

52 ฉบับปรับปรุง วิธี

ฝึกสมอง

ให้จำอะไรก็ได้ง่ายๆ

โดยอัทธโนมติ และจำได้นาน



**HOW TO DEVELOP A
BRILLIANT MEMORY**

Week by Week

52

**PROVEN WAYS
TO ENHANCE
YOUR MEMORY**

by **DOMINIC O'BRIEN**

แชมป์โลกความจำ 8 สมัย

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบลญมิตร์**

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

616540414

01251746X

1224-6186X

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

52 วิธี

ฉบับปรับปรุง

ฝึกสมอง ให้จำอะไรก็ได้ง่าย ๆ 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



BEE MEDIA
GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและผู้เรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ - จากผู้เขียน 9



52 วิธี ฝึกสมอง ให้จำอะไรก็ได้ง่ายๆ

โดยอติบัณฑิต 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
ใช้วิธีเชื่อมโยงสิ่งที่จะจำเข้าด้วยกัน
- 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 วิธีทบทวนและทำให้จำได้นานที่สุด
- บทที่ 3**
ขั้นตอนและวิธีเพิ่มพลัง
ความจำให้ดีกว่าเดิม 97
- 31 เทคนิคและวิธีใช้ ระบบโดมินิค ระดับที่ II
 - 32 วิธีการจำบทสนทนาทางโทรศัพท์
 - 33 เทคนิคและวิธีใช้ ระบบโดมินิค ระดับที่ III
 - 34 วิธีจำสำรับไพ่
 - 35 วิธีจำวันเวลาของปฏิทิน
 - 36 วิธีจำวันที่ในประวัติศาสตร์
 - 37 วิธีจำเบอร์โทรศัพท์และวันที่สำคัญ

- 38 วิธีจำข่าว
- 39 วิธีจำคนที่ได้รับรางวัลออสการ์
- 40 วิธีจำบทกวี

บทที่ 4

ขั้นตอนและวิธีฝึกสมองเพื่อเพิ่มความสามารถการจำให้สูงสุด 133

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

บทสรุป 170

