

หนังสือแนะนำ เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย



How to
Pass Exams

เรียนเก่ง GET A++

Dominic O'Brien



เคล็ดลับใช้สมองเพื่อการเรียนรู้

☒ เรียนต่อ ☒ สอบเข้า ☒ เพิ่มเกรด

เหมาะสำหรับนักเรียน
นักศึกษา ทุกระดับชั้น



สุดยอดเทคนิค

โดย Dominic O'Brien

แชมป์โลกด้านความจำ 8 สมัย!



คำนิยมโดย Tony Buzan

ผู้คิดค้นผังความคิดอัจฉริยะ Mind Maps!

คำนิยมโดย Tony Buzan
ผู้คิดค้นผังความคิดอัจฉริยะ Mind Maps !

How to
Pass Exams

เรียนเก่ง GET A++

เคล็ดลับใช้สมองเพื่อการเรียนรู้

✓เรียนต่อ ✓สอบเข้า ✓เพิ่มเกรด

เหมาะสำหรับนักเรียน
นักศึกษา ทุกระดับชั้น



เรียนเก่ง GET A⁺⁺

แปลและเรียบเรียงจาก **How to Pass Exams**

ผู้เขียน : Dominic O'Brien

ผู้แปล : จิตรลดา ลิงห์คำ

ราคา 160 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2558

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

HOW TO PASS EXAMS BY DOMINIC O'BRIEN

How to Pass Exams

All rights reserved.

Copyright © Duncan Baird Publishers 2003, 2007

Text copyright © Dominic O'Brien 2003, 2007

Forward copyright © Tony Buzan 2003

Artwork copyright © Duncan Baird Publishers 2003

Thai edition copyright © 2015 by Expernet Co., Ltd.

All rights reserved

จัดพิมพ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด (สำนักพิมพ์ปัสคิต)
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ชั้น 4 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)
เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด
แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8000
โทรสาร 0-2751-5999
<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด
โทร. 0-2530-4114 (8 คู่สาย)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ไอ้ปอร์อัน, โดมินิก.

เรียนเก่ง GET A⁺⁺.--กรุงเทพฯ : ปัสคิต, 2558.

160 หน้า.

1. การเรียน. I. จิตรลดา ลิงห์คำ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

371.30281

ISBN 978-974-414-364-8

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

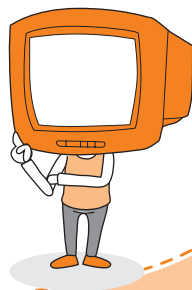
คำนำ

โดมินิก โอไบรอันได้กลายมาเป็นดาวเด่นระดับโลกด้วยพลังสมองอันแทบจะเหนือธรรมชาติของเขา ถือเป็นเกียรติของผมอย่างมากที่ผมได้พบกับเขาครั้งแรกในช่วงปลายยุค 80 ในช่วงที่ผมกำลังจัดเตรียมการแข่งขันความจำชิงแชมป์โลกครั้งแรกขึ้น เขาบอกผมว่าเขาก็เหมือนนักเรียนคนอื่นๆ ที่โดนครูดูว่าไม่ตั้งใจเรียน ชอบฝันเฟื่อง และไม่ค่อยสนใจในวิชาตามหลักสูตรปกติเท่าที่ควร ความสนใจของเขาพุ่งเป้าไปที่โลกแห่งจินตนาการ ดนตรี และการพัฒนาทักษะทางสมองของเขามากกว่า เขาจึงลาออกจากโรงเรียนและเริ่มศึกษาศาสตร์แห่งความจำอย่างจริงจัง



ภายใน 5 ปี โดมินิกได้พัฒนา **“ทักษะความจำ”** ที่ทรงพลังอย่างไม่น่าเชื่อและพร้อมรับมือกับผู้ทำชิงทั้งหมดที่ตบเท้ากันเข้ามาในการแข่งขันความจำชิงแชมป์โลกครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2534 หลังจากที่เขาทำควอลกับเครตัน คาร์เวลโล ผู้ซึ่งเป็นตำนานในการทำสถิติโลกจดจำค่าไพได้ถึง 20,013 หลักเอาไว้ ในที่สุดโดมินิกก็ล่อยล่ำคว่ำชัยชนะและได้รับตำแหน่งแชมป์ความจำระดับโลกคนแรกได้สำเร็จ เขายังได้ทูปสถิติเก่าและสร้างสถิติพลังสมองระดับโลกเอาไว้ใหม่ด้วย

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เขาก็สามารถรักษาตำแหน่งแชมป์ของเขาได้สำเร็จและยังเดินหน้าทำลายสถิติทักษะสมองเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งการจดจำหน้าไพ่ทั้งสำรับได้ภายใน 45 วินาที ด้วยตำแหน่งแชมป์โลกอันดับหนึ่งใน Buzan's Book of Genius (ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2537) โดมินิกได้รับการยกย่องในระดับสากลให้เป็นหนึ่ง



ในนักกีฬาสมองที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก หลังจากได้เห็นโดมินิกทูป
ทำลายสถิติโลกได้อย่างราบคาบและง่ายดายในปี พ.ศ. 2536
และ พ.ศ. 2537 แกรนด์มาสเตอร์ เรย์มอนด์ คีน โอ. บี. อี.
เจ้าหน้าที่กำกับดูแลกีฬาสมองและหมากรุกและคอลัมน์นิสต์กีฬา
หมากรุกจากนิตยสารไทมส์และสเปกเตเตอร์ได้กล่าวเอาไว้ว่า เขา
ไม่เคยเห็นใครฉายแววเปล่งประกายด้านกีฬาสมองอย่างนี้มาก่อน
เลยในชีวิต

โดมินิกได้บอกวิธีและเคล็ดลับต่างๆ ที่เขาใช้จนสามารถ
ประสบความสำเร็จได้อย่างสวยงามเอาไว้ในหนังสือที่อัดแน่นไปด้วย
แนวทางในการทำข้อสอบให้ผ่านฉลุยเล่มนี้ ผมจึงยินดีอย่างมาก
ที่จะแนะนำให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ โดยเชื่อด้วยว่านักเรียนทุกคน
จะได้รับประโยชน์จากคำแนะนำที่กระฉ่างแจ่มนี้ และผมหวังว่าจะ
ได้มีโอกาสเห็นคุณล้มแชมป์อย่างโดมินิกในการแข่งขันความจำ
ชิงแชมป์โลกสมัยหน้า !

โทนี นูซัน

สารบัญ

ว??

บทที่ 1 บทนำ



8

บทที่ 2 อ่านเร็วติดจรวด



14

บทที่ 3 จดบันทึกและวาดแผนที่ความคิด



32

บทที่ 4 เพิ่มพลังสุดยอดความจำ



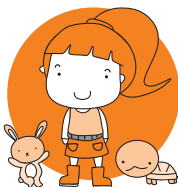
67

บทที่ 5 จินตนาการและความสัมพันธ์



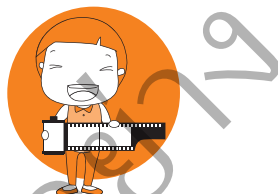
79

บทที่ 6 วิธีเชื่อมโยงความคิด



90

บทที่ 7 สร้างมโนภาพ



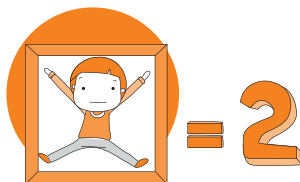
101

บทที่ 8 ใช้การเดินทางเข้าช่วย



109

บทที่ 9 จดจำด้วยภาษาตัวเลข



125

บทที่ 1

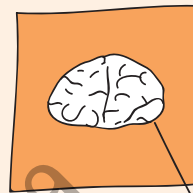
บทนำ

เมื่อหลายปีก่อน ผมมีโอกาสได้ไปงานงานหนึ่งที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของผมไปตลอดกาล เมื่อเครตัน คาร์เวลโล พยาบาลจิตเวชจากเมืองมิดเดิลสโบรห์ทางตะวันออกเฉียงเหนือของ ประเทศอังกฤษสามารถจดจำลำดับไฟฟ้าทั้งสำหรับได้ภายในเวลาไม่ถึง 3 นาที และด้วยความสามารถนั้นทำให้เขาทำลายสถิติเป็นแชมป์โลก ด้านการจำคนใหม่ได้สำเร็จ ผมทั้งอึ้งและงงจนสนเท่ห์ในพลังสมอง อันมหาศาลนี้จึงต้องเริ่มกลับมาทบทวนความทรงจำของตัวเองดูบ้าง

คำถามหนึ่งที่ยังคาใจผมไม่หายในตอน นั้นก็คือเครตันมีความสามารถในการจดจำที่เหนือธรรมชาติจริง หรือเขาเพียงแค่มิเคล็ดลับพิเศษที่คนธรรมดาอย่างเราๆ สามารถนำมาใช้ฝึกสมองได้เองและให้ผลลัพธ์อันน่าทึ่งได้กับแน่



หลังจากที่ผมได้ใช้เวลาศึกษาและฝึกฝนความ
ทรงจำอย่างหนักหน่วง ผมค่อนข้างเชื่อเลยว่าสมอง
ของพวกเราส่วนมากจะสามารถจัดเก็บความทรงจำได้
ไม่ใช่แค่การเรียงลำดับสำหรับไฟทั้ง 52 ใบเท่านั้น
แต่ยังสามารถจดจำข้อมูลมหาศาลเทียบเท่า
กับสารานุกรมทั้งเล่มได้เลย แต่เรายัง
ไม่รู้เทคนิคและระบบต่างๆ ที่ช่วยปลด
ปล่อยขุมพลังอันมหาศาลของสมองให้
ออกมาเต็มที่ น่าเสียดายที่โดยมากเรา
มักจะปล่อยให้มันนอนนิ่งอยู่ใน
กะโหลกศีรษะของเราเท่านั้นเอง



หัวใจหลักของการพัฒนาความทรงจำและการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว
ระดับใด ซึ่งส่งผลให้เราสามารถทำข้อสอบได้ผ่านฉลุยนั้นขึ้นอยู่กับ
จินตนาการของเราล้วนๆ หนังสือเล่มนี้จะช่วยทำให้คุณได้เรียนรู้
วิธีปลดล็อกจินตนาการของคุณให้โลดแล่นลูกโซ่โดยมองว่ามันคือ
กล้ามเนื้อมัดหนึ่งและจะต้องทำการฝึกฝนกล้ามเนื้อมัดนี้อยู่เสมอ
ในช่วงที่มันต้องเดินทางผจญภัยไปตามสถานที่ที่คุ้นเคยต่างๆ คุณจะ
ได้เรียนรู้วิธีการแปลงข้อมูลที่น่าเบื่อให้กลายเป็นภาพที่มีความ
หมายและจดจำได้ง่ายโดยใช้วิธีการเรียนรู้ภาษาของตัวเลข ผมจะ
สอนวิธีการเก็บข้อมูลวันที่ทางประวัติศาสตร์ สัญลักษณ์ทางเคมี

ภาษาต่างประเทศ และข้อความทางวรรณกรรมไว้ด้วยระบบจัดเก็บข้อมูลทางสมองแบบสามมิติ ผมจะแสดงให้เห็นถึงวิธีสร้างความสำเร็จด้านการเรียน ไม่ว่าจะเป็นคณิตศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์ เพียงแค่คุณต้องดึงเอาศักยภาพของความจำออกมาใช้ให้ได้อย่างเต็มที่บวกกับเทคนิคการอ่านและทบทวนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณจะได้เรียนรู้ทั้งสองเทคนิคจากหนังสือเล่มนี้ เท่านั้นคุณก็จะสามารถทำข้อสอบผ่านได้อย่างฉลุยและเดินออกจากห้องสอบได้อย่างแช่มชื่น ไม่ว่าคุณจะเรียนอยู่ในระดับใด หากคุณต้องทำข้อสอบ เชื่อเถอะว่าความสำเร็จของคุณเริ่มต้นที่หนังสือเล่มนี้แล้ว

น่าเสียดายจริงๆ ที่ผมไม่เคยได้เรียนรู้
เทคนิคเหล่านี้มาก่อนเลยในช่วงที่ผมยังเป็น
เด็กที่เอาแต่ลอกข้อสอบเพื่อนไปวันๆ



• ความเชื่อที่ผิด •

ปัญหาที่ผมเจอในโรงเรียนมันเริ่มมาจากความเชื่อธรรมดาๆ แถมยังผิดอีกต่างหาก มันคือความเชื่อที่ว่าเราทุกคนถูกแบ่งแยกออกเป็นสองประเภทคือ เป็นเด็กที่เกิดมาหัวดีหรือหัวไม่ดี เกิดมา

เพื่อเรียนเก่งหรือเรียนห่วย หรือเรียกภาษาบ้านๆ ว่าเป็นเด็กฉลาด
หรือหัวทึบนั่นเอง

ถ้าคุณโชคไม่ดี ดันเกิดมาเป็นเด็กประเภท
หลังตามความเชื่อนี้ คุณก็เกิดมาเพื่อเรียนได้
แบบกระท่อนกระแท่นและในที่สุดก็สอบ
ตก ผมรู้ตัวเลยว่าตัวเองเป็นแบบไหนและ
ยอมรับประเภทของตัวเอง ไม่ต้องสงสัย
เลยใช่ไหมว่าความมั่นใจของผมจะต่ำเตี้ย
ติดพื้นขนาดไหน !



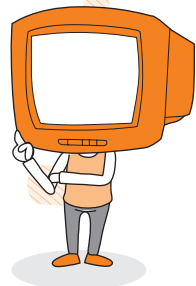
สมาธิของผมในห้องเรียนโดนตีแตกกระจุยไปเพราะความ
สามารถในการฝันกลางวันของผมเอง สิ่งหนึ่งที่ผมมีอยู่มากเลยก็
คือจินตนาการแสนบรรเจิด น่าเสียดายที่จินตนาการส่วนนี้ไม่ได้ถูก
บ่มเพาะให้แข็งแกร่งตั้งแต่เด็ก เพราะอะไรหรือครับ คุณก็จะได้ว่า
เพราะจินตนาการเป็นตัวแม่ของการพัฒนาความทรงจำที่สมบูรณ์แบบ
นั่นเอง

เรียนรู้วิธีการเรียนรู้

ผมหวังว่าประสบการณ์ในการเรียนของคุณคงไม่เลวร้ายเท่าที่ผมเจามา ตัวผมนั้นเข้าชั้นเกลียดโรงเรียน ผมได้แต่ยอมรับอย่างอึดอดดว่าเราทุกคนต้องไปโรงเรียน แต่ไม่เคยเข้าใจหรอกว่าทำไมผมต้องไปติดแหงกอยู่ในโลกที่มีแต่ห้องเรียนที่มึนๆ สีเทา ดูซับซ้อนจอมปลอมพรรัคนั้นด้วย ในเมื่อผมมองเห็นชีวิตที่สดใสซาบซ่าแบบสามมิติกร๊วกมือเรียกอยู่ข้างนอก

“โดมินิก ! ทำไมใจลอยออกไปนอกหน้าต่างนุ่น ? เลิกฝันหวานและตั้งใจเรียนได้แล้ว !” ผมเลยเปลี่ยนแผน ทำเป็นมองตาครู แล้วก็ฝันกลางวันไปด้วยทั้งอย่างนั้นแหละ

“โดมินิกเมื่อไหร่ครูพูดว่าอะไร ? จำอะไรไม่ได้เลยหรือไงเนี่ย ? ที่ครูพูดมันไม่เข้าสมองเธอเลยหรือไง ?”



พูดกันตามจริงแล้ว ในสมัยนั้นก็ไม่ค่อยมีอะไรเข้าสมองผมหรอกเพราะไม่มีใครอธิบายวิธีการซึมซับข้อมูลนี่นา ถ้าคุณซื้อเครื่องซักผ้า คุณจะได้คู่มือบอกวิธีใช้ หรือถ้าซื้อคอมพิวเตอร์สักเครื่อง คุณก็จะได้คู่มือการใช้พร้อมข้อมูลมหาศาลอย่างกับสารานุกรม สมองของคุณมีศักยภาพที่ดีกว่าคอมพิวเตอร์รุ่นไหนๆ ไม่รู้กี่ล้านเท่า แต่มยังซับซ้อนกว่ากันเยอะ งั้นตอนที่เราเกิดมา คู่มือพวกนั้นอยู่ที่ไหนเล่า ? ก็เหมือนคอมพิวเตอร์แหละครับ ถ้าไม่มีใครสอนวิธีการซึมซับข้อมูล แล้วจะมาคาดหวังข้อมูลจากผมได้อย่างไรครับครู ?

ตอนนี้ผมเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าแล้วครับว่าสิ่งที่เด็กนักเรียนทุกคนจะต้องเรียนรู้ก่อนที่จะเรียนวิชาใดก็ตาม ก็คือวิธีการเรียนรู้ นั่นเอง หนังสือเล่มนี้จะเผยขั้นตอนเหล่านั้นให้คุณได้รู้ เพราะฉะนั้น คิดเสียว่ามันเป็นคู่มือวิธีการใช้สมองของคุณเองก็แล้วกันนะครับ

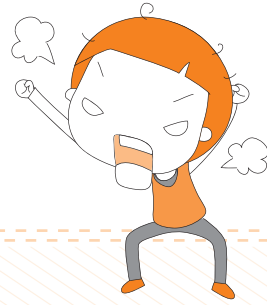
บทที่ 2

อ่านเร็วติดจรวด

อะไรทำให้เราอ่านเร็วไม่ได้ ?

เราต่างก็รู้ดีว่าสายตาของมนุษย์สามารถเปลี่ยนโฟกัสได้เร็วกว่า $1/500$ ของวินาที หากเราถือหนังสือให้ห่างจากสายตา 45 ซม. (18 นิ้ว) ตาแต่ละข้างของเราสามารถโฟกัสที่ตัวอักษรปกติ (อย่างตัวอักษรในหนังสือเล่มนี้) ได้ประมาณ 18 ตัว หรือเทียบเท่ากับตัวหนังสือประมาณ 3 คำ ดังนั้นถ้าเราอิงตามหลักทฤษฎี สายตาของมนุษย์ก็น่าจะอ่านหนังสือได้ถึง 1,500 คำต่อวินาทีหรือ 90,000 คำต่อนาที แต่ปรากฏว่าความเร็วในการอ่านของเราโดยเฉลี่ยกลับอยู่ที่ 200 คำต่อนาทีเท่านั้นเอง

แล้วอีก 89,800 คำที่เหลือ
อันตรายหายไปไหนเสียเล่า ?



เป็นไปได้ว่ามันอาจหล่นหายไปตอนที่ครูสอนให้เราอ่านหนังสือโดยใช้ลิ้นออกเสียง แทนที่จะใช้ตาและสมองเท่านั้นกระมัง

ดังที่ผมกล่าวไปแล้วว่าความเร็วในการอ่านเฉลี่ยของเราอยู่ที่ประมาณ **200-250 คำต่อนาที** และความเร็วในการทำความเข้าใจ (เข้าใจเนื้อหา) **จะตกอยู่ประมาณ 50-70%** ก่อนที่คุณจะหาวิธีเพิ่มความเร็วในการอ่านให้มากขึ้น ก่อนอื่นคุณจะต้องทดสอบตัวเองโดยประมาณความเร็วในการอ่านของคุณก่อน

เรื่อง **"เชื่อในสิ่งที่เห็น"** ในหน้าถัดไปมีคำอยู่ทั้งหมด 500 คำ ในระหว่างที่คุณอ่านเรื่องนี้ จับเวลาตัวเองให้ดีและจดเวลาที่คุณใช้เวลาอ่านเป็นวินาที จากนั้นนำเอาจำนวนคำมาหารด้วยจำนวนวินาทีที่อ่านได้ และคูณด้วย 60 ($500/\text{จำนวนวินาที} \times 60 = \text{จำนวนคำต่อนาที}$)

ตัวอย่างเช่น หากคุณใช้เวลาในการอ่าน
ทั้งหมด 136 วินาที แสดงว่าความเร็วในการอ่านของ
คุณอยู่ที่ 220 คำต่อนาที อย่าอ่านข้ามแบบลวกๆ นะ
ครับ เพราะตอนท้ายจะมีแบบทดสอบความเข้าใจอยู่
ด้วย

เชื่อในสิ่งที่เห็น

อย่างที่เราทราบกันแล้วว่า โดยหลักการแล้ว ศักยภาพในการ
อ่านของสายตามนุษย์จะตกอยู่ที่ประมาณ 90,000 คำต่อนาทีเป็น
อย่างต่ำ เจ๋งไหม ? นาทีเดียว ? เป็นไปไม่ได้หรือ ? ไม่หรอกครับ
เพราะเด็กอัจฉริยะชาวรัสเซียอย่างยูจีนี อเล็กซิเยนโกได้ทำให้เห็น
มาแล้ว

หากนี่เป็นเรื่องจริง ผมคงเจอคู่แข่งตัว
ฉกาจในการแข่งขันความจำโลกครั้งหน้า
เป็นแน่! มีรายงานเข้ามาว่ายูจีนี สาว
น้อยวัย 18 ปีสามารถอ่านได้เร็วเสียจน
สามารถอ่านนิยายเล่มหนา 1,200 หน้า



อย่าง War and Peace โดยลีโอ ตอลสตอย หรือ A Suitable Boy โดยวิเครม เซทที่มีความหนาพอกันได้ภายใน 10 นาทีเท่านั้น

66 สาวน้อยมหัศจรรย์คนนี้สามารถอ่านได้เร็วเกินกว่าที่นิ้วมือของเธอจะพลิกหน้าหนังสือได้ทัน หากเธอไม่ต้องเสียเวลาเปิดหนังสือ เธอจะอ่านได้เร็วถึง 416,250 คำต่อนาที

นักวิจัยอาวุโสจากสถาบันวิจัยทางวิทยาศาสตร์
ของกรุงมอสโกกล่าว

การทดสอบพิเศษสำหรับเด็กอัจฉริยะคนนี้ต่อหน้าคณะกรรมการตัดสินซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ครั้งนี้จัดขึ้นที่ศูนย์พัฒนาสมองเคียฟ พวกเขามั่นใจว่ายูจีเนียไม่เคยอ่านเอกสารที่ใช้ในการทดสอบนี้มาก่อนเพราะเอกสารที่ใช้มาจากนิตยสารด้านการเมืองและวรรณคดีฉบับที่ออกวางแผงในวันเดียวกันนั้น นอกจากนี้นักวิจัยยังนำเอาหนังสือที่มีเนื้อหาคลุมเครือและโบราณ รวมทั้งหนังสือที่เพิ่งมีการตีพิมพ์จากประเทศเยอรมนีมาใช้ในการทดสอบด้วย โดยหนังสือเหล่านี้ได้รับการแปลเป็นภาษารัสเซียซึ่งเป็นภาษาเดียวที่เธอสามารถอ่านออกได้

“ศาสตร์ของการอ่านคือการอ่านซ้ำๆ อย่างรอบคอบ”

พี. จี. แฮเมอร์ตัน (1834-1894)

ในขณะที่แยกเดี่ยวผู้ทดสอบเอาไว้แล้ว
ผู้ทำการทดสอบก็ได้อ่านเอกสารที่ใช้ทดสอบ
ซ้ำหลายครั้งและจดบันทึกเนื้อหาเอาไว้ จากนั้น
จึงวางเนื้อหาที่ใช้ทดสอบ 2 หน้าต่อหน้า
ยูจินียเพื่อคำนวณความเร็วในการ
อ่านของเธอ



ผลลัพธ์ที่ได้ช่างน่าประหลาดใจ เพราะเธอสามารถอ่านได้ถึง 1,390 คำภายในเวลาเพียงแค่หนึ่งส่วนห้าวินาทีหรือเวลาในชั่วพริบตาเท่านั้น นอกจากนี้เธอยังอ่านนิตยสาร นิยาย และบทวิจารณ์อีกหลายฉบับ ซึ่งก็สามารถอ่านได้อย่างคล่องปรือ

สิ่งที่น่าสนใจสำหรับผมก็คือความเข้าใจในเนื้อหาอย่างเห็นได้ชัด “เราถามคำถามเธออย่างละเอียด และโดยมากจะถามข้อมูลทางเทคนิคที่วัยรุ่นส่วนมากไม่มีทางเข้าใจได้ แต่คำตอบที่เธอให้กับเราพิสูจน์ตัวมันเองแล้วว่าเธอเข้าใจเนื้อหาอย่างถ่องแท้” ผู้ทำการทดสอบคนหนึ่งกล่าว

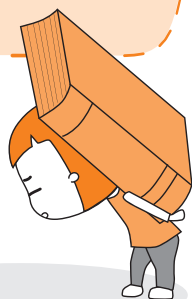
น่าประหลาดที่ไม่มีใครรู้ความสามารถเฉพาะตัวนี้ของยูจินีย จนกระทั่งเธอมีอายุ 15 ปี เมื่อนิโคไล อเล็กซิเยนโก พ่อของเธอ ยื่นบทความเรื่องยาวในหนังสือพิมพ์ให้เธออ่าน เธอยื่นบทความกลับมาให้เขาภายใน 2 วินาทีและบอกว่ามันน่าสนใจดี ตอนนั้นเขาคิดว่าเธอล้อเล่น แต่หลังจากลองยิงคำถามดูแล้ว ปรากฏว่าเธอสามารถตอบคำถามได้ถูกทุกข้อ

หากนี่เป็นเรื่องจริง เป็นไปได้ไหมว่ายูจินียได้กุมพลังความทรงจำเหมือนจริงหรือความจำแบบภาพถ่ายอันมหัศจรรย์เอาไว้ ? ไม่เสมอไปหรอกครับ ดังที่เธอล่าวเกี่ยวกับพลังเหนือธรรมชาติของเธอเอาไว้ว่า “หนูก็ไม่มีเคล็ดลับอะไรหรอกค่ะ เนื้อหามันซึมเข้าไปในสมองแล้วหนูก็ดึงเอาความรู้สึกออกมา ไม่ได้ดึงเอาตัวหนังสือออกมาค่ะ สมองของหนูทำการวิเคราะห์อะไรบางอย่างที่หนูเองก็อธิบายไม่ถูก แต่หนูแค่รู้สึกเหมือนในสมองมันมีห้องสมุดทั้งห้องอยู่ข้างใน !”

คิดยังไงกันครับ ?

คุณเชื่อในพลังที่อธิบายไม่ได้ของยูจินียหรือเปล่า ?

หรือเชื่อว่ามันเป็นนิยายที่แต่งขึ้นมาๆ อ่านเล่น ?





จดเวลาที่คุณใช้อ่านเรื่องนี้ไป จากนั้นตอบคำถามเหล่านี้
โดยขีดเครื่องหมายถูกลงหน้าคำตอบที่ต้องการ

1. ข้อใดคือนามสกุลของยูจินี ?

- ก. ซเวเรฟสกี ข. อเล็กซิเยนโก

2. เธอมีอายุเท่าไร ?

- ก. 16 ข. 18

3. ตามคำกล่าวของนักวิจัยอาวุโส ยูจินีสามารถอ่านได้
กี่คำต่อนาที ?

- ก. 41,625 คำ ข. 416,250 คำ

4. การทดสอบนี้จัดขึ้นที่ใด ?

- ก. มอสโก ข. เคียฟ

5. เอกสารที่ใช้ในการทดสอบได้รับการแปลมาจากภาษา
ใด ?

- ก. เยอรมัน ข. ดัตช์

6. นอกจากภาษารัสเซียแล้ว ยูจีเนียสามารถอ่านได้อีก
กี่ภาษา ?
ก. ไม่ได้เลย ข. 9 ภาษา
7. พ่อของยูจีเนียมีชื่อว่าอะไร ?
ก. มิคานอฟ ข. นิโคไล
8. ความสามารถของเธอถูกค้นพบเมื่อเธอมีอายุเท่าใด ?
ก. 15 ปี ข. 11 ปี
9. พ่อของเธอส่งบทความจากที่ไหนให้เธอ ?
ก. นิตยสาร ข. หนังสือพิมพ์
10. หลังจากที่เนื้อหาซึมเข้าไปในสมองแล้ว เธอสามารถ
จดจำอะไรได้ ?
ก. ความรู้สึก ข. ตัวหนังสือที่อ่าน





ทีนี้คำนวณความเร็วในการอ่านและตรวจคำตอบเพื่อคำนวณ
หาระดับความเข้าใจเนื้อหาของตัวเอง

คำต่อหน้าที่

คำตอบที่ถูกต้อง

ระดับความเข้าใจเนื้อหา

0-150

1-4 ข้อ

แย่

150-250

5-7 ข้อ

ปานกลาง

250-400

6-8 ข้อ

ดีกว่าค่าเฉลี่ย

400-750

7-10 ข้อ

ดี

750-1,000

8-10 ข้อ

ดีมาก

1,000 ขึ้นไป

8-10 ข้อ

อัจฉริยะ

👁️ ทริตเสียงอ่านในใจ

ดูเหมือนว่าวิธีการสอนแบบเดิมจะเป็นตัวขัดขวางการเรียนรู้แทนที่จะช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่เพิ่งเริ่มรู้จักการอ่าน ปัจจัยหนึ่งที่สามารถขัดขวางการอ่านเร็วของเราน่าจะเกิดในช่วงเริ่มแรก เราอ่านออกเสียงกันจนเป็นนิสัย วิธีการอ่านออกเสียงและการ “อ่านและพูดตาม” ช่วยเราได้ในช่วงแรกเพราะเราได้เรียนรู้ 2 ทักษะในคราวเดียวกัน แต่ทำไมเราจะต้องออกเสียง “ทีวี” กับตัวเองเงียบๆ เมื่อเห็นคำว่าทีวีด้วยเล่า ในเมื่อเราเปล่งคำนั้นออกมาดังๆ เป็นแล้ว ?

ลองอ่านประโยคนี้โดยไม่ต้องพูดกับตัวเองหรือฟังเสียงจากข้างในดู มันอาจจะฝืนในช่วงแรกเพราะเราถูกฝึกให้ทำ 2 ทักษะนี้คู่กันมาตั้งแต่เด็ก แต่ถ้าเราพยายามสักหน่อย อย่างน้อยเราก็สามารถทริตเสียงลงได้ อย่าปล่อยให้เสียงในใจควบคุมและจำกัดความเร็วในการอ่านของคุณ คุณควรจะอ่านได้เร็วกว่าพูดด้วยซ้ำ อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ จอห์น เอฟ. เคนเนดี คว่า แซมป์พูดเร็วในหมวดบุคคลสาธารณะไปได้หลังจากที่เขาเสียชีวิตไปแล้วก็จริง แต่เขาก็ยังพูดได้เพียง 300 คำต่อนาทีเท่านั้น เพียงแค่คุณใช้เทคนิคและการฝึกฝนเข้าช่วย คุณก็สามารถเพิ่มความเร็วในการอ่านได้มากกว่าอัตรานี้อีกเกินเท่าตัว



🔊 บอกแค่ครั้งเดียวนะ

เวลาที่ผมไปบรรยายเรื่องความทรงจำนั้น ผมจะใช้วิธีการสาธิตโดยขอให้ผู้ฟังพูดคำใดก็ได้ขึ้นมาทีละคน ในขณะที่ผมจดจำคำเหล่านั้นอยู่ ก็จะมีอาสาสมัครจดคำเหล่านั้นลงไปตามลำดับจนกว่าจะครบ 100 คำ ถ้าไม่มีอะไรผิดพลาด ผมจะจำลำดับคำเหล่านั้นได้ทั้งหน้าไปหลังและหลังไป

หน้า แต่ผมเจองานหนักสัปดาห์เพราะผมจะได้ยินคำแต่ละคำเพียงแค่ครั้งเดียว



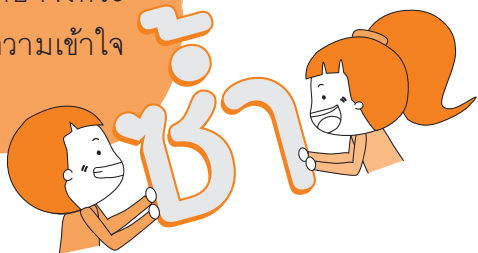
ผมต้องแน่ใจว่าภาพที่ผมสร้างขึ้นมาชัดเจนพอที่จะจำได้และต้องใช้เวลา ตามหลักการแล้วยังผมมีเวลามากเท่าไร ภาพก็จะชัดขึ้นเท่านั้น แต่ผมก็สังเกตอีกว่าถ้าใช้เวลาระหว่างคำนานเกินไป สมาธิของผมจะกระจุย เพราะฉะนั้นผมจึงต้องเร่งเครื่องในจังหวะที่สม่ำเสมอหรือเรียงร้อยคำให้ไหลลื่นเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น และเพราะผมรู้ว่าตัวเองจะมีโอกาสได้ยินแต่ละคำเพียงแค่ครั้งเดียวเท่านั้น ผมจึงต้องฟังสมาธิให้ดี

การอ่านก็สามารถใช้วิธีการเดียวกันนี้ได้



ประการแรก ไม่จำเป็นว่าการอ่านทำความเข้าใจนานแล้วคุณจะสามารถเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดได้ดีขึ้น การเร่งเครื่องจำช่วยให้คุณจับจังหวะและสร้างสมาธิได้ดีขึ้น ทำให้เพิ่มความเข้าใจได้

ประการที่สอง คือหลีกเลี่ยงการอ่านซ้ำ โดยคุณจะต้องบอกตัวเองว่าคุณจะอ่านประโยคนั้นเพียงครั้งเดียวเพื่อซึมซับเนื้อหาให้ได้ หากคุณอ่านหนังสือพร้อมกับความคิดที่ว่า “เดี๋ยวก็ต้องอ่านซ้ำอีกรอบ” คุณกำลังบอกสมองว่าไม่ต้องตั้งสมาธิมากเพราะเดี๋ยวก็มีโอกาสอ่านครั้งที่สองหรือสามอยู่ดี หาก你不เข้าใจความหมายของวลีหรือประโยคไหน ให้ข้ามไปก่อน เพราะไม่คุ้มกับจังหวะที่จะสะดุดลง เพราะคุณเจอคำศัพท์แปลกๆ ให้รักษาจังหวะของสายตาที่ไล่ปราดขณะอ่านแล้วความเข้าใจของคุณจะดีขึ้น



👁️ ไล่นิ้วตาม

ผมจำได้ว่าสมัยยังเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถม ครูบอกว่าการไล่นิ้วตามขณะอ่านเนื้อหาในหนังสือเป็นวิธีที่ใช้ไม่ได้ ครูยังบอกอีกว่าแม้การอ่านลักษณะนี้จะทำให้เราสบายใจดี แต่มันจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะยาว แล้วผมเคยเห็นผู้ใหญ่คนไหนไล่นิ้วขณะอ่านหนังสือไหมเล่า ? ผมว่าเหตุผลของมันก็คือนิ้วมือของเราที่สร้างมาจากกระดูกและก้อนเนื้ออ้วนๆ นี่จะมาไล่ตามจังหวะความเร็วและความปรู๊ดปราดของสายตาและสมองทันได้อย่างไร ? หรือไม่อย่างนั้น มันก็คงดูแปลกมากกว่าละมัง ไม่ว่าเหตุผลจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ คำสอนของครูช่างไม่ได้เรื่องเอาเสียเลย

ลองนึกถึงการเคลื่อนไหวของสายตาในขณะที่คุณอ่านประโยคนี้อีกรอบ แม้คุณจะคิดว่าสายตาของคุณเคลื่อนไปตามจังหวะที่ไหลลื่นและสม่ำเสมอ แต่จริงๆ แล้ว มันกลับหยุดและเริ่มเคลื่อนไหวต่อแบบกุกกักเสมอ (หากคุณลองจ้องดูตาของคนที่กำลังอ่านหนังสืออยู่ ก็จะได้เห็นได้ชัดเลย) สายตาของคุณจะหยุดอยู่ที่ข้อมูลที่สมองซึมซับเข้าไป ดังนั้น ความเร็วในการอ่านของคุณจึงถูกกำหนดด้วยจำนวนครั้งที่คุณหยุดเพื่ออ่านประโยคให้จบและเวลาที่คุณใช้ในช่วงที่คุณหยุดอ่านนั่นเอง

กล่าวกันว่านักอ่านชั้นเทพคือผู้ที่สามารถเก็บคำในแต่ละช่วงหยุดสายตาได้มาก จังหวะในการหยุดและเริ่มอ่านประโยคเป็นตัวที่ทำให้การเคลื่อนไหวของสายตาจะจก จึงไม่แปลกที่การอ่านหนังสือเป็นวิถีกล่อมตัวเองให้หลับ มีวิธีหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อสายตาของคุณ นั่นคือการใช้ตัวนำสายตา

👁️ การนำสายตา

ลองกวาดสายตาตามองไปรอบห้องด้านหน้าคุณ โดยบังคับให้ศีรษะอยู่กับที่ดู ค่อยๆ กวาดสายตาจากซ้ายไปขวาโดยไม่หยุดที่จุดใดจุดหนึ่ง คุณจะรู้เลยว่าเจองานยากเข้าให้แล้ว เพราะสายตาของคุณอยากจะหยุดและจับโฟกัสไปที่สิ่งของที่วางอยู่ตามที่แตกต่างกัน โดยอัตโนมัติ ลองทำแบบฝึกหัดนี้อีกครั้งโดยใช้นิ้วชี้นำทาง หากคุณมองที่ปลายนิ้วในขณะที่ค่อยๆ กวาดสายตาตามองจากซ้ายไปขวา คุณจะสังเกตได้เลยว่าคุณสามารถไล่สายตาตามได้อย่างสบายๆ ในการกวาดตามองยาวครั้งเดียว ไม่เพียงแค่ว่าคุณจะรู้สึกว่ายาวตาผ่อนคลายมากขึ้น



เคล็ดลับใช้สมองเพื่อการเรียนรู้
☑เรียนต่อ ☑สอบเข้า ☑เพิ่มเกรด

เหมาะสำหรับนักเรียน
นักศึกษา ทุกระดับชั้น

หนังสือแนะนำ



เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย

สุดยอดเทคนิคโดย
Dominic O'Brien
แชมป์โลกด้านความจำ 8 สมัย !

คำนิยมโดย **Tony Buzan**
ผู้คิดค้นผังความคิดอัจฉริยะ: Mind Maps !



BizKit
Publishing

ISBN 978-974-414-364-8



9 789744 143648

หมวดความรู้ทั่วไป

ราคา 160 บาท