



Super Genius

Dr. GARETH MOORE : ผู้เขียน

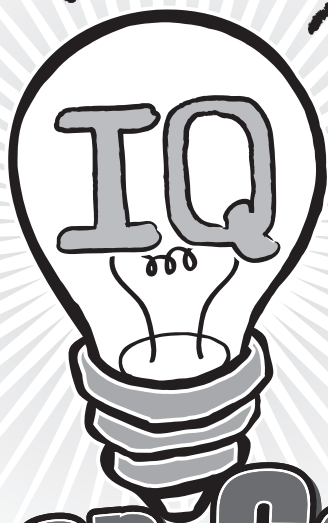
ฝึกคิด ฝึกสังเกต

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยและทุกคน

- 💡 ฝึกคิดอย่างเป็นระบบ
- 💡 ฝึกคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล
- 💡 ส่งเสริมทักษะด้านการคำนวณ
- 💡 เหมาะสำหรับเด็ก ส่งเสริมอัจฉริยภาพ
ทั้งด้านตรรกะและคณิตศาสตร์
- 💡 เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ บำรุงสมองเสื่อม

เพิ่ม IQ
การคิดเชิงตรรกะ
และป้องกัน
ภาวะสมองเสื่อม!

Train ★ ★ ★ The Brain



Super Genius

ସ୍ମାର୍ତ୍ତ
ସିଦ୍ଧାନ୍ତମୟ

Super Genius ฝึกคิด ฝึกสมอง

แปลและเรียบเรียงจาก *Train the Brain*

โดย : Dr.Gareth Moore

ผู้แปล : ศรินธร ซอหะชั้น

TRAIN THE BRAIN

Compilation copyright © Michael O'Mara Books Limited 2008

Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2008

THAI language edition published by EXPERNET CO., LTD., Copyright © 2011

จำนวน 172 หน้า

ราคา 125 บาท

ISBN (E-Book) 978-974-414-526-0

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

จัดทำโดย: **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด (สำนักพิมพ์เบรนจีเนียส)**



2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

e-mail: public@expernetbooks.com

<http://www.expernetbooks.com>

สารบัญ

บทนำ

4

8

Super Genius ฝึกคิด ฟิตสมอง

Super Genius Level 1

9

45

Super Genius Level 2

Super Genius Level 3

83

125

เฉลย/Super Genius Level 1

เฉลย/Super Genius Level 2

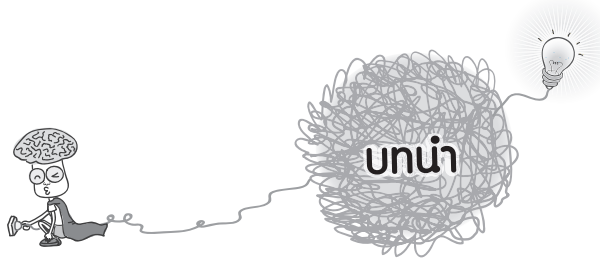
141

155

เฉลย/Super Genius Level 3

ประวัติผู้เขียน

171



การทำงานของสมองส่วนสำคัญต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความจำ สมาธิ และความเร็วในการประมวลผล สามารถพัฒนาให้มีประสิทธิภาพ ได้ด้วยการหมั่นฝึกฝน ถ้าคุณอยากมีความจำดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และ คิดสิ่งต่างๆ ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น คุณก็ควรเริ่มฝึกสมองเสียแต่วันนี้ ก่อนที่ มันจะผ่องไป !

การฝึกสมองนั้นสามารถทำได้ทุกคนทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึง ผู้สูงอายุ ยิ่งถ้าคุณทำลายความสามารถของสมองให้ได้ฝึกคิดอยู่เสมอ แล้ว สมองของคุณก็จะยิ่งเติบโตและพัฒนามากขึ้น ซึ่งการบริหารสมองก็ แตกต่างกับการบริหารร่างกายโดยสิ้นเชิง เพราะการบริหารสมองไม่ต้อง เสี่ยงกับอาการบาดเจ็บและไม่ต้องใช้เครื่องมือบริหารแต่อย่างใด เพียงแค่ตัว คุณเอง ดินสอสักแท่ง และหนังสือเล่มนี้ แล้วลงมือเหลาดินสอ และ เริ่มลับสมอง ประลองปัญญากันตั้งแต่วันนี้ !

สิ่งสำคัญที่คุณควรใส่ใจไม่น้อยไปกว่าการบริหารสมอง ก็คือ ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อศักยภาพของสมองของคุณ อาหารคือหนึ่งในปัจจัย สำคัญต่อสมอง เพราะสมองของเราายล้อมไปด้วยเซลล์ประสาทนับ พันๆ ล้านเซลล์ และแต่ละเซลล์ทำงานโดยอาศัยวิตามินและเกลือแร่ ต่างๆ ที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน อาจเป็นไปได้ว่าอาหารประเภท

ไขมันไม่อิ่มตัว ทั้งเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อนที่พบในน้ำมันมะกอกและปลานั้น ดีต่อสมองของเรา วิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ และสารโพลีฟีนอล ที่พบมากในผักผลไม้ ใบชาเขียว และไวน์แดง มีส่วนช่วยป้องกันสมองเสื่อมลงได้อย่างมาก รวมทั้งผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวที่มีวิตามินซีสูง และผักต่างๆ ก็มีประโยชน์มากต่อสมองเราเช่นกัน

รายงานวิจัยมากมายชี้ให้เห็นว่าการอดอาหารเมื่อเช้านั้นส่งผลเสียต่อสมอง โดยเฉพาะพลังงานที่สมองต้องใช้ในระหว่างวัน รวมถึงระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายด้วยเช่นกัน ดังนั้นการรับประทานอาหารเช้า ไฟเบอร์สูง ที่ไม่เพิ่มระดับกลูโคสในเลือดมากเกินไป เช่น ขนมปังปิ้ง ราวด้วยถั่วขาวในซอสมะเขือเทศ จึงเป็นสิ่งที่ขอแนะนำ แต่ในขณะเดียวกันมีงานวิจัยที่ได้ผลสรุปว่า การรับประทานอาหารเช้าประเภทของว่างรสหวาน มีน้ำตาลสูงกับน้ำตาลกลูโคสทำให้ความสามารถด้านการจำ และสมาธิของเด็กนั้นเสื่อมลงเท่ากับคนสูงอายุวัย 70 ปีได้เลยทีเดียว

นอกจากการมีโภชนาการที่ดีแล้ว การบริหารร่างกายก็สำคัญต่อการรักษาสุขภาพสมองของเราให้แข็งแรงเช่นกัน การที่เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงทั่วร่างกายส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง และระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีจะช่วยรักษาสมองของร่างกาย โดยคุณไม่จำเป็นต้องโหมพิตร่างกายอย่างหนัก แค่เพียงเดินออกกำลังช้าๆ วันละประมาณ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็สามารถเพิ่มศักยภาพของสมองของเราได้แล้ว

การลดความเครียดก็เป็นหนทางที่ดีต่อสุขภาพสมองเช่นกัน มีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า ในหลายๆ ครั้งที่เราต้องเผชิญกับการตัดสินใจที่ยากลำบากนั้น เรามักจะพบคำตอบหรือหนทางออกที่ดีที่สุดหลังจากที่ได้หยุดพัก หรือแม้แต่การนอนหลับพักผ่อน เพราะแม้ขณะที่เราหลับหรือพักผ่อนสมองก็ยังคงกระบวนการคิดหาทางออกต่อไป ด้วยเหตุนี้ความคิด

ดีๆ จะเกิดขึ้นขณะที่เรารู้สึกผ่อนคลายมากที่สุดเสมอ ดังนั้นการนอนหลับพักผ่อนไปพร้อมๆ กับปัญหาที่ยังไม่ได้คำตอบนั้น ไม่เพียงแต่เราจะลดความเครียดลงได้ แต่เรายังอาจแก้ปัญหาที่ค้างคั่งอยู่ได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม บั๊จจัยบางอย่างก็ไม่ส่งผลดีต่อสมองเอาเสียเลย นิโคตินและแอลกอฮอล์ รวมถึงยาเสพติดทุกประเภท ล้วนส่งผลร้ายต่อสุขภาพสมอง รวมทั้งควรลดไขมันทรานส์ที่พบในอาหารประเภทเบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ บิสกิตต่างๆ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดผลเสียต่อสมอง เพราะสมองของเราประกอบไปด้วยไขมันถึง 60 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งไขมันทรานส์นี้จะไปอุดตันเส้นเลือดในสมองได้

การอดนอนเป็นอีกบั๊จจัยหนึ่งที่ไม่ดีต่อสมองเป็นอย่างมาก ลองนึกดูว่าถ้าคุณต้องตื่นอยู่สักวันละ 21 ชั่วโมง โดยไม่ได้หลับพักผ่อนเพียงพอ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองเราจะลดลงเหลือเท่ากับคนเมาสุราเลยทีเดียว อีกทั้งการนอนดึกตื่นเช้ามักส่งผลเสียต่อสมองเช่นกัน ในทางกลับกัน การนอนให้มากขึ้นกว่าเดิม 1-2 ชั่วโมง กลับส่งผลดีต่อสมอง และช่วยเพิ่มสมาธิ เพิ่มการจดจำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ดังนั้นการนอนให้เร็วขึ้นก่อนถึงวันสำคัญ อย่างเช่น วันสอบ วันสัมภาษณ์ จึงเป็นสิ่งที่คุณควรปฏิบัติ

เรื่องเกี่ยวกับสมองที่น่าสนใจเป็นพิเศษอีกเรื่องก็คือ มิงานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าผลจากการบริหารสมองโดยเฉพาะถ้าเป็นการฝึกทักษะด้านการจำนั้นคงอยู่ได้นานเป็นปีๆ ไม่ใช่เพียงไม่กี่เดือน หรือหายไปหลังจากจบการฝึก มิงานวิจัยล่าสุดพบว่า แม้ในผู้สูงอายุที่หมั่นฝึกฝนสมองอยู่เสมอนั้นก็มีความสามารถด้านการจำเทียบเท่ากับคนที่มียาญน้อยกว่าถึง 10 ปีเลยทีเดียว

แม้จะมีหลักฐานงานวิจัยมากมายที่ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการฝึกสมอง แต่คุณอาจจะยังสงสัยว่าทำไมเราจึงไม่ออกกำลังกายสมองกันให้ได้ทุกวัน บางทีคุณอาจไม่รู้ตัวว่ากิจกรรมบางอย่างที่คุณทำก็เป็นการฝึกทักษะสมองอยู่แล้ว เช่น กิจกรรมธรรมดาๆ อย่างการอ่านหนังสือเป็นประจำก็เป็นการฝึกฝนสมองอย่างหนึ่ง หลักฐานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์มากมายยืนยันว่า สมองของเราสามารถฝึกได้ เพียงแต่เราจะต้องหาวิธีที่ฝึกแล้วได้ผลดีที่สุด ซึ่งนี่เป็นเหตุผลที่หนังสือเล่มนี้ได้รับการออกแบบให้มีเกมระดับต่างๆ เพื่อช่วยคุณฝึกกลับสมองได้อย่างรอบด้าน และครบทุกทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะได้รับความสนุกไปพร้อมๆ กับการมีสมองที่เฉียบคม ฉลาด และคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

Super Genius ฝึกคิด ฝึกสมอง

หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยเกมฝึกสมองหลากหลายรูปแบบที่แบ่งออกเป็น 3 ระดับเพื่อให้คุณพัฒนาทักษะได้ตามความยากง่ายของกิจกรรม โดยใจหยาจะค่อยๆ ซับซ้อน หรือมีกลให้ขบคิดมากขึ้น ซึ่งจะให้ผลดีที่สุดหากคุณเริ่มต้นจากเกมระดับง่ายไปจนถึงระดับที่ยากขึ้น

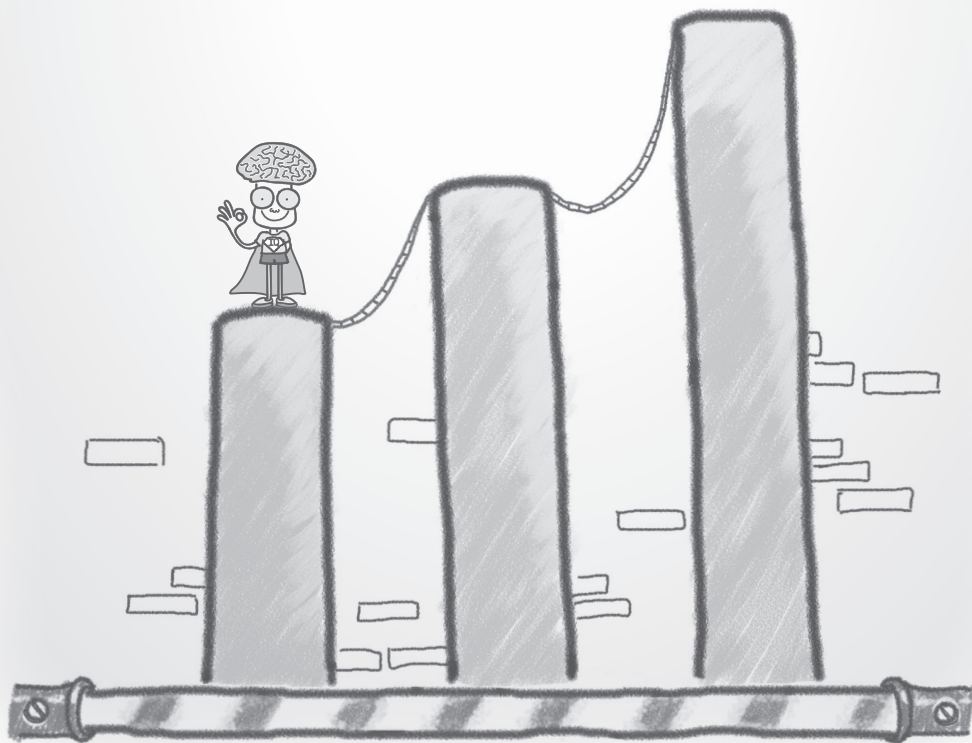
ขอแนะนำให้คุณพยายามเล่นเกม หรือแก้ปริศนาต่างๆ ไปตามลำดับโดยไม่ข้ามเกมใดเกมหนึ่งไป โดยเฉพาะเมื่อคุณจะข้ามไปเล่นเกมอื่นเพราะเห็นว่ามันยาก นั่นอาจแสดงว่าเกมนี้อยู่เป็นประโยชน์กับคุณ เช่น หากคุณรู้สึกว่เกมทดสอบเกี่ยวกับความจำยาก นั่นอาจหมายความว่าทักษะด้านความจำของคุณเป็นจุดที่ควรเน้นในการฝึก แต่ถ้าหากมันยากเกินไป ให้คุณเริ่มจากการพยายามจดจำบางคำเท่าที่จำได้ หรือเมื่อติดขัดหาคำตอบไม่ได้จริงๆ ก็ให้ลองพลิกดูเฉลยได้เล็กน้อยเพื่อเป็นการบอกใบ้ วิธีนี้จะทำให้คุณรู้สึกสนุกขึ้น และไม่เครียดจนเกินไป

เกมในเล่มนี้ส่วนมากจะใช้เวลาเล่นเพียง 2-3 นาที แต่บางเกมก็อาจใช้เวลามากหรือน้อยกว่านั้นก็ได้ ขอให้ทุกคนพยายามหาเวลาสัก 10 นาที หรือมากกว่านั้นในแต่ละวันในการเล่น หรืออาจจะฝึกเล่นสักวันละ 2-3 หน้าก็ได้ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการค้นหาคำตอบของคุณ

ถ้าหากคุณเล่นเกมในหนังสือเล่มนี้ครบแล้ว ทักษะด้านสมองของคุณจะพัฒนามากขึ้น และหากคุณยังต้องการท้าทายสมองของคุณต่อไป ลองเข้าไปเล่นเกมฝึกสมองในเว็บไซต์ของผู้เขียนได้ที่ www.puzzlemix.com

ขอให้สนุกไปกับการลับสมองให้เฉียบคม !

**Super Genius
Level 1**





1 ประเทศใดต่อไปนี้แตกต่างไปจากพวก และเพราะเหตุใด ?

ฝรั่งเศส

ลักเซมเบิร์ก

เคนมาร์ก

โมร็อกโก

กรีซ

โครเอเชีย



ตัวเลขลำดับต่อไป คืออะไร ?

1 1 2 3 5 8



จงหาคำตอบจากปริศนาต่อไปนี้

ฉันไปธนาคารเมื่อวันอังคาร ซึ่งก่อนหน้านั้น 2 วันก็ไปซื้อปิ้ง และวันที่ไปซื้อปิ้งก็เป็นวันที่ 6 นับจากวันที่นัดหมอฟัน อยากทราบว่าวันที่ฉันนัดหมอฟันเป็นวันใดของสัปดาห์ ?



ถ้าตอนนี้เวลาในประเทศไทย คือ 5:40 p.m. ส่วนเวลาที่นิวยอร์ก คือ 12:40 p.m. ซึ่งเวลาของนิวยอร์กช้ากว่าประเทศไทยอยู่ 5 ชั่วโมง ดังนั้น จงดูเวลาต่อไปนี้เป็นของประเทศไทย แล้วคำนวณหาเวลาของนิวยอร์ก

7:50 p.m.

6:20 a.m.

3:15 a.m.



๕ ถ้าโยนลูกเต๋ามี 6 ด้าน 2 ครั้ง มีโอกาสเท่าไร
ที่ลูกเต๋าคะได้เลข 3 ติดกันสองครั้ง

ให้เวลาคุณ 1 นาที ดูรายชื่อสัตว์ทั้ง 8 ชนิดต่อไปนี้ จากนั้นปิดคำ
ด้านบนทั้งหมด เพื่อเติมคำเหล่านี้ลงในช่องว่างด้านล่างให้มากที่สุด

ยีราฟ

ช้าง

ลิง

แพะ

กระรอก

อูฐ

ลามะ

สุนัข

	=		=		=	
	=		=		=	



จงเติมตัวเลขตั้งแต่ 1-9 ลงในช่องว่างต่อไปนี้ โดยไม่ให้ตัวเลขซ้ำกัน และเมื่อคำนวณตามเครื่องหมายทางคณิตศาสตร์แล้วต้องได้ผลลัพธ์ถูกต้องตามตารางทั้งในแนวตั้งและแนวนอน

เกมนี้ใช้การเดาไม่ได้ ต้องใช้ความถูกต้องล้วนๆ !

	+		×		=	5
+		+		×		
	-		×		=	18
×		-		+		
	×		+		=	53
=		=		=		
81		2		14		

วิธีคำนวณก็เหมือนกับการคำนวณด้วยเครื่องคิดเลขนั่นเอง ตัวอย่างเช่น จากแถวแรกในแนวตั้ง ให้เติมตัวเลขในช่องที่ 1 และ 2 เพื่อบวกกันก่อนแล้วจึงนำผลลัพธ์มาคูณกับตัวเลขในช่องที่ 3 ต่อไป



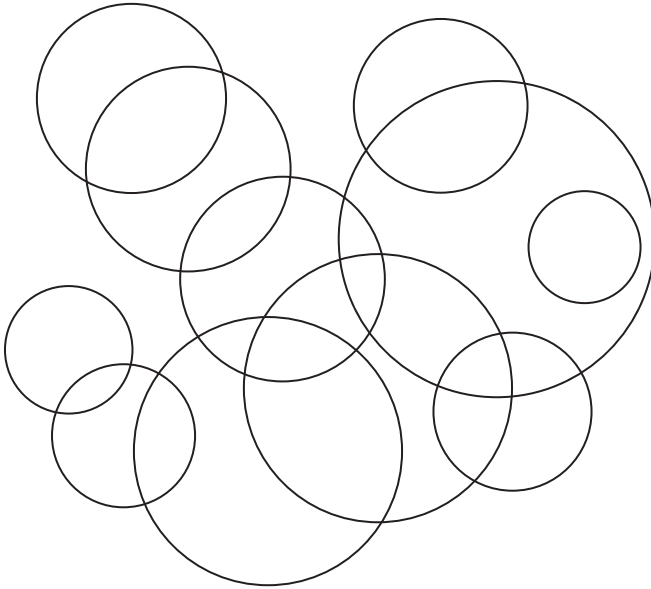
อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับสารพัดสารพันสีต่อไปนี้
แล้วตอบคำถามให้ได้มากที่สุดโดยไม่ย้อนกลับไปดูเนื้อหา
เมื่อตอบคำถามเรียบร้อยแล้ว ให้กลับมาอ่านเรื่อง
อีกครั้งหนึ่งเพื่อหาคำตอบที่เหลือ

สีโปรดของเจมส์คือ สีแดง สีที่เขาใช้ทาทางเข้าบ้านซึ่งเข้ากันพอดีกับสีรถของเขา แต่เจมส์ไม่ชอบรถสีเขียวเข้มของไชมอนน้องชายของเขา เพราะมันดูเข้มเกินไปอย่างกับรถลายพรางทหารยังงี้ยังงั้น ! ส่วนไดแอน น้องสาวของเขาก็ไม่ชอบบรรดารถที่มีสีสันแบบสีรุ้งกินน้ำทั้งหลาย เธอชอบแค่สีดำกับสีขาวเท่านั้น ด้วยเหตุนี้รถกระบะของเธอจึงเป็นแถบสีดำสลับขาว ซึ่งเป็นสองสีที่เธอชื่นชอบ แต่เจมส์กลับมองว่าการพ่นสีรถแบบนี้มันดูหวานแหววเหมือนสีลูกกวาดเสียมากกว่า ส่วนบ๊อบเพื่อนของไชมอนเป็นคนชอบสีสันสดใส โดยเฉพาะสีส้มกับสีเหลืองสด ซึ่งเป็นสีที่เขาใช้ทาประตูหน้าบ้านให้ดูโดดเด่นเกินบรรยาย

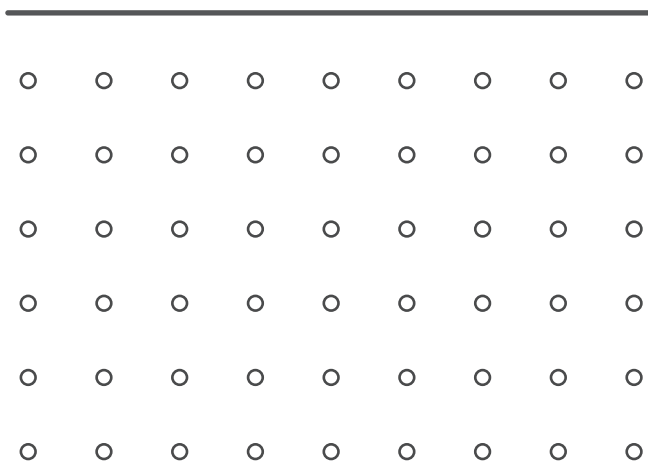
- 1 รถของไชมอนสีอะไร ?
- 2 บ๊อบกับเจมส์มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร ?
- 3 ไดแอนเป็นเจ้าของรถอะไร ?
- 4 สองสีที่บ๊อบใช้ทาประตูบ้านของเขาคือสีอะไรบ้าง ?
- 5 รถที่จอดอยู่ตรงถนนทางเข้าบ้านของเจมส์เป็นสีอะไร ?
- 6 สีที่ไดแอนไม่ชอบคือสีอะไร ?



ดูรูปวงกลมต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามด้านล่าง



- 1 คุณนับวงกลมในรูปนี้ได้ทั้งหมดกี่วง ?
- 2 รูปนี้มีพื้นที่ที่แยกออกจากกันกี่ส่วน
- 3 รูปนี้มีวงกลมที่ซ้อนทับกับวงกลมอื่นๆ ณ จุดหนึ่งมากที่สุดกี่วง ?
.....
- 4 คุณสามารถวาดรูปนี้โดยไม่ยกปากกาเลยได้หรือไม่ ?





จากตารางตัวเลขต่อไปนี้ ให้คุณค้นหาตัวเลข 9 ตัวในช่องตาราง โดยลากเส้นเชื่อมต่อกับตัวเลขที่เป็นผลลัพธ์จากการ บวกด้วย 4 ไปจนครบ 9 ช่อง และเส้นที่ลากต้องต่อเนื่องกันในแนวตั้งหรือแนวนอนก็ได้

ตัวอย่าง : เลข 20 ในช่องบนสุดซ้ายมือ สามารถลากไปต่อกับเลข 24 ในช่องตารางด้านล่างได้ เพราะ 20 บวกกับ 4 ได้ผลลัพธ์เท่ากับ 24 เป็นต้น

20	16	6	10	14
24	4	8	16	12
22	20	12	16	18
12	36	26	20	22
46	32	28	24	12

คราวนี้ลองเล่นใหม่อีกครั้ง ให้ลากเส้นเชื่อมต่อกับตัวเลขในช่องตารางให้ครบ 13 ช่อง โดยผลลัพธ์ในแต่ละช่องต้องมีค่าจากการ บวกด้วย 2 แทน ซึ่งครั้งนี้คุณสามารถลากเส้นเป็นแนวทแยงมุมได้



ให้เวลาคุณ 2 นาที เพื่อดูรายชื่อต่อไปนี้ จากนั้นปิดตาราง
ส่วนบน ในส่วนล่างคุณจะพบรายชื่อเหล่านี้เรียงสลับกัน
ขอให้คุณเติมคำลงในช่องว่างตามตำแหน่งเดิม แล้วดูเฉลย
ว่าคุณจำได้มากแค่ไหน

เจียว	=	ส้ม	=	ม่วง
เจียวจี้มั่ว	=	ฟ้าคราม	=	แดงเลือดนก
ขาว	=	น้ำตาล	=	เงิน



	=		=	
	=		=	
	=		=	
น้ำตาล	=	ฟ้าคราม	=	แดงเลือดนก
เจียวจี้มั่ว	=	ส้ม	=	เงิน
เจียว	=	ม่วง	=	ขาว



ให้คุณดูคำเหล่านี้ไว้ จากนั้นปิดคำด้านบนทั้งหมด เพื่อเติมคำที่หายไปในช่วงว่างด้านล่าง

เสรีนิยม

ประชาธิปไตย

อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

สังคมนิยม

อนุรักษ์นิยม

ชาวนา

ชาวบ้าน

ชาวจีน

ชาวประมง

ชาวเขา

อนุรักษ์นิยม

เสรีนิยม

.....

อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ประชาธิปไตย

ชาวจีน

ชาวเขา

.....

ชาวบ้าน

ชาวนา



จงหาคำตอบจากโจทย์เลขต่อไปนี้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

$18 - 15 = \square$

$11 + 64 = \square$

$69 - 2 = \square$

$92 - 7 = \square$

$8 + 3 = \square$

$9 \times 10 = \square$

$60 + 19 = \square$

$14 + 94 = \square$

$4 + 64 = \square$

$17 + 2 = \square$

$10 \times 10 = \square$

$9 \times 7 = \square$

$2 \times 5 = \square$

$6 \times 8 = \square$

$77 - 8 = \square$

$72 - 12 = \square$

$\square - 8 = 74$

$\square - 1 = 71$

$32 + \square = 46$

$\square \times 5 = 50$

$\square - 5 = 17$

$\square + 54 = 57$

$\square - 4 = 44$

$17 + \square = 88$

$4 + \square = 17$

$59 - \square = 50$

$\square + 7 = 78$

$48 + \square = 59$