีการเปลี่ยนความทรงจำด้านลบให้เป็นด้านบวก **166**
- มนุษย์ไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยกำลัง **169**  
ของตนเองเพียงลำพัง
- “ความสามารถในการลืม” เป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต **172**
- กตสวิตช์ “ดีลิต” เพื่อให้ลืมกันเถอะ **175**
- สิ่งสำคัญในชีวิต ที่ “ค่าแก้ต่างของโสเครตีส” **177**  
ช่วยสอนให้รู้

- “การเปลี่ยนแปลง” และ “การลืม” 181  
เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการมีชีวิตอยู่ต่อไป
- หากสร้าง “ความทรงจำที่ดี” 183  
“อนาคตที่ดี” ก็จะมาเอง

## 06 บทส่งท้าย 188

## ปัจฉิมลิขิตสำหรับฉบับพ็อกเก็ตบุ๊ก 191



00

ທນຳ



- เหตุผลที่สอบเนติบัณฑิตผ่านแม้จะอายุมากกว่าหกสิบปีแล้ว
- เหตุใดถึงยังสอบตกบ้าง ๆ ที่สามารถเปิดดูกฎหมาย  
ทุกฉบับเท่าไรก็ได้?
- คอบคุม “ความทรงจำ” แล้วจะมีความสุข



# เหตุผลที่สอบ เนติบัณฑิตผ่าน แม้จะอายุมากกว่าหกสิบปีแล้ว

ก่อนอื่นผมอยากเน้นย้ำอย่างเด็ดขาดก่อนว่า---ความสามารถในการจดจำนั้นสามารถขัดเกลาได้

ว่ากันว่าเมื่ออายุมากขึ้นความสามารถในการจดจำจะถดถอยลง แต่ผมคิดว่าเรื่องนั้นไม่เป็นความจริง

ผมบริหารงานอยู่ที่ 'โรงเรียนกวดวิชาอิโต' ซึ่งเป็นโรงเรียนให้คำแนะนำแก่ผู้ตั้งเป้าหมายเป็นนักกฎหมายหรือข้าราชการ ผมเปิดโรงเรียนกวดวิชาขึ้นเมื่อยี่สิบเอ็ดปีที่แล้วนับเป็นเรื่องน่ายินดีที่ในทุกๆ ปี มีนักเรียนของโรงเรียนจำนวนมากสอบผ่านทั้งเนติบัณฑิตตลอดจนการสอบอาลักษณ์ด้านกฎหมาย อาลักษณ์ทางราชการ และการสอบเข้ารับราชการ ซึ่งในจำนวนนั้นยังมีผู้สอบผ่านภายในระยะเวลาสั้นๆ เป็นจำนวนมากอีกด้วย

ปกติแล้วหากต้องการสอบเนติบัณฑิต ซึ่งว่ากันว่าเป็นการสอบที่ยากที่สุดของญี่ปุ่นให้ผ่าน ผู้เข้าสอบจำเป็นต้องจำข้อมูลปริมาณมหาศาล และใช้มันให้ได้ด้วยความคุ้นชิน

โรงเรียนกวดวิชาอิโตมีผู้เริ่มต้นเรียนเพื่อสอบเนติบัณฑิตตอนอายุมากกว่าหกสิบปีและสอบผ่านได้อยู่ด้วย มิหนำซ้ำยังมีผู้เกษียณอายุออกจากบริษัทแล้วค่อยเข้าเรียนโรงเรียนกฎหมาย จากนั้นไปสอบเนติบัณฑิตแล้วเป็นทนายความได้

แต่หากถามว่าคนเหล่านั้นเป็นผู้มีความสามารถด้านการจำโดดเด่นเป็นพิเศษอย่างนั้นหรือ แท้จริงแล้วคือไม่ใช่เลย

**สิ่งที่จำเป็นในการจำ ไม่ใช่ความฉลาดหรือความอ่อนเยาว์ และยิ่งไปกว่านั้นไม่ใช่ความมุ่งมั่นตั้งใจ แต่ประเด็นก็คือ คุณมี “ทักษะการจำ” หรือไม่ต่างหาก**

ซึ่งสิ่งนี้ไม่ใช่เรื่องยากเลย ไม่ว่าใครก็สามารถเรียนรู้และขัดเกลาได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะในการจำให้แม่นยำและสามารถเรียกความทรงจำนั้นขึ้นมาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือการสนใจเป้าหมายที่จะต้องจำ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นการตั้งสติกับเรื่องนั้นๆ ทั้งสิ้น หากรู้วิธีการ ก็จะสามารถเพิ่มพูนความสามารถด้านการจำได้เท่าที่ต้องการ

ผมจึงอยากแนะนำ “ทักษะการจำ” ที่ตัวผมเองได้มาจากการลองผิดลองถูกขณะที่แนะนำนักเรียนกวดวิชามากมายผ่านทางหนังสือเล่มนี้

หวังว่าคุณจะฝึกความสามารถในการจำจนเข้าซอก มีชีวิตอยู่อย่างทะเยอทะยาน และสามารถทำความปรารถนาของตนให้เป็นจริงได้

สิ่งที่จำเป็นในการจำ  
ไม่ใช่ความฉลาดหรือความอ่อนเยาว์  
และยิ่งไปกว่านั้นไม่ใช่ความมุ่งมั่นตั้งใจ  
แต่ประเด็นก็คือ  
คุณมี “ทักษะการจำ” หรือไม่ต่างหาก

# เหตุใด

## ถึงยังสอบตกทั้งๆ ที่

### สามารถเปิดดูกฎหมายทุกฉบับเท่าไรก็ได้?

สิ่งที่ผมอยากเน้นย้ำเอาไว้ล่วงหน้าคือ “ทักษะการจำ” เป็นสิ่งที่จะต้องฝึกฝนเพื่อให้สามารถ “ใช้ได้อย่างคุ้นชิน” นั่นเอง

อาจมีบางท่านยังเข้าใจว่า ความสามารถในการจำคือการท่องจำอะไรบางอย่างแบบนกแก้วนกขุนทองอยู่

แต่ผมคิดว่าการท่องจำตัวเลขหรือข้อเท็จจริงแบบนกแก้วนกขุนทองโดยไม่เข้าใจแล้วลืมหืมที่หลังสอบเสร็จไม่มีความหมาย ในบางกรณี การท่องจำเช่นนั้นอาจจำเป็น แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในชีวิตคือทักษะการจำเพื่อให้สามารถ “ใช้ได้อย่างคุ้นชิน”

**สำหรับการสอบเนติบัณฑิตนั้น ในวิชาการเขียนเรียงความสามารถยืมกฎหมายทั้งหกฉบับดูได้ และยังสามารถเปิดกฎหมายทั้งหมดอ่านได้ในระหว่างการสอบอีกด้วย**

กระนั้นแล้วแทนที่ทุกคนจะสอบผ่าน ในความเป็นจริงกลับมีคนสอบผ่านน้อยมาก หมายความว่าหากไม่สามารถใช้ความรู้และข้อมูลได้ด้วยความคุ้นชินก็ไม่มีความหมายอะไรเลยนั่นเอง

ผมมักบอกแก่นักเรียนกวดวิชาเสมอว่า “ตัวผมเองจำมาตราในกฎหมายทั้งหกฉบับไม่ได้เลยแม้แต่มาตราเดียวด้วยซ้ำ ไม่มีมาตราไหนเลยที่ผมสามารถท่องปากเปล่าได้”

สิ่งที่ไม่ยากให้ทุกคนเข้าใจผิดไปก็คือ แม้ไม่จำเป็นต้องท่องจำมาตราในกฎหมายทั้งหกฉบับได้ แต่ต้องทำความเข้าใจเนื้อหาของมาตราเหล่านั้น และต้องจำให้ได้ว่าประเด็นแต่ละประเด็น มาตราแต่ละมาตราอยู่ตรงไหน

เพื่อการนั้นแล้ว เราจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจภาพรวมตำแหน่ง และโครงสร้างของมาตราเหล่านั้นให้ได้ การทำความเข้าใจภาพรวมเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการพัฒนาจนสามารถใช้งานแยกแต่ละส่วนได้

**หากเปรียบเทียบภาพ คงคล้ายมีเส้นชักอยู่ในหัว และสามารถดึงข้อมูลออกมาใช้เมื่อไหร่ก็ได้**

ตรงเส้นชักแต่ละชั้น มีหมายเลขหนึ่ง สอง สาม ติดเอาไว้แยกกัน สมมติว่ารวมแล้วมีทั้งหมดห้าสิบหมายเลข เปรียบเหมือนนำความทรงจำเรื่องนี้เก็บไว้ที่หมายเลขหนึ่ง ส่วนอีกเรื่องหนึ่งเก็บไว้ที่หมายเลขห้า และทำความเข้าใจไว้ด้วยว่าทำไมจึงเป็นหมายเลขห้า ตำแหน่งของมันอยู่ตรงไหนในภาพรวมทั้งหมด คิดให้ต่อเนื่องกันวางโครงสร้างแล้วแบ่งประเภท จากนั้นแปะเลขเพื่อเก็บรักษา

เหตุที่คนเรามักลืมเรื่องสำคัญไป อาจกล่าวได้ว่าเพราะไม่มีทักษะในการจำเพื่อใช้อย่างคุ้นชินอยู่นั่นเอง

ในยุคปัจจุบันที่โลกเต็มไปด้วยข้อมูล ไม่ใช่เพียงมีเส้นชักจำนวนมากแล้วจะพอ แต่การที่สามารถดึงเส้นชักออกมาได้อย่างถูกต้อง

แน่นอนเป็นสิ่งสำคัญ ยังมีสิ่งชักที่ผ่านการจัดเก็บแล้วมากเท่าไร ก็  
จะยังสามารถดึงออกมาใช้ได้ง่ายขึ้นเท่านั้น  
หากทำเช่นนั้น ข้อมูลเหล่านั้นก็จะกลายเป็นความรู้ที่มีชีวิต

---

**หากเปรียบเทียบ  
คนคล้ายมีลินซ์อยู่ในหัว  
และสามารถ  
ดึงข้อมูลออกมาใช้เมื่อไหร่ก็ได้**