# 5 เทคนิคการจำแบบฉบับ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2558

**อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์** กล่าวไว้ว่า **จินตนาการสำคัญกว่าความฉลาด Imagination is more important than intelligence**

หลักการนี้ได้ผ่านบทพิสูจน์มานับครั้ง ไม่ถ้วน "**รอน ไวท์**" เป็นผู้หนึ่งที่ท้าพิสูจน์เรื่องนี้ผ่านชีวิตจริง

17 ปีที่ผ่านมา ในขณะที่ "**รอน ไวท์**" เป็นนักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของรัฐเทกซัส สหรัฐอเมริกา เขาเป็นผู้ชายธรรมดาที่มีความฝันว่า วันหนึ่งจะมีความจำเป็นเลิศแบบไอน์สไตน์ ทันทีที่ได้ยินข่าวว่ามีการเปิดอบรมเรื่องความจำแบบ "ไอน์สไตน์" เขาจึงไม่ยอมละทิ้งโอกาสดีๆ รีบสมัครเข้ารวมโครงการ

และวันนี้ "**รอน ไวท์**" กลายเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปในฐานะผู้ที่มีความจำยอดเยี่ยมที่สุดคนหนึ่งของโลก เป็นวิทยากรชื่อดังด้านการฝึกฝนความจำโดยวิธีพัฒนาความคิดแบบไอน์สไตน์ที่ ใครๆ ก็อยากฝากตัวเป็นศิษย์

"**รอน**" บอกกับทุกคนว่า ทุกคนสามารถทำได้ สามารถจำหลายสิ่งหลายอย่างได้ เพียงแต่รู้จักพัฒนาความคิดอย่างเป็นระบบ มีระเบียบในการจำ

แบบทดสอบแรกที่ "รอน" ใช้สอน ผู้กระหายอยากมีความจำเป็นเลิศคือ คำง่ายๆ 20 คำ นั่นคือ ฟูจิ น้ำแข็ง ต้นไม้ จักรยาน สุนัข น้ำ 1 แก้ว รองเท้า ทีวี หมอน สปริง เครื่องบิน โตเกียว แมว หมวกสีดำ แว่นตา เสื้อสีน้ำตาล เช็คมูลค่า 100,000 บาท รถคันใหม่ สุนัข และฟูจิ

หลายคนฟังแล้วอาจจะรู้สึกหงุดหงิด คำตั้งเยอะจะจำอย่างไรได้ เทคนิคง่ายๆ ที่ "รอน" บอกว่าเป็นพื้นฐานของการจำ นั่นคือการผูกคำเหล่านี้เป็นห่วงโซ่ให้กลายเป็นเรื่องราว

กรณีนี้ "รอน" ให้ทุกคนลองจินตนาการว่าเราไปที่ภูเขาฟูจิ ที่นั่นมีน้ำแข็ง ต้นไม้ จักรยานจอดอยู่ เจอสุนัขใส่รองเท้าคู่หนึ่ง กำลังถือน้ำอยู่ในมือ 1 แก้ว นอนดูทีวีอยู่บนหมอนและที่นอนสปริง จากนั้นก็ขึ้นเครื่องบินไปโตเกียว เจอแมวใส่หมวกสีดำ ใส่แว่นตา ใส่เสื้อสีน้ำตาล ในมือมีเช็คมูลค่า 100,000 บาท เตรียมไว้สำหรับซื้อรถคันใหม่ แล้วเจอสุนัขอีกตัวก่อนบินกลับภูเขาฟูจิ

เท่านี้ทุกคนก็สามารถที่จะจำคำต่างๆ ที่บอกไปได้ทั้งหมด "รอน" บอกถึงเคล็ดลับในการจำ มีอยู่ 5

ขั้นตอน คือ

**1. ชัดเจน (focus)** โฟกัสสิ่งที่ต้องการจดจำให้ชัดเจนว่าคืออะไร มีความโดดเด่นตรงไหน ตรงนี้ถือว่าเป็นจุดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้พลังของการจดจำมีประสิทธิภาพ

**2. บันทึก (files)** เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ละเลยไม่ได้ หากคุณต้องการเรียกคืนเอกสารจากคอมพิวเตอร์กลับมาใช้อีก คุณจะต้องบันทึกโฟลเดอร์หรือไฟล์งานนั้นไว้เพื่อเรียกใช้ในภายหลัง ความทรงจำของคุณเช่นกันที่มีกลไกการทำงานแบบเดียวกัน

ดังนั้นเพื่อให้สามารถเรียกข้อมูลกลับมาใช้ได้ในระยะเวลาต่อมา ทุกคนจำเป็นต้องบริหารจัดการความทรงจำ และจัดเก็บข้อมูลไว้ในตู้เก็บไฟล์แห่งความทรงจำอย่างมีระบบและมีระเบียบ เพื่อเวลาเรียกใช้จะได้ง่ายขึ้น

**3. ภาษาภาพ (pictures)** เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ ทุกคนจำเป็นต้องจินตนาการสิ่งที่ต้องการจำให้เป็นภาพที่คุ้นเคย หรือภาพที่สะดุดตา พูดง่ายๆ อะไรก็ตามที่ต้องการจดจำจะต้องแปลงให้อยู่ในรูปแบบของภาษาภาพเสมอ และนี่คือเหตุผลที่อธิบายถึงการจดจำหน้าตาของผู้คน แต่ไม่สามารถจำชื่อได้เนื่องจากทุกคนมองเห็นรูปหน้าคน

แต่มองไม่เห็นชื่อของคนคนนั้น เวลาเจอหน้ากันอีกครั้งจึงรู้สึกคุ้นตาแต่จำชื่อไม่ได้ การจำเป็นภาพก็ใช้หลักการเดียวกัน ดังนั้นหากคุณต้องการจดจำบทกวี ตัวเลข ที่อยู่ ข้อมูลจากชั้นเรียน ข้อความในหนังสือ หรืออะไรก็ตาม จะต้องแปลงสิ่งเหล่านั้นให้เป็นภาพเสียก่อน เพื่อให้มองเห็นและจดจำมันได้

**4. ติดตรึง (glue)** การจะจดจำบางสิ่งบางอย่าง สิ่งนั้นต้องมีความโดดเด่นเพียงพอที่จะติดตรึงอยู่ในความทรงจำ กระทบกับความรู้สึกของตัวเองอย่างแรง หากสังเกตช่วงชีวิตที่ผ่านมา จะเห็นได้ชัดว่าความจำจะติดตรึงอยู่ในความทรงจำได้ก็ต่อเมื่อภาพนั้นมีความเคลื่อนไหว มีความรู้สึก หรือมีสิ่งพิเศษบางอย่างมาเชื่อมโยงกับตัวเรา

และนี่เป็นคำตอบว่าทำไมคุณจึงสามารถนึกถึงรายละเอียดของอุบัติเหตุทางรถยนต์ เมื่อ 20 ปีก่อนได้อย่างแม่นยำ หรือนึกย้อนถึงเหตุการณ์โศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อ 15 ปีก่อนได ซึ่งนี่ก็เป็นเหตุผลเดียวกับที่คุณสามารถนึกถึงเหตุการณ์ดีๆ อย่างเช่นตอนที่คุณให้กำเนิดลูก หรือวันแต่งงาน

ดังนั้น ภาพที่สร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อจำ จะต้องเป็นภาพที่ติดตรึงในความทรงจำได้ดี มีความเคลื่อนไหว หรือความรู้สึกร่วมด้วย และหากเป็นภาพที่มีความพิเศษมากก็จะยิ่งช่วยให้จำได้ดีขึ้น

**5. ทบทวน (review)** การทบทวนสิ่งที่บันทึกไว้ในความทรงจำ เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่จะทำให้สามารถจำ สิ่งต่างๆ ได้ในระยะยาว

วิธีการง่ายๆ ตื่นเช้าขึ้นมาให้ถามตัวเองว่า เมื่อวานนี้เราได้พบใครบ้าง เพื่อจะทบทวนรายชื่อของคนที่เราได้พบ แล้วดูว่ามีกี่คนที่คุณสามารถจำได้ ตรงนี้ถือเป็นแบบฝึกหัดที่ดี

แถมยังช่วยเพิ่มเติมข้อมูลไปในเมโมรี่ส่วนตัวไปพร้อมๆ กันด้วย

ถ้าทุกคนสามารถทำได้ตามขั้นตอนนี้ ต่อไปไม่ว่าจะเป็นการพูดหน้าห้อง หรือพรีเซนต์งานต่างๆ ก็ทำได้อย่างน่าทึ่ง

ก่อนเข้าสู่กระบวนการจำ 5 ขั้นตอน ทุกคนจะต้องแบ่งพื้นที่ในสมองออกเป็นห้องๆ แล้วสร้างแฟ้มข้อมูลนำประเด็นต่างๆ มาแปลงให้เป็นรูปภาพที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน เช่น สิ่งต่างๆ ภายในบ้าน สถานที่ทำงาน เมืองสำคัญๆ หรือรายละเอียดของร่างกาย แล้วให้หมายเลขสิ่งของเหล่านั้นเพื่อช่วยในการจำให้ง่ายขึ้น

**ทักษะเหล่านี้เป็นเรื่องที่พัฒนาได้ เพียงแต่ทุกคนต้องมีจินตนาการ**

"ถ้าอยากจำอะไร ก็สร้างภาพแล้วใส่ทุกอย่างในแฟ้ม ไม่ว่าจะจำ 100 สิ่ง 1,000 อย่าง ไม่ว่าสิ่งที่อยากจำจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ก็ใช้หลักการพื้นฐาน 5 ขั้นตอนเหมือนกัน แทนสิ่งที่ต้องการจำด้วยรูปภาพหรือหมายเลข และหากต้องการจำได้ในระยะยาวจะต้องมีการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ ผ่านไป 1 สัปดาห์กลับมาทบทวนครั้งหนึ่ง ผ่านไป 1 เดือนกลับมาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง ความจำก็จะคงอยู่กับเราตลอดไป"

และนี่เป็นเคล็ดลับง่ายๆ การเพิ่มศักยภาพในการจำให้กับสมองของทุกคนนั่นเอง

ขอบคุณที่มาจาก สนุก.คอม