



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

52 ฉบับปรับปรุง วิธี

ฝึกสมอง ให้จำอะไรก็ได้ง่ายๆ โดยอัตโนมัติ และจำได้นาน



HOW TO DEVELOP A
BRILLIANT MEMORY

Week by Week

52

PROVEN WAYS
TO ENHANCE
YOUR MEMORY

by DOMINIC O'BRIEN

แชมป์โลกความจำ 8 สมัย

เขียนโดย : **Dominic O'Brien**

แชมป์โลกความจำ 8 สมัย

แปลและเรียบเรียงโดย : เอกชัย วังประภา

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





2 52 วิธีฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้ง่าย ๆ โดยอัตโนมิติ... - ฉบับปรับปรุง by Dominic O'Brien

หนังสือ 52 วิธีฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้ง่าย ๆ - ฉบับปรับปรุง
โดยอัตโนมิติ และจำได้นาน

แปลจากหนังสือ **How to Develop a Brilliant Memory** Week by Week

เขียนโดย : **Dominic O'Brien** แชมป์โลกความจำ 8 สมัย

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2564 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บข้อมูลโดยไม่ด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

All Rights Reserved Copyright © Watkins Media Ltd 2021,

Text Copyright © Dominic O'Brien 2021, Commissioned Artwork Copyright © Watkins Media Ltd 2021.

Thai copyright © 2021 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** Through Tuttle-Mori Agency (Thailand) Co., Ltd.

ฉบับปรับปรุง : สิงหาคม 2564 2108 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-035-7 ราคา 165 บาท



BEE MEDIA
GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บีมีเดีย**  **BEE MEDIA**
Self-Development

ในเครือ บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO., LTD.

69 ซ.เวสติ 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ถนนเพชรดิน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, **www.BeeMedia.co.th**

ขอขอบคุณที่ท่านได้ซื้อหนังสือเล่มนี้ บีมีเดีย รับประกันความพอใจสูงสุด ทั้งนี้หนังสือเล่มนี้จัดทำด้วยความประณีต
และใช้กระดาษคุณภาพดี ดังนั้นหากเกิดปัญหาคุณภาพการพิมพ์หรือคุณภาพกระดาษ ท่านสามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที





TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่ และปรารถนา
แต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะทำให้ท่านมีวิถีและเครื่องมือในการพัฒนา
สมองเพื่อเพิ่มความสามารถในการจำให้ดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการเรียน การทำงาน
ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้
เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

ผู้บันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับ
ผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง
และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น





- เกี่ยวกับผู้เขียน -



โดมินิค โอ ไบรอัน เป็นแชมป์โลกความจำถึง 8 สมัย เป็นเจ้าของสถิติโลกเกี่ยวกับความจำมากมาย และได้รับการยกย่องให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านการฝึกสมองพัฒนาความจำ เขาเขียนหนังสือขายดีหลายเล่ม เช่น **52 วิธี ผึกสมองให้จำอะไรก็ได้ง่าย ๆ โดยออตโนมัติ และจำได้นาน** (How To Develop A Brilliant Memory), How to Develop a Perfect Memory, How to Pass Exam เป็นต้น ซึ่งช่วยให้ผู้คนทั่วโลกมีความจำดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการเรียน การทำงาน และชีวิตประจำวันอย่างมาก เขาเป็นผู้มีความสามารถในการใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการเพื่อช่วยในการจำ ซึ่งทำให้จำได้ดี จำได้นาน

โดมินิค เดินทางไปทั่วโลก เป็นผู้บรรยายเกี่ยวกับเรื่องความคิดและความจำ ได้รับเชิญไปออกรายการทีวีมากมาย เช่น The Human Body, Tomorrow's World, Oprah, Guinness World of Records, How Do They Do That?

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เอกชัย วังประภา สำเร็จการศึกษาปริญญาโท MBA-MIS จาก University of Illinois at Urbana-Champaign ประเทศสหรัฐอเมริกา และ ปริญญาโท MSc. Marketing (MIM) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปัจจุบันเอกชัยทำธุรกิจส่วนตัว แปลบทความ เอกสารและหนังสือด้วยความตั้งใจและมุ่งมั่น โดยมุ่งหวังให้คนไทยมีโอกาสอ่านหนังสือดี ๆ และมีประโยชน์ ผลงานหนังสือแปลที่ผ่านมา อาทิ วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต (The Skinny on Willpower) บริหารเวลาอย่างไร (The Skinny on Time Management) และ 10 เคล็ดลับความสุข และ ความรัก โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**





หมายเหตุ บรรณาธิการ



เรื่องความจำของคนเรานั้นเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง บางคนจะคิดไปเองว่าความจำของตนเองนั้นแย่ นั่นอาจเป็นได้ว่าเรายังไม่เคยรู้วิธีเข้าถึงศักยภาพอันแท้จริงของสมอง พอเกิดอาการสงสัยตัวเองขึ้น ก็คิดไปเองว่าความจำไม่ดี ที่จริงคนทุกคนสามารถฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้ด้วยวิธีง่าย ๆ จาก 52 วิธีและขั้นตอนในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งได้ให้เทคนิคและวิธีการที่น่าสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการจำโดยใช้การเชื่อมโยง ผนวกกับการนำจุดสำคัญของสถานที่ที่คุ้นเคย มาสร้างภาพและจินตนาการเพื่อให้สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายโดยอัตโนมัติ และจำได้นาน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของท่านได้ทั้งในเรื่องการเรียน การทำงาน และการดำรงชีวิตอย่างมหาศาล

หนังสือ “52 วิธี ฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้ง่าย ๆ โดยอัตโนมัติ และจำได้นาน - ฉบับปรับปรุง” เป็น หนังสือดี แปลจากหนังสือ How to Develop a Brilliant Memory Week by Week เขียนโดย **Dominic O'Brien** แชมป์โลกความจำ 8 สมัย มีเคล็ดลับ เทคนิค และวิธีการจากขั้นตอนพื้นฐานไปจนถึงขั้นตอนสูงสุดจำนวน 52 วิธีและขั้นตอน ทำให้ชีวิตการเรียน การทำงาน และทุก ๆ ด้านดีขึ้น

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Self-Development มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ หนังสือดีเล่มนี้ ที่ช่วยให้ท่านมีวิธีการในการจำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย โดยอัตโนมัติและจำได้นาน ช่วยให้ท่านมีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





คันบางคนจะคิดไปเอง

ว่าความจำของตนเองนั้นแย่ คุณก็เช่นกัน
คุณอาจคิดไปเองว่าความจำของคุณแย่
เป็นได้ว่าคุณไม่เคยรู้วิธีเข้าถึง
ศักยภาพอันแท้จริงของมัน
พอเกิดอาการสงสัยตัวเองขึ้น
ก็เหมารวมไปเองว่าความจำของคุณไม่ดี

ที่จริงคนทุกคนสามารถฝึกสมอง

ให้จำอะไรก็ได้ด้วยวิธีง่าย ๆ
จาก 52 วิธีและขั้นตอนในหนังสือเล่มนี้
ซึ่งจะเปลี่ยนและปลงชีวิตของคุณได้จริง ๆ
ในเรื่องการเรียน การทำงาน
และการดำรงชีวิต





สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและผู้เรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ - จากผู้เขียน 9



52 วิธี ฝึกสมอง ให้จำอะไรก็ได้ง่ายๆ

โดยอัตโนมติ และจำได้นาน

บทที่ 1

ประเมินความจำของคุณและ

เรียนรู้วิธีฝึกสมองอย่างง่าย ๆ 11

- 01 ประเมินความจำของคุณ
ในปัจจุบันว่าดีมากน้อยแค่ไหน
- 02 วิธีฝึกสมองให้จินตนาการ
นึกเป็นภาพ และฝึกการสังเกต
- 03 วิธีจำอักษรย่อ
- 04 วิธีแปลงตัวเลข ให้เป็น
ประโยคภาษา
- 05 วิธีจำโดยใช้ส่วนของร่างกาย
- 06 เรียนรู้ทักษะสำคัญหลักที่ 1 : การ
ใช้วิธีเชื่อมโยงสิ่งที่จำเข้าด้วยกัน
- 07 วิธีการจำแบบลูกโซ่
- 08 เรียนรู้ทักษะสำคัญหลักที่ 2 :
การใช้สถานที่ช่วยกำหนดตำแหน่ง
- 09 เรียนรู้ทักษะสำคัญหลักที่ 3 :
การใช้จินตนาการสร้างภาพให้จำง่าย
- 10 เทคนิควิธีการจำแบบวาดเส้นทาง
(Journey Method)

11 วิธีฝึกให้มีสมาธิ

- 12 วิธีแปลงตัวเลขให้เป็นภาษาภาพ
เพื่อให้จำได้ง่าย ๆ หรือเรียกว่า...
- 13 วิธีจำแบบใช้เสียงพ้องกับตัวเลข
- 14 วิธีจำโดยใช้พยัญชนะ

บทที่ 2

ฝึกใช้เทคนิคและวิธี

จำสิ่งต่าง ๆ รอบตัว 49

- 15 วิธีง่าย ๆ ในการจำชื่อและใบหน้าคน
- 16 วิธีจำทิศทาง
- 17 วิธีจำคำศัพท์ที่มักสะกดผิดบ่อย ๆ
- 18 วิธีจำประเทศและชื่อเมืองหลวง
- 19 วิธีเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
ได้อย่างรวดเร็ว
- 20 วิธีจำเรื่องสำคัญในอดีต
- 21 วิธีจำตารางธาตุสำหรับนักเรียน
- 22 วิธีจำขั้นตอนต่าง ๆ จากคู่มือ
หรือครูผู้สอน
- 23 เทคนิคและวิธีใช้
ระบบโดมินิค ระดับที่ I





- 24 วิธีจำเรื่องตลกเรื่องซ้ำชั้น
- 25 วิธีจำนิยายที่สนุก ๆ ของคุณ
- 26 วิธีอ่านได้เร็วและจำได้มาก
- 27 วิธีจำคำคมเพื่อช่วยให้มีเสน่ห์
- 28 วิธีใช้แผนภูมิความคิด (Mind Maps) เพื่อช่วยในการจำให้ง่ายขึ้น
- 29 วิธีจำบทพูดและนำเสนองานต่อหน้าชุมชน
- 30 วิธีบททวนและทำให้จำได้นานที่สุด

บทที่ 3

ขั้นตอนและวิธีเพิ่มพลัง

ความจำให้ดีกว่าเดิม 97

- 31 เทคนิคและวิธีใช้ ระบบโดมินิค ระดับที่ II
- 32 วิธีการจำบทสนทนาทางโทรศัพท์
- 33 เทคนิคและวิธีใช้ ระบบโดมินิค ระดับที่ III
- 34 วิธีจำสำหรับไฟ
- 35 วิธีจำวันเวลาของปฏิทิน
- 36 วิธีจำวันที่ในประวัติศาสตร์
- 37 วิธีจำเบอร์โทรศัพท์และวันที่สำคัญ

- 38 วิธีจำข่าว
- 39 วิธีจำคนที่ได้รับรางวัลออสการ์
- 40 วิธีจำบทกวี

บทที่ 4

ขั้นตอนและวิธีฝึกสมองเพื่อเพิ่ม ความสามารถการจำให้สูงสุด 133

- 41 วิธีการจำแบบห้องโรมัน
- 42 วิธีจำวันที่ในประวัติศาสตร์และในอนาคต
- 43 วิธีเก็บความจำ เอาไว้ในความจำ
- 44 วิธีจำตัวเลขฐานสอง
- 45 วิธีจำคำศัพท์ในพจนานุกรม
- 46 วิธีจำไฟหลายสำหรับ
- 47 วิธีจำคนที่อยู่กันเต็มห้อง
- 48 ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- 49 วิธีเอาชนะการแข่งขันตอบปัญหา
- 50 เกมเสริมพลังความจำ
- 51 ขั้นตอนพิเศษ :
แบบฝึกหัดเพื่อฝึกการจำตัวเลข
- 52 ขั้นตอนพิเศษ : ประเมินความจำของคุณว่าพัฒนาดีเยี่ยมแค่ไหน

บทสรุป 170





คำนำ - จากผู้เขียน



ผมเชื่อว่า คนเราทุกคนล้วนมีโอกาสและศักยภาพที่จะเป็น **“แชมป์ความจำ”** เพราะว่าการที่ผมได้สอนคนทั่วไปผ่านเกมโชว์และการบรรยาย หรือแม้กระทั่งตอนพบกันโดยบังเอิญ (เช่นในร้านอาหาร ร้านกาแฟ) ผมมักพบว่าคนเหล่านี้รู้สึกทึ่งกับวิธีที่ทำให้ความจำของพวกเขาเปลี่ยนแปลงดีขึ้นได้ในพริบตาแค่ใช้วิธีการและขั้นตอนต่าง ๆ ที่ได้อสอนไว้ในหนังสือเล่มนี้เท่านั้น!

หนังสือ **52 วิธีฝึกสมอง ให้ทำอะไรก็ได้ง่าย ๆ โดยอัตโนมัติ และจำได้นาน - ฉบับปรับปรุง** (How to Develop a Brilliant Memory - Week By Week) เล่มนี้ มีเป้าหมายที่จะช่วยฝึกสมองเพื่อให้ความจำของคุณดีขึ้นด้วยวิธีง่าย ๆ พร้อมแบบฝึกหัดและเนื้อหาที่กระชับ แม้ว่า คุณจะไม่คล่องหรือไม่คุ้นกับวิธีการฝึก แต่ก็เรียนรู้และพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ คุณจะรู้สึกแปลกใจว่าสามารถเรียนรู้วิธีต่าง ๆ เหล่านี้ได้ง่าย ๆ และนำไปใช้ได้ผลอย่างรวดเร็ว

เพื่อให้หนังสือเล่มนี้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผมขอแนะนำให้คุณทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในแต่ละขั้นตอนทุกบท และหาสมุดเล่มเล็ก ๆ ติดตัวไว้เพื่อใช้เขียนคำตอบและบันทึกคะแนน

ระดับคะแนนจะถูกแบ่งออกเป็นสามระดับ คือ **ระดับที่ 1 - ไม่เคยฝึกทักษะ** **ระดับที่ 2 - มีพัฒนาการ** และ **ระดับที่ 3 - มีทักษะเยี่ยม** **คะแนนรวม** ในแต่ละแบบฝึกหัดนั้นจะบอกให้คุณรู้ว่าคุณอยู่ระดับไหน “ช่วงของการคิดคะแนน” จะบอกถึงระดับความยากของแต่ละแบบฝึกหัดแล้วแต่กรณีไป คะแนนระดับที่ 1 **ไม่เคยฝึกทักษะ** - ซึ่งให้เห็นว่าผู้ที่ทำแบบฝึกหัดไม่ได้ใช้เทคนิคการจำใด ๆ คะแนนระดับที่ 2 **มีพัฒนาการ** - เป็นคะแนนที่คุณควรตั้งเป้าหมายเพื่อทำได้ และคะแนนระดับที่ 3 **มีทักษะเยี่ยม** - แสดงว่าคุณมีความจำที่ดีเยี่ยม





ด้วยวิธีการให้คะแนนดังกล่าวนี้ คุณจะรู้ได้ว่าคุณมีความจำอยู่ระดับใดเมื่อเทียบกับคนอื่น นอกจากนี้จะได้อีกว่าคุณได้พัฒนาความจำไปได้แค่ไหน ไม่ต้องกังวลถ้าได้คะแนนต่ำตอนเริ่มต้น หรือถ้าพบว่าบางแบบฝึกหัดนั้นยาก ทั้งนี้เพราะมันถูกออกแบบอย่างแยบยลช่วยให้คุณฝึกสมองอย่างเต็มที่ และคุณจะทำแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบซ้ำกี่ครั้งก็ได้เท่าที่ต้องการ เพราะความจำนั้นเป็นศักยภาพที่พัฒนาได้ตลอดเวลาด้วยการฝึกบ่อย ๆ ซึ่งไม่เพียงช่วยให้คุณจำข้อมูลได้เท่านั้น แต่ยังช่วยลบสมองของคุณให้คมเพื่อทำให้จำอะไรก็ได้ง่าย ๆ โดยออตโนมัติและจำได้นาน เป็นประโยชน์ต่อการเรียน การทำงาน และชีวิตประจำวัน โดยเนื้อหาของหนังสือได้แบ่งออกเป็น 4 บท คือ

บทที่ 1 ประเมินความจำที่คุณมีอยู่ในตอนนี้ และสอนให้คุณใช้เครื่องมือในการฝึกความจำที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

บทที่ 2 สอนหลักการพื้นฐานให้คุณนำไปปรับใช้ได้ดีขึ้น เช่น วิธีการจำชื่อ ใบหน้า และการจำเพื่อพูดบนเวที เป็นต้น

บทที่ 3 สอนให้มีความจำในระดับสูงขึ้นและเพิ่มเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว เพื่อให้จำข้อมูลที่ซับซ้อนได้มากขึ้น

บทที่ 4 สอนให้คุณมีความจำที่ดีมากขึ้นกว่าเดิมด้วยเทคนิคขั้นสูง และวิธีการที่ซับซ้อนขึ้น

ขอให้เริ่มทีละขั้นตอน โดยเริ่มจากบทที่ 1 ซึ่งจะประเมินความจำของคุณในปัจจุบันก่อนว่าคุณมีความสามารถในการจำมากน้อยแค่ไหน จากนั้นบทต่อ ๆ ไปจะสอนวิธีการจากง่ายไปยาก ทั้งนี้ในแต่ละขั้นตอนของแต่ละบทนั้นคุณจะใช้เวลานานเท่าไรก็ได้เท่าที่ต้องการ



ผมหวังว่าวิธีของผมนั้นท้าทาย สนุกสนาน และช่วยฝึกสมองของคุณให้จำอะไรได้ดีขึ้นอย่างง่าย ๆ โดยออตโนมัติ และจำได้นานตลอดไป





บทที่ 1

ประเมินความจำของคุณ

และเรียนรู้วิธีฝึกสมองอย่างง่าย ๆ



ขั้นตอนการจำของคนเรานั้นมี 3 ประการ คือ

1. ทำให้สิ่งที่จำนั้นน่าจดจำ
2. จัดเก็บสิ่งนั้นเอาไว้ในสมองหรือจินตนาการ
- และ 3. พอลืมก็ดึงออกมาได้อย่าง

ถูกต้องแม่นยำ ก่อนเริ่มฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้ให้ดีขึ้นและจำได้นานนั้น คุณต้องมีความเชื่อมั่นก่อนว่าตัวคุณมีศักยภาพที่จะฝึกสมองให้จำได้ดีขึ้นได้ เคยมีคนพูดว่าความจำก็คือ **“ตะแกรกร่อน”** เพื่กรองและเก็บข้อมูลที่ต้องการจำ ที่จริงแล้วมันไม่ใช่เรื่องง่ายขนาดนั้น เช่นเวลาเราเห็นคนศีรษะล้าน คนตาบอดสี หรือคนที่มีนิ้วผิดปกติ เราก็รู้และเห็นได้ด้วยตา แต่เรื่องความจำนั้นซับซ้อนมากกว่า เราจะต้องจำเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ตัวเลข ข้อเท็จจริง สิ่งของ เหตุการณ์ สถานที่ และบุคคล ซึ่งเราจะทำได้แม่นยำด้วยเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้

เนื้อหาของบทนี้จะเริ่มต้นด้วยแบบทดสอบเรื่อง **คำศัพท์ รูปทรง และ ตัวเลข** เพื่อประเมินความสามารถในการจำที่คุณมีอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้คุณจะได้เรียนรู้เทคนิคพื้นฐาน เช่น **อักษรย่อ และ วิธีการจำโดยใช้ส่วนของร่างกาย** ซึ่งเป็นประโยชน์ในการจำข้อมูลที่สั้นและง่าย ๆ จากนั้นจะเรียนรู้วิธีพัฒนาทักษะหลักสำคัญ 3 ประการ นั่นคือ **1. การเชื่อมโยง 2. การใช้สถานที่ และ 3. การใช้จินตนาการ** และผมจะอธิบายถึงเทคนิคการจำที่ดีมาก เช่น **วิธีการจำแบบวาดเส้นทาง ระบบการจัดเก็บข้อมูลที่ต้องการจำ และ ระบบรูปร่างของตัวเลข** ซึ่งเป็นวิธีเพิ่มความจำเกี่ยวกับตัวเลขที่เรียงกันตามลำดับ ไม่ว่าจะเป็นรหัสตัวเลขสี่หลักไปจนถึงตัวเลขยาก ๆ อย่างเช่นวันที่ในประวัติศาสตร์ ขอให้คุณเรียนรู้การใช้วิธีต่าง ๆ เหล่านี้ และฝึกใช้มันตามแบบฝึกหัดที่อยู่ท้ายบท ●





STEP 01 ประเมินความจำของคุณในปัจจุบันว่าดีมากน้อยแค่ไหน

บางคนมักจะคิดไปเองว่าความจำของตนนั้นแย่ คุณก็เช่นกัน คุณอาจคิดเองเออเองว่าความจำของคุณแย่ อาจเป็นได้ว่าคุณไม่เคยรู้วิธีการเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงของมัน พอเกิดอาการสงสัยตัวเองขึ้น เช่น คิดว่าลืมชื่อใครสักคน หรือลืมว่าวางกระเป๋าไว้ที่ไหน หรือลืมรหัสใหม่ของบัตรเครดิต ก็เข้าใจเหมารวมไปเองว่าความจำของคุณไม่ดี

ขั้นตอนแรกนี้ เราจะประเมินดูว่าความสามารถในการจำของคุณในปัจจุบันนั้นอยู่ในเกณฑ์ดีหรือไม่ดีโดยใช้แบบทดสอบข้างล่างนี้ ให้เขียนคำตอบ และรวมคะแนนใส่สมุดบันทึกของคุณที่ได้เตรียมไว้

ไม่ต้องกังวลหากได้คะแนนต่ำในครั้งแรกที่ทำ ผมมั่นใจว่าคุณจะต้องมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วและมีความจำที่ดีขึ้นหลังจากได้เรียนรู้เนื้อหาในขั้นตอนต่อ ๆ ไปจากทั้งหมด 52 วิธีและขั้นตอนในหนังสือเล่มนี้

แบบทดสอบ 1 : ทดสอบความสามารถในการจำคำ

ให้จับเวลา 3 นาที ดูกำ 20 คำต่อไปนี้ จากนั้นเขียนคำที่คุณจำได้ให้มากที่สุด โดยไม่ต้องสนใจลำดับก่อนหลัง คำที่ถูกต้อง จะได้ค่าละ 1 คะแนน (เมื่อเสร็จแล้วให้ทำแบบทดสอบ 2)

ต้นไม้	เวลา	ใบหน้า	ท่อน้ำ
นาฬิกา	หนู	เครื่องยนต์	ดาวเคราะห์
สายฟ้า	สร้อยคอ	เสื้อผ้า	หนอนผีเสื้อ
สวน	น้ำเชื่อม	รูปภาพ	บังเหียน
นอนหลับ	ลูกแอปเปิล	มหาสมุทร	หนังสือ





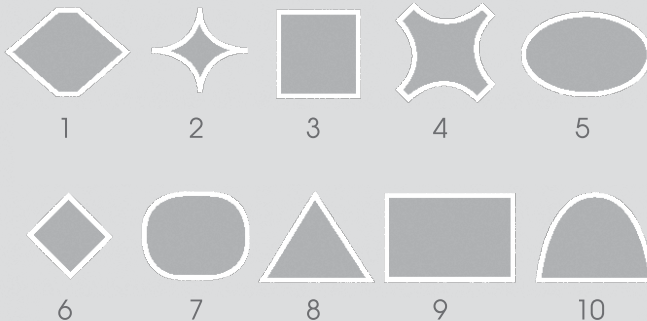
แบบทดสอบ 2 : ทดสอบความสามารถการจำลำดับตัวเลข

ให้ดูลำดับตัวเลข 20 ตัวต่อไปนี้ เป็นเวลา 3 นาที ประเด็นสำคัญของบททดสอบนี้ก็คือ **ลำดับก่อนหลัง** ให้เขียนตัวเลขให้ได้มากที่สุด โดยเรียงตามลำดับจนคุณจำไม่ได้ วิธีได้คะแนนคือ เมื่อตอบตัวเลขถูกต้องได้ตัวละ 1 คะแนน แบบทดสอบนี้เป็นแบบ **“ตอบผิดให้หยุดทันที”** ตัวอย่างเช่น เมื่อเขียนตัวเลขที่คุณจำได้ทั้ง 20 ตัวเสร็จแล้ว หากตัวเลขลำดับที่ห้าผิด ก็จะได้ 4 คะแนน

5 0 3 6 7 4 4 0 9 2 8 2 0 5 7 6 7 1 2 9

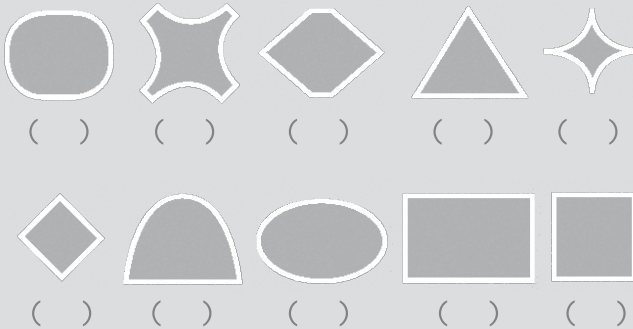
แบบทดสอบ 3 : ทดสอบความสามารถในการจำรูปทรง

ให้เวลา 3 นาที ดูรูปทรง 10 รูปต่อไปนี้ตามลำดับ ให้จำรูปทรงและตัวเลขที่ตรงกัน เมื่อครบเวลาให้พลิกหน้าถัดไป ซึ่งจะมีรูปทรงเหล่านี้สลับตำแหน่งกัน (จากนั้นทำแบบทดสอบ 4 ต่อไป)





ด้านล่างนี้ คุณจะเห็นรูปทรงต่าง ๆ ที่เพิ่งจำมา แต่อยู่สลับตำแหน่งกัน ให้ใส่ตัวเลขที่ถูกต้องให้ตรงกับรูป (ตามที่คุณได้จำในหน้าที่แล้ว แต่ห้ามพลิกกลับไปดู) การให้คะแนนนั้น หากใส่ตัวเลขถูกต้องตรงกับรูป จะได้รูปละ 1 คะแนน



แบบทดสอบ 4 : ทดสอบความสามารถ

ในการจำตัวเลขฐานสอง

คุณมีเวลา 3 นาที ที่จะจำตัวเลขฐานสอง 30 ตัวต่อไปนี้เรียงตามลำดับ จากนั้นให้เขียนตัวเลขเหล่านี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะจำได้ลงในสมุด การให้คะแนนนี้ เมื่อตอบตัวเลขฐานสองถูกต้อง ได้ตัวเลขละ 1 คะแนน แบบทดสอบนี้เป็นแบบ “ตอบผิดให้หยุดทันที” เช่น หากจำตัวเลขห้าตัวแรกได้ถูกต้อง แต่ตัวเลขตัวที่หกผิด คุณจะ只得 5 คะแนน

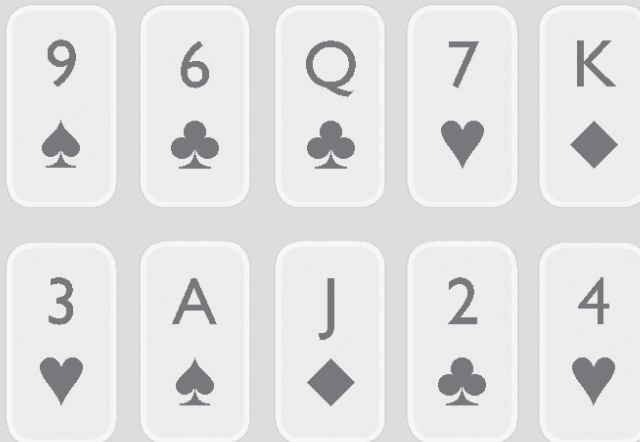
1 1 0 0 0 0 0 1 1 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 1 0 1 0 1 0 1 0 0 1 1





แบบทดสอบ 5 : ทดสอบความสามารถ ในการจำจากเกมไพ่

คุณมีเวลา 3 นาที ที่จะดูไพ่ 10 ใบต่อไปนี้ เมื่อครบเวลาแล้ว ให้เขียนไพ่ที่เพิ่งจำไปลงในสมุดให้ถูกต้องตามลำดับ เช่นเดียวกับแบบทดสอบ 2 แบบทดสอบนี้เป็นแบบ **“ตอบผิดให้หยุดทันที”** เขียนหน้าไพ่ถูกต้อง จะได้ใบละ 1 คะแนน จนกว่าคุณจะตอบผิด



คะแนน : รวมคะแนนของคุณจากแบบทดสอบทั้ง 5 ชุด

คะแนนสูงสุด = 90 ไม่เคยฝึกทักษะ : 20+, มีพัฒนาการ : 35+, มีทักษะเยี่ยม : 70+

หากได้คะแนนรวมสูงกว่าระดับ **มีพัฒนาการ** (คะแนนมากกว่า 35)
- แสดงว่าคุณมีความจำที่ดีเยี่ยม รับรองเลยว่า คุณจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีเลิศเมื่อฝึกถึงขั้นตอนที่ 52 แต่ถ้าคุณได้คะแนนระดับ **ไม่เคยฝึกทักษะ** (น้อยกว่า 35 คะแนน) - ก็ไม่ต้องกังวล เพราะเมื่อเริ่มฝึกตามขั้นตอนต่าง ๆ คุณจะสังเกตเห็นความก้าวหน้าที่น่าทึ่งได้อย่างชัดเจน ผมมั่นใจว่าความจำของคุณจะดีขึ้นเมื่อได้ฝึกไปถึงหน้าสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้





STEP 02 วิธีฝึกสมองให้จินตนาการนึกเป็นภาพ และฝึกการสังเกต

ในหนังสือเล่มนี้ตลอดทั้งเล่ม ผมจะสอนให้คุณจำโดยจินตนาการ วาดภาพในใจหรือนึกเป็นภาพ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ ใบหน้า และสถานที่ หลายคนกังวลว่าเทคนิคนี้จะใช้กับพวกเขาไม่ได้ เพราะพวกเขาไม่สามารถสร้างภาพสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วย “การจินตนาการสร้างภาพขึ้นในใจ” หรือ “ดวงตาของจิต” เช่นนี้ภาพถูกแอปเปิลหรือวัว อย่างกังวล เพราะคุณไม่จำเป็นต้องสร้างภาพให้เหมือนเป๊ะ ๆ ราวกับถ่ายสำเนา แค่จินตนาการเห็นส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งที่กำลังพยายามนึกภาพอยู่ ก็พอแล้ว

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณต้องการนึกภาพหมีแพนด้า มันไม่จำเป็นที่จะต้องนึกเป็นภาพที่ถูกต้องตรงตามอัตราส่วนระหว่างจมูกกับใบหู หรือนึกเห็นภาพขนแพนด้าที่สะท้อนแสงวิบวับ ขอให้นึกถึงภาพการ์ตูนสัตว์ขนปุยสีขาวที่มีดวงตาใหญ่สีดำและอุ้งเล็บแหลมคม เท่านั้นก็พอแล้ว

สมมุติว่าผมกำลังพยายามที่จะจำศัพท์ 100 คำให้ได้ ผมจะพุ่งความสนใจไปที่เลี้ยวหนึ่งของภาพของสิ่งนั้นที่แวบผ่านเข้ามา ตัวอย่างเช่น ผมนึกเห็นภาพ “เชือกผูกกรองเท้า” เมื่อเห็นศัพท์คำว่ารองเท้า หรือถ้าเป็นศัพท์คำว่า โทรศัพท์ ผมอาจแวบเห็นเป็นภาพ “ปุ่มกดโทรศัพท์”

ขอให้จำไว้ว่า คำว่า “จินตนาการ” ไม่ได้หมายความว่า การสร้างภาพขึ้นในใจ เท่านั้น แต่มันยังหมายถึง การคิดขึ้นใหม่ หรือประดิษฐ์ขึ้นใหม่ ได้อีกด้วย และภาพที่สร้างขึ้นมามีความหมายเฉพาะเจาะจงสำหรับคุณเท่านั้น หมายความว่าภาพดังกล่าวจะอยู่ภายในสมองคุณเท่านั้น ซึ่งมันจะไม่ตรงกับสิ่งที่มีอยู่จริงในโลกภายนอกก็ได้

เคล็ดลับสำหรับการพัฒนาความสามารถในการวาดภาพในใจก็คือ ยิ่งคุณฝึกความจำมากเท่าไร “ดวงตาของจิต หรือการจินตนาการสร้างภาพขึ้นในใจ” ของคุณก็จะแข็งแกร่งขึ้นเท่านั้น





ขั้นตอนและวิธีฝึกจินตนาการเป็นภาพโดยใช้การสังเกต

ต่อไปนี้เป็นแบบฝึกหัดที่ดีเยี่ยมเพื่อเพิ่มศักยภาพความสามารถในการจินตนาการนึกภาพเพื่อจำ อีกทั้งยังช่วยฝึกให้คุณเป็นคนช่างสังเกตอีกด้วย

- 1 เริ่มจากการ **หยิบของใช้ในบ้านที่ใกล้มือ** เช่น โทรศัพท์ แจกัน กาต้มน้ำ หรือวิทยุ สมมุติว่าคุณหยิบกาต้มน้ำมา ให้ใช้เวลาประมาณ 15-20 วินาที สังเกตดูรายละเอียดของกาต้มน้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 2 จากนั้น **ให้หลับตาและนึกภาพสิ่งที่คุณเลือกหยิบมา** ด้วย “ดวงตาของจิตหรือการจินตนาการสร้างภาพขึ้นในใจ” ตัวอย่าง เช่น ตอนแรกคุณอาจจำรูปร่างของกาต้มน้ำได้ และจำส่วนโค้งของหูจับได้ พอนึกอะไรไม่ออกแล้ว ให้ลืมตา และสำรวจดูรายละเอียดอื่นเพิ่มเติม เช่น รูปร่างของพวยกา หรือชื่อบริษัทผู้ผลิต
- 3 ให้หลับตาอีกครั้งและเพิ่มรายละเอียดที่สังเกตเห็นได้ใหม่ใส่ลงในภาพเดิมที่คุณนึกจินตนาการสร้างไว้ในใจ จากนั้นให้ลืมตาอีกครั้งเพื่อเก็บรายละเอียดเพิ่มอีก ให้ทำแบบนี้ซ้ำไปซ้ำมา **ลืมตา-สังเกต-หลับตา-ตรวจทาน** จนกระทั่งคุณเก็บรายละเอียดของกาต้มน้ำได้ครบทุกแง่มุมเท่าที่สามารถทำได้
- 4 ตอนนี้ **ให้วาดรูปพร้อมรายละเอียดที่จำได้ลงบนกระดาษโดยไม่กลับไปดูมันอีก** เมื่อวาดรูปกาต้มน้ำเท่าที่จำได้เสร็จแล้ว ให้ตรวจทานดูรอบสุดท้ายว่ามีรายละเอียดอะไรที่จะเพิ่มใส่ภาพในใจของคุณอีกไหม





STEP 03 วิธีจำอักษรย่อ

ขั้นตอนนี้จะช่วยให้คุณจำอักษรย่อได้ อักษรย่อคือคำที่ถูกสร้างขึ้นจากอักษรตัวแรก หรืออักษรตัวแรกของคำหลาย ๆ คำ ตัวอย่างเช่น **NATO**¹ คืออักษรย่อของ **N**orth **A**tlantic **T**reaty **O**rganization เมื่อใช้พูดสื่อสาร อักษรย่อก็คือคำศัพท์หนึ่งคำ แทนการอ่านออกเสียงพยัญชนะทีละตัว ลองดูตัวอย่างต่อไปนี้

อักษรย่อ	ชื่อเต็ม
JPEG ² (เจเพ็ก)	J oint P hotographic E xperts G roup
RADAR ³ (เรดาร์)	R adio D etection and R anging
SCUBA ⁴ (สคูบา)	S elf- C ontained U nderwater B reathing A pparatus
UNICEF ⁵ (ยูนิเซฟ)	U nited N ations I nternational C hildren's E mergency F und
WHO ⁶ (ฮู)	W orld H ealth O rganization

● วิธีจำอักษรย่อ โดยใช้วิธีขยายส่วน

รูปแบบการใช้อักษรย่อที่นิยมกันรูปแบบหนึ่ง คือการสร้างประโยคหรือโคลงบทหนึ่งขึ้นจากอักษรตัวแรกของคำแต่ละคำ เพื่อช่วยให้เราจำส่วนใดส่วนหนึ่งของข้อมูลเรียงตามลำดับได้อย่างถูกต้อง รูปแบบนี้เรียกว่า **อักษรย่อแบบขยายส่วน** ตัวอย่างเช่น หากต้องการจำสีของสเปกตรัม **Red** (แดง), **Orange** (ส้ม/แสด), **Yellow** (เหลือง), **Green** (เขียว), **Blue** (น้ำเงิน), **Indigo** (คราม), **Violet** (ม่วง) ซึ่งเวลาผู้อ่านชาวอังกฤษท่องจำสีในสเปกตรัม จะคุ้นเคยกับประโยคต่อไปนี้

RICHARD OF YORK GAVE BATTLE IN VAIN.⁷

1. องค์การนาโต้ หรือองค์การสนธิสัญญาแอตแลนติกเหนือ เวลาใช้พูดสื่อสาร เราจะออกเสียงว่า นาโต้ 2. ชนิดไฟล์รูปภาพ 3. เครื่องตรวจจับคลื่นห้วงอวกาศทั่วโลก 4. เครื่องช่วยหายใจใต้น้ำ 5. องค์การเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ 6. องค์การอนามัยโลก 7. คนอังกฤษใช้เพื่อท่องสีในสเปกตรัม ซึ่งอักษรตัวแรกของแต่ละคำในประโยคคือตัวย่อของสีเช่น ตัว R คือ Red (สีแดง) ตัว O คือ Orange (สีส้ม/แสด) เป็นต้น ความหมายของประโยคอาจไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการจำก็ได้





ขั้นตอนวิธีฝึกการจำอักษรย่อ โดยใช้วิธีแบบขยายส่วน ? ให้อ่านตัวอย่างการใช้อักษรย่อแบบขยายส่วน 2 ตัวอย่างต่อไปนี้

- **Sergeant Major Hates Eating Onions**
อักษรย่อใช้จำชื่อทะเลสาบใหญ่ทั้งห้าในทวีปอเมริกาเหนือคือ **Superior** (ทะเลสาบซูพีเรีย), **Michigan** (ทะเลสาบมิชิแกน), **Huron** (ทะเลสาบฮูรอน), **Erie** (ทะเลสาบอีรี) และ **Ontario** (ทะเลสาบออนตาริโอ)
- **Help Five Policemen To Find Ten Missing Prisoners**
อักษรย่อใช้จำชื่อกระดูกส่วนร่างกาย Hip (สะโพก), Femur (กระดูกต้นขา), Patella (กระดูกสะบ้า), Tibia (กระดูกหน้าแข้ง), Fibula (กระดูกน่อง), Tarsals (กระดูกข้อเท้า), Metatarsals (กระดูกฝ่าเท้า), Phalanges (กระดูกนิ้วเท้า)

เอาละ ทีนี้ลองดูว่าคุณจำข้อมูล 2 ชุดต่อไปนี้ได้ไหม โดยให้คุณคิดอักษรย่อแบบขยายส่วนขึ้นเอง พยายามใช้จินตนาการเกินความจริงและติดตลกหน่อย เพื่อให้อักษรย่อที่คิดขึ้นนั้นจำได้ง่ายขึ้น

- **Volts = Amps x Resistance (Ohm's Law) :**
ความต่างศักย์ไฟฟ้า = กระแสไฟฟ้า x ความต้านทาน (กฎของโอห์ม)
คำบอกใบ้ : ให้คำทุกคำขึ้นต้นด้วยอักษรสามตัว คือ V, A และ R
- **ดาวเคราะห์ทั้งเก้าดวงเรียงลำดับจากดวงอาทิตย์ :**
Mercury (ดาวพุธ), **Venus** (ดาวศุกร์), **Earth** (โลก),
Mars (ดาวอังคาร), **Jupiter** (ดาวพฤหัสบดี), **Saturn** (ดาวเสาร์),
Uranus (ดาวยูเรนัส), **Neptune** (ดาวเนปจูน), **Pluto** (ดาวพลูโต)
คำใบ้ : ให้คำทุกคำขึ้นต้นด้วยอักษรตัวแรกของชื่อดาวเคราะห์

ในแบบฝึกหัดหน้า 21 (ส่วนที่สอง ข้อ 2 และ 3) จะมีคำถามเกี่ยวกับอักษรย่อแบบขยายส่วนที่คุณเพิ่งทำไปด้านบน และในขั้นตอนที่ 4 เราจะเรียนรู้การคิดแบบอักษรย่ออีกรูปแบบหนึ่งที่ช่วยให้เราจำตัวเลขได้





STEP 04 วิธีแปลงตัวเลข ให้เป็นประโยคภาษา

เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1995 ที่ศูนย์กระจายเสียงเอ็นเอชเค (NHK) กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ได้มีการออกข่าวว่า คุณฮิโรยูกิ โกโตะ สามารถจำ **ค่าพาย (Pi)** ได้ทั้งหมดถึง 42,195 หลักทศนิยม เขาทำเพื่อต้องการสร้างสถิติโลกชิ้นใหม่ ค่าพาย (Pi) คืออัตราส่วนของความยาวเส้นรอบวงต่อเส้นผ่านศูนย์กลางของวงกลม และมีค่า 3.1415926 โดยประมาณ ค่าพายเป็นแบบทดสอบที่ดีเยี่ยมสำหรับการจำตัวเลข เนื่องจากมันมีจำนวนหลักทศนิยมให้จำได้ไม่รู้จบ

ในบทที่ 4 หน้าที่ 133 ผมจะอธิบายวิธีการจำตัวเลขฐานสิบ (ดูขั้นตอนที่ 44) นับร้อยตัว โดยใช้รหัสเลขฐานสิบ และระบบการจัดกลุ่มตัวเลขที่ละหกตัวหรือมากกว่านั้น ผสมกับ **วิธีการจำแบบวาดเส้นทาง**

แต่ในกรณีที่ต้องการจำตัวเลขชุดสั้น ๆ เช่น **เลขประจำตัวบัตรประกันสังคม เลขที่หนังสือเดินทาง หรือเบอร์โทรศัพท์** คุณสามารถใช้เทคนิคช่วยจำ ซึ่งเป็นเครื่องมืออะไรก็ได้ที่นำมาใช้เพื่อช่วยจำสิ่งต่าง ๆ เนื้อหาก่อนหน้านี้ เราได้เรียนรู้การใช้อักษรย่อ ซึ่งเป็นเทคนิคช่วยจำที่ใช้กันมากที่สุด เราสามารถใช้เทคนิคที่คล้ายกันนี้สร้างอักษรย่อแบบขยายส่วนเพื่อจำตัวเลขชุดสั้น ๆ ได้ **ตัวเลขแต่ละตัวจะบอกถึง 'จำนวนตัวอักษร' ที่ใช้สะกดคำแต่ละคำในชุดตัวเลขนั้น ๆ** เช่น คุณใช้วิธีช่วยจำหลักทศนิยมเจ็ดแปดหลักของค่า Pi ต่อไปนี้ เพื่อจำให้ได้

ค่า Pi = 3.1415926

HOW I WISH I COULD ENUMERATE PI EASILY

(3) (1) (4) (1) (5) (9) (2) (6)

* ฉันอยากจำ (แจกแจก) ค่าพายได้อย่างสบาย ๆ จังเลย





แบบฝึกหัด : ฝึกสร้างประโยคภาษา
จากตัวเลขที่กำหนดให้

ให้พยายามสร้างประโยคจากตัวเลขเพื่อใช้จำข้อมูล 2 ชุดต่อไปนี้
โดยใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ให้มากที่สุดเท่าที่ต้องการ
อย่าลืมว่า ตัวเลข คือ ‘จำนวนของตัวอักษร’ ที่ใช้สะกดเป็นคำนั้น ๆ

- รหัสส่วนตัวคือ 3316
- หมายเลขหนังสือเดินทางคือ 154244625

ให้กลับไปทบทวนดูอักขรย่อแบบขยายส่วนสองข้อที่สร้างขึ้น
ในแบบฝึกหัดหน้าที่ 19 และดูประโยคที่สร้างขึ้นจากตัวเลขเมื่อสักครู่
จากนั้นให้ปิดส่วนด้านบนที่เป็นโจทย์และตอบคำถามต่อไปนี้โดยเขียน
คำตอบลงในสมุด

1. รหัสส่วนตัว สี่หลักคืออะไร ได้ 10 คะแนน
2. กฎของโอห์ม คืออะไร ได้ 10 คะแนน
3. จงเรียงลำดับดาวเคราะห์ 9 ดวง
โดยเริ่มจากดวงอาทิตย์ ได้ 20 คะแนน
4. หมายเลขหนังสือเดินทางคืออะไร ได้ 20 คะแนน

คะแนน : คุณจะต้องจำคำและตัวเลขได้ถูกต้องทั้งหมดเรียงตามลำดับก่อนหลัง
จึงจะได้คะแนน

คะแนนสูงสุด = 60 ไม่เคยฝึกทักษะ : 10+, มีพัฒนาการ : 30+, มีทักษะเยี่ยม : 50+





STEP 05 วิธีจำโดยใช้ส่วนของร่างกาย

ขั้นตอนนี้ ผมจะสอนวิธีลัดสำหรับการจำแบบเร่งด่วนหากต้องการจำอะไรขึ้นมากะทันหัน นั่นคือ **วิธีการจำโดยใช้ส่วนของร่างกาย** ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายแต่มีประสิทธิภาพดีเยี่ยม เช่น **รายการซื้อของ** วิธีนี้ใช้หลักการเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้ากับภาพจินตนาการของสิ่งที่ต้องการจะจำ ยิ่งเห็นภาพในใจชัดเจนหรือเกินจริงมากเท่าไร คุณก็จะจำได้แม่นยำขึ้นเท่านั้น เพราะมันจะฝังติดอยู่ในความจำของคุณ ไม่มีกฎเคร่งครัดสำหรับวิธีการจำนี้ แต่ผมแนะนำให้จำกัดสิ่งที่จะจำไม่เกิน 10 อย่าง นอกจากนี้ไม่จำเป็นต้องใช้ส่วนร่างกายให้เหมือนตามตัวอย่างรูปประกอบในหน้าถัดไปก็ได้ และจะเลือกจำจากศีรษะลงไปเท้า หรือเท้าขึ้นไปหาศีรษะก็ได้

สมมุติว่าเราจำเป็นต้องจำรายการซื้อของ 10 อย่างต่อไปนี้ สีทาบ้านสีน้ำเงิน อาหารสุนัข หนังสือพิมพ์ ไฟฉาย ไข่ม้วน ไบร่สังยา เนื้อไก่ ยาสีฟัน กลัวย แชมพู และ ถ่านใส่नाฟิกาปลุก

ผมจะจินตนาการเป็นภาพว่า ผมกำลังจุ่ม**เท้า**ลงไปในถังสีทาบานสีน้ำเงิน ที่เปิดฝาทิ้งไว้ จินตนาการว่าสุนัขกำลังกระโดดมาเกาะที่**หัวเข่า**ของผม หนังสือพิมพ์ที่ถูกม้วนโผล่ออกมาจาก**กระเป๋ากางเกง (ต้นขา)** ลำแสงไฟส่องออกมาจาก**สะดือ** ไบร่สังยาดูดอยู่ที่**หน้าอก** เนื้อไก่แปะติดอยู่ที่**หัวไหล่** ผมละเลงยาสีฟันไว้ทั่ว**ปาก** **จมูก**ของผมดูเหมือน**กลัวย** **เส้นผม**เต็มไปด้วยฟอง**แชมพู** ใน**มือ**ผมมี**นาฟิกาปลุก**ที่ส่งเสียงดังอยู่

ผมใช้จินตนาการเล็กน้อยทำให้จำรายการเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งแบบฝึกหัดต่อไปนี้จะให้คุณทดสอบใช้วิธีการจำแบบนี้ โดยให้จำรายการซื้อของ 10 อย่าง





แบบฝึกหัด : ฝึกวิธีจำสิ่งของโดยใช้ส่วนร่างกาย

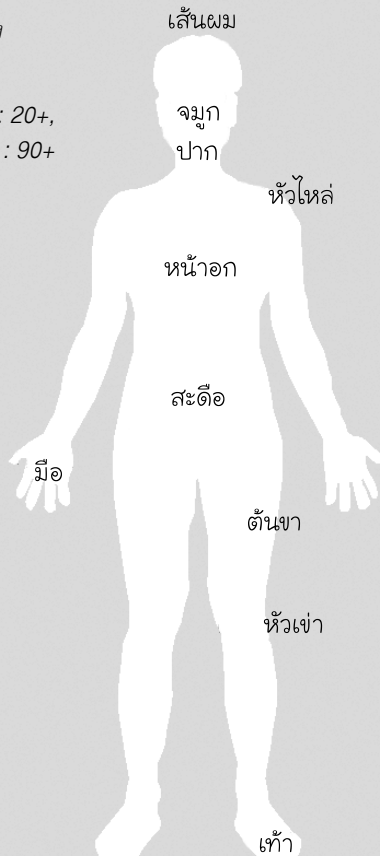
ภาพประกอบข้างล่างนี้จะมีชื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ 10 อย่าง ให้เชื่อมโยงส่วนของร่างกายกับรายการชื่อของทั้ง 10 อย่าง ต่อไปนี้

เมื่อสร้างภาพครบทั้ง 10 ภาพแล้ว ให้ทบทวนลำดับรายการทั้งหมดในใจ จากนั้นให้ปิดหนังสือหน้านี้ แล้วลองดูว่าคุณจะเขียนชื่อของที่จะเชื่อมโยงในสมุดได้ครบทั้ง 10 อย่างไหม

คะแนน : ตอบชื่อของที่ต้องชื่อถูกต้อง
ได้ชื่อละ 10 คะแนน

คะแนนเต็ม = 100 ไม่เคยฝึกทักษะ : 20+,
มีพัฒนาการ : 50+, มีทักษะยอดเยี่ยม : 90+

- รายการชื่อของ -
นมหนึ่งกล่อง
องุ่น
ข้าวสาร
วิตามิน
ขนมอบ
น้ำส้ม
ฟิล์มถ่ายรูป
ดอกไม้
พริกไทยดำ
โบรชัวร์ท่องเที่ยว





STEP 06 เรียนรู้ทักษะสำคัญหลักที่ 1 : การใช้วิธีเชื่อมโยง สิ่งที่จะจำเข้าด้วยกัน

การใช้วิธีเชื่อมโยง เป็นหัวใจสำคัญในการฝึกสมองให้มีความจำที่ดี สมองของคนเราประกอบไปด้วยเซลล์ประสาทนับพันล้านเซลล์ซึ่งเชื่อมต่อเข้าด้วยกัน ช่วยให้เกิดการจัดเรียงตัวของความคิดและความจำไม่รู้จบ ดังนั้นจึงพูดได้ว่า ความคิด ไอเดีย ถ้อยคำ ตัวเลข หรือสิ่งของใด ๆ สองอย่างจะถูกเชื่อมโยงเข้าด้วยกันอย่างง่ายดาย และเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ แม้ว่าของสองอย่างนั้นจะต่างชนิดต่างสายพันธุ์กัน สิ่งที่คุณต้องทำคือปล่อยให้ความคิดและจินตนาการขยายตัวอย่างเป็นอิสระ

ตัวอย่างเช่น สมองจะประมวลผลสิ่งของสองชนิด เช่น ซอล์กและชีสอย่างไร คุณแค่จินตนาการว่า คุณใช้ซอล์กกวาดรูปชีสบนกระดานดำ หรือจะใช้แท่งซอล์กจิ้มเข้าชีสดูว่ามันแข็งตัวไหม

แม้คนเรามักจะคิดถึงสิ่งของโดยไม่ได้คิดถึงความหมาย แต่เรามักคิดถึงสัญลักษณ์ที่เชื่อมโยงกับมันมากกว่า เมื่อผมได้ยินคำว่า “กบ” ผมไม่ได้ประมวลผลว่า สัตว์เลื้อยคลานที่มีพังผืดระหว่างนิ้วและไม่มีหาง แต่ผมกลับคิดถึง หนองน้ำ ลูกอ๊อด ภาพจากเทพนิยาย ภาพสารคดีธรรมชาติในโทรทัศน์ และอื่น ๆ อีกมากมาย เมื่อเห็นคำว่า “หิมะ” คุณไม่ได้รับรู้ว่ามันคือไอระเหยในชั้นบรรยากาศที่แข็งตัวอยู่ในสถานะผลึก แต่คุณจะคิดถึงเรื่องส่วนตัวที่เชื่อมโยงกับมัน เช่น ตอนที่คุณปั่นมนุษย์หิมะครั้งแรก ตอนไปเที่ยวพักผ่อนเล่นสกี ภาพยนตร์เรื่องดัง ตอนเล่นปาหิมะ และเรื่องอื่น ๆ อีกหลายเรื่อง

การเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นมากมายและเซลล์ประสาทที่โยงใยกันเป็นตาข่ายนั้นทำหน้าที่ประหนึ่งท่อร้อยสายไฟให้ความคิดต่าง ๆ เชื่อมต่อกันและเป็นไปได้แน่นอนที่จะเกิดการเชื่อมโยงกันระหว่างชุดข้อมูลสองชุด ลองคิดว่า คุณจะเชื่อมโยงคำว่า กบ และคำว่า หิมะ เข้าด้วยกันได้





อย่างไร เช่น **กบที่บินจากหิมะ** หรือ **กบที่กำลังกระโดดฝ่าหิมะ** หรือ **กบที่กำลังเล่นสกี** ดังนั้นแค่อาศัยการจินตนาการ การเรียงตัวกันเป็นห่วงโซ่ความคิดก็จะมีที่สิ้นสุด

ตอนนี้มันถึงขั้นที่จะเรียนรู้ขั้นตอนถัดไปที่จะช่วยสมองของคุณจำได้แม่นยำขึ้น หรือจะพูดว่าข้อต่อถัดไปของลูกโซ่ที่นำไปสู่การฝึกสมองให้มีความจำที่สมบูรณ์แบบก็คือ... **วิธีการจำแบบลูกโซ่** แต่ก่อนที่เราจะดูขั้นตอนต่อไป เราไปยืดเส้นยืดสายให้เซลล์ประสาทด้วยการเล่นเกมเชื่อมโยงกันก่อน

แบบฝึกหัด : ฝึกสมองให้เกิดการเชื่อมโยงอย่างอิสระ

ใ้คุณอ่านออกเสียงคำ 10 คำต่อไปนี้อย่างรวดเร็ว และเขียนคำแรกลงสมุดทันที หรือเขียนความคิดแรกที่แวบขึ้นมาในสมอง ไม่มีกฎ ไม่มีการให้คะแนน แบบฝึกหัดนี้เป็นการยืดเส้นยืดสายปล่อยให้จินตนาการของคุณเป็นอิสระที่จะคิดอะไรก็ได้ตามต้องการเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้วิธีการจำแบบลูกโซ่ในขั้นตอนต่อไปเท่านั้น ไม่ต้องคิดมากเกินไป ทั้งนี้การเชื่อมโยงกันแวบแรกจะชัดเจนและโดดเด่นที่สุด

แทมบูริน โทรศัพท์ สมอง
(เครื่องออกกำลังกาย)

พระจันทร์ ความฝัน ญาติ

เกล็ดหิมะ สะพาน ตึกตาทมิ ความจำ





STEP 07 วิธีการจำแบบลูกโซ่

วิธีการจำแบบลูกโซ่ เป็นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพสำหรับใช้จำข้อมูลที่เรียงลำดับกัน ไม่ว่าจะเป็นรายการชื่อของ ความคิด สิ่งของ ทิศทาง และเรื่องอื่น ๆ สิ่งที่คุณต้องทำคือ ปลดปล่อยจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ของคุณให้เป็นไปอย่างอิสระ

คุณจะทำสิ่งของ 4 อย่างต่อไปนี้ **มือ เนย แม่เหล็ก และ แผนที่** โดยเรียงตามลำดับด้วยวิธีการจำแบบลูกโซ่ได้อย่างไร ให้จินตนาการว่า คุณเอามือจุ่มลงไป **ในเนย** แล้วก็ดึง **แม่เหล็ก** ออกมาจากเนย ตัวแม่เหล็ก ก็ดูดเข้าหาหนังสือ ซึ่งเป็นหนังสือ **แผนที่** เห็นไหมว่าตอนนี้สิ่งของทั้งสี่อย่าง ก็จะจำได้ง่ายแล้ว เพราะคุณได้สร้างห่วงโซ่ที่เชื่อมสิ่งเหล่านี้เข้าด้วยกัน

แบบฝึกหัด 1 : ฝึกการจำโดยใช้วิธีการจำแบบลูกโซ่

ใให้ใช้พลังจินตนาการและความสามารถในการเชื่อมโยงของคุณ แล้วจำคำศัพท์ 5 คำต่อไปนี้โดยใช้วิธีการจำแบบลูกโซ่

**กระดาด หน้าต่าง หอยทาก
รถยนต์ กีตาร์**

ปล่อยให้ความคิดของคุณเป็น “อิสระ” ปลดปล่อยจินตนาการขยายออกไป ไม่จำเป็นต้องประดิษฐ์จุดเชื่อมต่อขึ้นมา แค่ให้มันผุดขึ้นมาให้หัวเท่านั้น เมื่อทำเสร็จแล้วค่อยเทียบดูคำตอบด้านล่างนี้

ผมโยน **ม้วนกระดาด**ไปที่ **หน้าต่าง** หน้าต่างเปิดอยู่ มองเห็น **หอยทาก** หอยทากกำลังขับรถอยู่ ที่เบาะหลังของรถมี **กีตาร์** วิธีนี้ผสมผสานความเป็นจริงและจินตนาการเกินจริงเล็กน้อยเข้าด้วยกัน ไม่สำคัญหรอกว่าผมคิดขึ้นมาได้อย่างไร ประเด็นสำคัญคือ มันเป็นความคิดแวบแรก และทำให้ผมจำคำทั้งห้าคำเรียงตามลำดับได้





แบบฝึกหัด 2 : ฝึกต่อ ยอดจากวิธีการจำแบบลูกโซ่

ผมคิดว่าคงง่ายไปที่จะจำสิ่งของ 5 อย่าง ที่นี้เรามาลองดูว่า คุณจะจำได้เยอะแค่ไหน โดยให้จำรายการ 20 อย่างต่อไปนี้ให้ได้ ให้ใช้เวลา 5 นาที เพื่อสร้างลูกโซ่ระหว่างคำ แล้วดูว่า คุณจะจำ ได้กี่คำโดยเรียงตามลำดับก่อนหลังก่อนจะตอบผิด

คุกกี้ดิน กิ้งก่า ไทรศัพท ยาสีฟัน

รถบรรทุก คอมพิวเตอร์ ดอกไม้ แมงมุม

เก้าอี้ พจนานุกรม สายยางฉีดน้ำในสวน ผ้าผ่าน

ตะกร้า หนังสือตึก ลูกโป่ง ข้างประปา

ภูเขาไฟ โต๊ะ ภาพเหมือนคน สก็

บางทีจินตนาการจะพาคุณสู่การเดินทางอันยิ่งใหญ่ นำคุณ เดินทางออกจากคุกกี้ดิน ด้วยรถบรรทุก ซึ่งชนคอมพิวเตอร์ จากนั้นมีคนเอาหนังสือตึก ยิงใส่ลูกโป่ง ...ให้จินตนาการไปเรื่อย ๆ จนถึงคำสุดท้าย คือ สก็

คะแนน : ตอบคำถูกต้องหนึ่งคำได้ค่าละ 1 คะแนน

คะแนนสูงสุด = 20 ไม่เคยฝึกทักษะ : 4+, มีพัฒนาการ : 8+, มีทักษะเยี่ยม : 18+

หากได้คะแนนเท่ากับ 14 หรือมากกว่า แสดงว่าคุณมีความสามารถในการสร้างการจำแบบลูกโซ่ได้อย่างดีเยี่ยม





STEP 08 เรียนรู้ทักษะสำคัญหลักที่ 2 : การใช้สถานที่ มาช่วยกำหนดตำแหน่ง

สถานที่ คือทักษะสำคัญอันที่สองที่จะทำให้ความจำของคุณสมบูรณ์แบบขึ้น **สถานที่** จะสร้าง **แผนที่ของความจำ** ขึ้น สถานที่เหล่านี้เปรียบเสมือนตู้เก็บเอกสาร วิธีนี้เป็นวิธีเก็บข้อมูลและฟื้นความจำที่เป็นธรรมชาติและมีประสิทธิภาพ เนื่องจากคนเราอาศัยอยู่ในโลกสามมิติ ซึ่งเราหาข่าวของต่าง ๆ เจอได้โดยใช้ตำแหน่งที่มันตั้งอยู่ หรือใช้จุดพิกัดที่ถูกกำหนดไว้ก่อนล่วงหน้าไม่ว่าจะเป็นในเชิงกายภาพหรือมโนภาพ

ตำแหน่งสถานที่ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการจำครั้งแรก นานกว่า 2,000 ปีแล้ว ชาวกรีกโบราณและชาวโรมันพบว่าวิธีที่ดีที่สุดที่จะจำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ ก็คือ **จัดมันให้เป็นระเบียบ** โดยเลือกสถานที่ต่าง ๆ หรือจุดตำแหน่งที่พวกเขาคุ้นเคย ตำแหน่งสถานที่ที่กล่าวถึงนี้เช่น **ห้องภายในบ้าน ระเบียบ ส่วนโค้งในบ้าน รูปปั้น** ภาพสิ่งของที่พวกเขาต้องการจำให้ได้จะถูกวางจับคู่ไว้กับสถานที่ต่าง ๆ ที่คุ้นเคยของเขาและทำให้เกิดขึ้นเป็นภาพในใจ

การใช้สถานที่มาช่วยในการอ้างอิงจะทำให้ชีวิตการเป็นอยู่ของคนเรามีระเบียบ เพราะหากปราศจากระเบียบ ชีวิตเราคงจะวุ่นวาย ลองนึกดูว่า คุณถูกสั่งให้เขียนสิ่งที่คุณทำในวันนี้เรียงตามลำดับ คุณคงทำเหมือนกับผม คือเริ่มด้วยการนึกย้อนกลับไป และคุณคงใช้สถานที่ที่คุณไปมาเป็นจุดอ้างอิง

ในขั้นตอนที่ 6 เราได้เรียนรู้ว่ามีทางเป็นไปได้ที่จะค้นหาจุดเชื่อมต่อระหว่างข้อมูลสองชุด ในลักษณะเดียวกันนี้ มันก็เป็นไปได้ที่สมองของเราจะค้นพบการเชื่อมโยงกันระหว่าง ถ้อยคำ สิ่งของ ความคิดอ่านหรือ ความนึกคิด กับสถานที่ สมมุติให้ลองดูคำว่า “seven” (เซเวน-เลขเจ็ด)





เมื่อดูผ่าน ๆ มันก็คือตัวเลข แต่พอคุณสร้างจินตนาการขึ้น คำคำนี้จะพาคุณไปยังสถานที่ที่มีความเชื่อมโยงกันได้ เช่น สวรรค์ชั้นเจ็ด (เฮฟเว่น-heaven)⁸ กระทั่งจากเรื่องสโนไวท์กับคนแคระทั้งเจ็ด โรงเรียนที่คุณเคยเข้าเรียนตอนอายุเจ็ดขวบ และเรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย

ดังนั้น “สถานที่” คือสิ่งที่สำคัญเหมือนเสาเข็มหลักที่ขาดไม่ได้สำหรับการฝึกความจำ เพราะมันผสมผสานเข้ากันได้ดีกับ “วิธีการเชื่อมโยง” ซึ่งผมใช้เป็นเทคนิคในการจำตัวเลข และมันเป็นเนื้อหาหลักของ “เทคนิควิธีการจำแบบวาดเส้นทาง” (Journey Method ซึ่งเป็นเทคนิคสำคัญที่เราจะได้เรียนรู้กันในขั้นตอนที่ 10) และถูกนำมาใช้เสมอในหนังสือเล่มนี้ตลอดทั้งเล่ม

แบบฝึกหัด: คำต่าง ๆ ต่อไปนี้จะพาคุณไปสู่ดินแดนใด

ลองดูคำศัพท์ 10 คำต่อไปนี้ มีสถานที่ใดที่ผุดขึ้นในใจบ้าง เมื่อดูคำเหล่านี้ บางทีคำว่า **กระโดด** อาจทำให้คุณหวนนึกถึง **แม่น้ำที่คุณเคยเล่นกระโดดน้ำ** ให้จับยึดสถานที่พวกนั้นเอาไว้ตอนที่มันผุดขึ้นมาในสมอง แล้วจดไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จุดประสงค์ของแบบฝึกหัดนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่าคำใด ๆ ก็ตาม สามารถกระตุ้นให้คุณนึกถึงสถานที่เฉพาะเจาะจงที่สัมพันธ์กันได้

กระโดด เลขสิบหก ช้าง
จูบ บันได คุณพ่อ นาฬิกา
เดือนสิงหาคม โรงแรม พายุ

8. ตัวอย่างนี้เป็นการเล่นคำพ้องเสียง *seven* (เซเว่น) กับ *heaven* (เฮฟเว่น) เป็นการหาจุดเชื่อมต่อของคำเพื่อใช้ในการจำ





STEP 09 เรียนรู้ทักษะสำคัญหลักที่ 3 : การใช้จินตนาการ สร้างภาพให้จำได้ง่าย ๆ

*“ผมมีความเป็นศิลปินมากพอ
ที่จะวาดภาพได้อย่างอิสระด้วยจินตนาการของผม
จินตนาการสำคัญกว่าความรู้ ความรู้มีข้อจำกัด
แต่จินตนาการโอบล้อมโลกใบนี้ไว้”*

- อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (ค.ศ. 1879-1955)

การเชื่อมโยง (ทักษะสำคัญหลักที่ 1) และ **สถานที่** (ทักษะสำคัญหลักที่ 2) คือเครื่องยนต์และแผนที่ของความจำแล้วละก็ **จินตนาการ** (ทักษะสำคัญหลักที่ 3) ก็เป็นเชื้อเพลิงให้แก่ความจำ จินตนาการไม่ใช่เพียงแค่พลังในการสร้างภาพในใจเท่านั้น มันยังเป็นพลังความคิดที่เติมเปี่ยมไปด้วยความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย จินตนาการไม่ได้สงวนไว้สำหรับศิลปิน นักดนตรี หรือ นักกวี เท่านั้น แต่ยังเป็นพลังที่เราทุกคนมีอยู่ในตัวเอง

จินตนาการมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมของคลื่นสมองซีตาซึ่งโดยปกติแล้วจะตื่นตัวยามที่เรากำลังฝัน อย่างไรก็ตาม เด็ก ๆ โดยเฉพาะทารก จะสร้างคลื่นสมองชนิดนี้ออกมาอย่างต่อเนื่องระหว่างที่พวกเขาสูดตัวและตื่นอยู่ ซึ่งนั่นอธิบายได้ว่าทำไมจินตนาการของเด็ก ๆ จึงพลุ่งพล่านได้ดี ไม่มีเส้นขีดกั้นระหว่างความเป็นจริงและจินตนาการ เช่น ตุ๊กตาหมีกลายเป็นเพื่อนเล่นที่มีชีวิตจริง ๆ หรือแม้กระทั่งของเล่นพลาสติกกลับมีพลังเวทมนตร์วิเศษได้

แต่พอเราโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ จินตนาการที่ครั้งหนึ่งเคยวิ่งพลุ่งพล่านกลับถูกควบคุมไว้ แต่เราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึก คุณจะฝึกจินตนาการของคุณในหลากหลายรูปแบบจากแบบฝึกหัดในหนังสือเล่มนี้





เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)

MIRACLE MORNING BEE MEDIA

ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

“ทุกสิ่งในชีวิตเริ่มต้นจาก ‘คุณตื่นนอนและใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร’ เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็จของตัวเอง นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุด ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”



THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM)

เขียนโดย : **Hal Elrod**

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง
- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยคุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ความลับที่แท้จริงสำหรับสร้างอุปนิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ (ภายใน 30 วัน)



ชีวิตได้อย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวัน ตอนตี 5



THE 5 A.M. MIRACLE
: Dominate Your Day Before Breakfast

เขียนโดย : **Jeff Sanders**



วิธีปฏิบัติ และวางแผนการใช้เวลา
ทุกวันตั้งแต่เช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
และมีชัยชนะในแต่ละวัน **ก่อนมือเช้า**

- โปรแกรม 30 วัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ข้อดี 10 ประการ จากการตื่นเช้า
- วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้า
- เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ให้ตัวคุณ
- สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด
- 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- วิธีลุกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น

“คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็นเปิดทางไปสู่การมีชีวิตที่ได้อย่างอัศจรรย์ได้ เปรียบเสมือนบานพับตัวเล็กที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยให้มีศักยภาพในการทำสิ่งใหม่ๆ และทำให้เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นรูปธรรม **ให้คุณมีชีวิตได้อย่างอัศจรรย์ เข้าใกล้ความเป็นตัวตนที่ยิ่งใหญ่และดีที่สุดในอย่างรวดเร็วเหนือสิ่งอื่นใด**”





MIRACLE MORNING MILLIONAIRES

ชีวิตจะร่ำรวย ฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

เรียนรู้สิ่งที่เศรษฐีทำก่อน 8 โมงเช้า เพื่อทำให้คุณร่ำรวยฐานะดีขึ้น

THE **MIRACLE MORNING MILLIONAIRES** :
WHAT THE WEALTHY DO BEFORE 8 AM THAT WILL MAKE YOU RICH



เขียนโดย : **Hal Elrod** และ **David Osborn**

- แทนที่จุดบอดของตัวเอง ด้วยวิสัยทัศน์ในอนาคต
- การเข้าใจสิ่งที่เงินซื้อได้
- มีภาวะผู้นำตนเอง
- การจัดการพลังงานและใจ
- เป้าหมาย แผน และเส้นทางสู่ความมั่งคั่งร่ำรวย
- พลังแห่งเทคนิคเพิ่มทวีคูณเพื่อสร้างความมั่งคั่ง
- มีสมาธิอันแน่วแน่
- ช่วงเวลาในการสร้างอุปนิสัยใด ๆ ก็ตาม ใน 1 เดือน
- เมื่อใดควรอดทน หรือเลิก

หนังสือ 2 เล่ม ใหม่ ชุดตื่นเช้า Miracle Morning



MIRACLE EQUATION สมการมหัศจรรย์

สูตรสร้างปาฏิหาริย์แห่งความสำเร็จ
เปลี่ยนวิธีคิดให้ชีวิตดีขึ้น อย่างมหัศจรรย์

สูตร 2 ประการ ช่วยสร้างความสำเร็จจากสิ่งที่ “น่าจะเป็นไปได้”
ไปสู่สิ่งที่ “เป็นไปได้” จนกลายเป็นสิ่งที่ “เป็นจริงอย่างแน่นอน”



THE **MIRACLE EQUATION**
: THE TWO DECISIONS
THAT MOVE YOUR BIGGEST
GOALS FROM POSSIBLE
TO PROBABLE, TO INEVITABLE

เขียนโดย : **Hal Elrod**



- ขอบริศนาความมหัศจรรย์
- จากสิ่งที่ “น่าจะเป็นไปได้”... ไปสู่สิ่งที่ “เป็นไปได้”... จนกลายเป็นสิ่งที่ “เป็นจริงอย่างแน่นอน”
- กลายเป็นผู้ที่มั่นคงทางอารมณ์
- การตัดสินใจประการที่ 1 : ความศรัทธาที่มั่นคงแน่วแน่
- การตัดสินใจประการที่ 2 : ความพยายามอย่างสุดพลัง
- ภารกิจท้าทายความมหัศจรรย์ใน 30 วัน





HARVARD'S 4:30 A.M.

ประสบการณ์จาก...

ฉบับปรับปรุง



ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่หนึ่งขงโลก

สอนวิธีคิด เล่มที่ 1

“วิชาชีวิตที่ไม่มีในตำรา”

เขียนโดย : เหว่ย ชีวอิง

แปลโดย : พศ.ดร.บัณฑิตพร จาวะลา

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบนจมีต

- กำหนดเป้าหมายในชีวิตให้เร็ว
- ยืนหยัดที่จะสู้ ไม่ยอมแพ้
- ความขยันคือหนทางสู่ความสำเร็จ
- มีจิตใจดีจึงจะมีอนาคตดี
- เป็นตัวของตัวเอง
- วิธีคิดที่ประสบความสำเร็จของคน
- คุณทำได้ ไม่มีใครปฏิเสธคุณได้
- ที่สำเร็จการศึกษาจากฮาร์วาร์ด



HARVARD'S 4:30 A.M.

ประสบการณ์จาก...

ฉบับปรับปรุง



ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่หนึ่งขงโลก

สอนวิธีคิด เล่มที่ 2

“วิชาความสำเร็จของคนคิดเป็น”

เขียนโดย : เหว่ย ชีวอิง

แปลโดย : จิราพร เนตรสมบัติพล

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบนจมีต

- หากไม่มีความขยันในการเรียน
- เมื่อมีความกระตือรือร้น ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงโชคชะตาได้
- พรสวรรค์ที่ติดตัวมาก็ไม่มีค่าอะไร
- เมื่อรู้สึกล่าช้าเกินไป นั่นอาจจะ
- ขอเพียง “มุ่งมั่นให้ถึงที่สุด” เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด
- ก็จะพบกับความสำเร็จแล้วละ!





หนังสือขายดี 3 เล่ม

โดย โบโด เชฟเฟอร์ Bodo Schäfer

นักเขียนหนังสือขายดีกว่า 10 ล้านเล่มทั่วโลก และติดอันดับ
ขายดีในเยอรมนีมากกว่า 5 ปี เกิดที่ประเทศเยอรมนี สามารถ
บริหารเงินเปลี่ยนชีวิตจากคนยากจน ให้กลายเป็นคนร่ำรวยได้



BEE MEDIA
Self-Development



วิธีสร้างอิสรภาพการเงิน

มีเงินล้าน ใน 7 ปี

“คุณรู้ไหมตอนไหนลำบากที่สุด
ก็ตอนที่คุณไม่มีเงิน!
ตอนนั้นเงินจะสำคัญที่สุด...
ดังนั้น จงสร้างฐานะโดยเร็ว

อย่าลืมเป็นอันขาดว่า ความร่ำรวย
เป็นสิทธิ์โดยกำเนิดของคุณ
ชีวิตคุณควรจะสดใส ไม่ใช่ลำบาก
จงบีบชีวิตคุณให้เป็นผลงานชิ้นเอก
จงพิสูจน์ให้ตนเองและคนอื่นเห็นว่า
คุณสามารถบังคับสิ่งใดก็ได้ภายใน 7 ปี”

Der Weg zur finanziellen Freiheit

- เรียนรู้เรื่องที่จะทำให้คุณมั่งคั่ง
- วิธีเพิ่มรายได้ของคุณ
- ทักษะคิดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้มีเงิน
- วิธีจัดการกับปัญหาหนี้สิน
- วิธีเก็บออมเงินเพื่อทำให้ร่ำรวย
- ความมั่งคั่งของครอบครัวของคุณ
- วิธีวางแผนทางการเงิน 3 แบบ

หนังสือขายดียอดขาย 10 ล้านเล่ม แปลไปแล้วกว่า 35 ประเทศทั่วโลก

วิธีคิด วิธีรวย

หมาน้อย สอนรวย

Ein Hund namens Money

เรื่องราวของ หมาน้อย กับ เด็กหญิงศิรา
ที่สอนวิธีคิดในเรื่องการเงิน และการลงทุน



- วิธีตั้งเป้าหมายและจินตนาการให้สำเร็จ
- วิธีหาเงินจากสิ่งที่ชอบ และชนะอุปสรรค
- เรียนรู้กฎ 4 ข้อ วิธีใช้เงินเป็น
- เริ่มต้นลงทุนและกล้าทำในสิ่งที่ “กลัว”
- วิธีคิดในเรื่องการเปลี่ยนแปลงตนเอง
- วิธีเขียน “บันทึกความสำเร็จ”
- เริ่มลงทุนตามหลักการ “ผ่านทองคำ”
- วิธีคิดในเรื่องเงินที่พ่อแม่ไม่ได้สอน
- สอนวิธีจัดการเงินตั้งแต่ยังเล็ก
- เริ่มต้นชีวิตใหม่ กับอิสรภาพทางการเงิน



Die Gesetze der Gewinner
: Erfolg und ein erfülltes Leben



กฎ 30 ข้อ เปลี่ยนวิธีคิดและชีวิต จาก คนธรรมดา ให้กลายเป็น “ผู้ชนะ”

“คนทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เราสามารถเป็น
ในสิ่งที่อยากเป็นได้ ขอเพียงอย่าเสียกำลังใจและหยุดทำสิ่งที่คุณชอบ
อย่าปล่อยให้ใครมากระซิบบอกคุณว่า ‘เป็นไปไม่ได้หรอก เธอทำไม่ได้หรอก’

เพราะเมื่อวิธีคิด ชีวิตเปลี่ยนแปลงจาก ‘คนธรรมดา’ เป็น ‘ผู้ชนะ’ ได้”

Download ตัวอย่าง PDF เพื่ออ่านก่อนซื้อที่ www.BeeMedia.co.th





ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ บี บีเดีย

“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้

ยินดีคืนเงินให้ทุกกรณี โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเป็น...

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บีเดีย

ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น เพราะท่านได้มีส่วนช่วย
สนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้อง
ขออภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ “ปัญหาจากการผลิต”
อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ หรือหากท่าน “ไม่พึงพอใจในเนื้อหา”
อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็น
ของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ ท่านสามารถติดต่อมายัง
มือถือ 089-111-7500 เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น



- 1 BEE MEDIA
Parenting & Families
- 2 BEE MEDIA
Self-Development
- 3 BEE MEDIA
Children Adventure

บี บีเดีย
มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สมัครสมาชิก BeeMedia รับสิทธิประโยชน์
www.BeeMedia.co.th

เรามุ่งมั่นทำหนังสือดีที่สร้างสรรค์ มาร่วมเป็นสมาชิกกับเรา
ซื้อหนังสือผ่าน web หรือโทรศัพท์สั่ง ได้สิทธิพิเศษตลอดชีพ

1. ส่วนลด 15-30% (ยกเว้นเล่มราคาพิเศษ)
2. สมัครสมาชิก ฟรี (ฟรีค่าสมาชิก 100 บาท)
3. ฟรี ไม่เสียค่าส่ง (ยอดซื้อ 800 บาทขึ้นไป ไม่เสียค่าส่ง 30 บาท)
4. รับประกันความพอใจ 100% และรับผิดชอบต่อกรณีสูญหาย
5. อ่านตัวอย่างก่อนซื้อได้ Download PDF ฟรี

Line id @beemedia www.facebook.com/beemedia
www.BeeMedia.co.th

วิธีซื้อหนังสือราคาพิเศษ ง่าย ๆ

- สั่งซื้อทาง www.BeeMedia.co.th
- หรือ โทร. 089-111-7500
- หรือ www.facebook.com/beemedia
- หรือ Line id : @beemedia

วิธีสมัครสมาชิก ง่าย ๆ

- เพียงเขียน ชื่อ นามสกุล
- ที่อยู่ มือถือ Email
- ส่ง sms มายัง 089-111-7500
- หรือ สมัครผ่าน www.BeeMedia.co.th

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11 และ ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ
กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ
หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่
มือถือ 089-111-7500 หรือ Line id : @beemedia สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th

