howto

เทคนิคการอ่าน ให้เอามาใช้งานได้เลย

Mentalist DaiGo

เขียน

ธาลินี โพธิ์อุบล

แปล

ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

หากได้เจอกับหนังสือสักเล่มที่ช่วยแก้ปัญหาของคุณได้
คุณก็คาดหวังผลตอบแทนจากการลงทุนนั้นได้เลย
– Mentalist DaiGo

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อหยิบหนังสือขึ้นมาหนึ่งเล่ม หลายคนคงมีสไตล์การอ่านแตกต่างกันไป บางคนแค่ดูชื่อเรื่อง อ่านโปรยปก ก็ตัดสินใจได้แล้วว่าจะอ่านหนังสือเล่มนั้นต่อไหม บางคนอาจพลิกดูสารบัญแล้วเลือกอ่านเฉพาะบทที่สนใจ ขณะที่บางคนอาจพลิกไปอ่านตอนจบเพื่อสปอยล์เนื้อหาก่อนเลยก็เป็นได้ และหลายคนที่ตะบี้ตะบันอ่านหนังสือแต่ละเล่มให้จบให้ได้

เชื่อว่าหลายคนคงสงสัยว่าอ่านแบบไหนจะเวิร์คที่สุด โดยเฉพาะในการจดจำและนำสิ่งที่ได้รู้ไปใช้ในชีวิต ไม่ว่าจะใช้กับตัวเองหรือคนอื่น ไม่ว่าคุณจะเป็นนักเรียน นักพูด หรือนักธุรกิจ

แล้วต้องอ่านแบบไหนกันนะที่จะทำให้เวลาในการอ่านที่มีไม่มากของเราทุกคนในทุกวันนี้ได้ประโยชน์มากที่สุด

แน่นอนว่าไม่ใช่หนังสือทุกเล่มที่คุณจะเอาไปใช้งาน แต่ถ้านั่นใช่จุดประสงค์ของคุณ เล่มนี้ตอบโจทย์สุดๆ

ไม่ว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาคุณจะใช้เทคนิคการอ่านแบบไหน ในหนังสือเล่มนี้คุณจะพบกับสุดยอดเคล็ดลับที่ทำให้ Mentalist DaiGo ที่ถือเป็นอัจฉริยะอ่านใจและนักเขียนแนวจิตวิทยาอันดับ 1 ของญี่ปุ่น อ่านหนังสือได้ไม่ต่ำกว่าวันละ 20 เล่ม (ย้ำอีกครั้งว่า 20 เล่ม!!) ด้วยเทคนิคการอ่านที่เข้าใจกลไกการทำงานของสมองและจิตใจที่พิสูจน์แล้วจากการทดลองของมหาวิทยาลัยชื่อดังทั่วโลก ช่วยให้จับประเด็นสำคัญได้เร็ว และดึงความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่ต้องอ่านทุกตัวอักษรตั้งแต่หน้าแรกไปจนถึงหน้าสุดท้าย

นอกจากนี้ ยังมีเคล็ดลับอีกมากมายที่ช่วยเปิดโลกการอ่านของคุณ และทำให้เกิดเป็นภูมิรู้จากการอ่านที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น เมื่อคุณหยิบหนังสือเล่มถัดไป

ถ้าอยากรู้ว่าหนังสือหนึ่งเล่มจะเปลี่ยนชีวิตคุณได้มากแค่ไหน ลองเริ่มจากพลิกอ่านหน้าต่อไปดูเลย

howto

สารบัญ

บทนำ 1

เทคนิคที่ช่วยให้ประสิทธิภาพการอ่าน
เพิ่มขึ้น 50 เท่า 2

หนังสือที่เปลี่ยนชีวิตผม 4

เริ่มอ่านจากบทที่อยากรู้ 7

บทที่ 1 3 เรื่องหลอกลวงเกี่ยวกับการอ่าน

เทคนิคการอ่านหนังสือ
ตามหลักวิทยาศาสตร์ 12

เรื่องหลอกลวง 1 หลอกให้ "อ่านเร็ว" 14

- แม้แต่งานวิจัยระดับโลก
ก็ยังปฏิเสธเรื่องการอ่านเร็ว 15
- ทักษะที่สำคัญกว่าการอ่านเร็ว 18
- หาหนังสือหนึ่งเล่มที่ควรอ่าน
จากกองหนังสือทั้งหมด 20
- กล้าที่จะโยนหนังสือเล่มที่ไม่ใช่ทิ้งไป 22
- อ่าน "ส่วนเกริ่นนำและสรุป"
เพื่อเข้าใจภาพรวมแต่ละบท 24
- ความรู้พื้นฐานจะช่วยให้อ่านได้เร็วขึ้น 26
- บทสรุปเรื่อง "การอ่านเร็ว" 28

เรื่องหลอกลวง 2 หลอกให้ "อ่านเยอะ" 30
- ทำไม "การเตรียมตัว" จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่าน 32
- เมื่อมีพื้นฐานความรู้แล้ว ก็ควรอ่านหนังสือให้หลากหลาย 34
- เมื่อหลายเรื่องหลากประเภทมาผสมกัน ก็เกิดเป็นไอเดีย 36

เรื่องหลอกลวง 3 หลอกให้ "เลือกอ่าน" 38
- อ่านหนังสือดีให้เป็นเหมือนตำรา ใช้หนังสือไม่ดีให้เป็นเหมือนหนังสือรวมโจทย์ปัญหา 39

เทคนิคการอ่าน ที่ช่วยให้นำความรู้ไปใช้ได้จริง 43

สรุปท้ายบท
เทคนิคการอ่านที่ช่วยให้จำได้ไม่ลืม 46
- ถึงจะทบทวนในตอนที่ยังจำได้ ก็ไม่ค่อยได้ผลนัก 47
- เทคนิคช่วยให้จำแม่นในตอนที่ "นึกออก" 48
- การอ่านทวนแบบเว้นระยะ 50

บทที่ 2 3 วิธีเตรียมตัวที่ช่วยให้ประสิทธิภาพการอ่านดีขึ้น

อ่านหนังสือแล้วไม่ได้ผลเพราะไม่รู้กลไกการทำงานของสมองและจิตใจ 54

การเตรียมตัว 1 แผนที่ความคิด 56

- 3 คำถามกระตุ้นแรงจูงใจในการอ่าน 58
- หาจุดมุ่งหมายในการอ่านจากสารบัญ 59
- เทคนิคที่ช่วยให้อ่านหนังสือหนา ๆ ยาก ๆ ได้อย่างสบาย 62
- "แผนที่ความคิด" กับกลไกการทำงานของสมอง 63

การเตรียมตัว 2

ช่องว่างของความอยากรู้อยากเห็น 65

- กระตุ้นความสงสัยเพื่อให้จำได้แม่นขึ้น 66
- เปิดสวิตช์สมองด้วยการเขียน "สิ่งที่รู้" และ "ไม่รู้" 68
- อ่านหนังสือโดยจินตนาการถึงคาแร็กเตอร์ของผู้เขียน 70

การเตรียมตัว 3 การทดสอบตัวเอง 73

- 10 วิธีรับมือที่ช่วยให้อ่านหนังสือได้แบบไม่เครียด 75

สรุปท้ายบท ฝึกฝนเวิร์คกิ้งเมโมรี 81

ทดลองอ่าน

บทที่ 3 5 เคล็ดลับการอ่านที่ช่วยให้เข้าใจและจดจำไม่ลืม

ถึงจะเป็นหนังสืออ่านยาก ก็ไม่ต้องอ่านซ้ำหลายครั้ง 88

ก่อนและหลังอ่าน อ่านแบบ “คาดคะเน” 91

- อ่านเข้าใจแน่นอนเพราะมีเป้าหมายชัดเจนว่าอยากรู้อะไร 94
- เข้าใจเนื้อหาด้วยการเปรียบเทียบ “สิ่งที่คาดคะเน” กับ “ผลลัพธ์” 97

ระหว่างอ่าน อ่านแบบ “เห็นภาพ” 99

- ความลับอยู่ที่การเปลี่ยนตัวหนังสือให้กลายเป็นภาพ 102
- หา “คำหลัก” ที่ซ่อนอยู่ให้เจอ 105

ระหว่างอ่าน อ่านแบบ “เชื่อมโยง” 107

- ควรอ่านหนังสือที่เป็นภาคต่อแบบเชื่อมโยงความสัมพันธ์ 109
- เชื่อมโยงหนังสือที่อ่านเข้ากับประสบการณ์ของตัวเอง 111
- หนังสือที่ดีคือหนังสือที่ทำให้เรามีมุมมองใหม่ ๆ 113

ระหว่างอ่าน อ่านแบบ “จับประเด็น” 116

- การสรุปเนื้อหาช่วยให้รู้ว่าตัวเอง สนใจเรื่องอะไร 118
- เทคนิคการจดโน้ตด้วย “คำพูดของตัวเอง” 120

หลังอ่าน อ่านแบบ “ตั้งคำถาม” 122
- การหาคำตอบระหว่างอ่านช่วยให้จำแม่น 125
- ฝึกตั้งชื่อหนังสือเพื่อให้จำได้ไม่ลืม 128

สรุปท้ายบท
เทคนิคการนอนเพื่อช่วยให้จำแม่น 134
- การนอนหลับช่วยลดเวลาเรียนรู้ ลงได้ครึ่งหนึ่ง 136
- แค่หลับตาก็ช่วยให้จำแม่นขึ้น ถึง 10 เปอร์เซ็นต์ 140

บทที่ 4 3 เทคนิคที่ทำให้ความรู้อยู่ติดตัว

สมองจะดีหรือไม่กำหนดได้ด้วย ความสามารถในการอธิบาย 146

การถ่ายทอดความรู้ 1
จับใจคนฟังด้วยศัพท์เทคนิค 149
- เล่าให้คนอื่นฟังโดยใช้ศัพท์เทคนิค 150

- การเพิ่มแหล่งอ้างอิง
  ช่วยให้น่าเชื่อถือมากขึ้น 152
- ยิ่งอธิบายคนอื่นได้มากเท่าไหร่
  ก็ยิ่งทำให้จำได้แม่นขึ้นเท่านั้น 154

การถ่ายทอดความรู้ 2
เพิ่มทักษะการอธิบายด้วย SPICE 157
- 5 เทคนิคการโน้มน้าวให้ชนะใจคนฟัง 158
- เทคนิคที่ช่วยให้โน้มน้าวใจคน
  ได้สำเร็จถึง 82 เปอร์เซ็นต์ 166

การถ่ายทอดความรู้ 3
อ่านทั้งหนังสือที่ให้ข้อคิด
และหนังสือวิทยาศาสตร์ 169
- บรรดาหนังสือที่ช่วยฝึกฝนตัวผม 171
- 3 วิธีตีสนิทกับหนังสือคลาสสิกยาก ๆ 174

สรุปท้ายบท
ทำไมผมถึงเดินไปอ่านหนังสือไป 177

เกี่ยวกับผู้เขียน 179

บทนำ

“อยากเป็นคนอ่านหนังสือเก่ง”
“อยากอ่านหนังสือให้ได้มากกว่าเดิม”
“อยากรู้วิธีทำให้อ่านแล้วไม่ลืม”
เพราะแบบนี้คุณจึงถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือใช่ไหม

เชื่อว่าหลายคนคงเคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับ “การอ่าน” กันมาก่อน ไม่ว่าจะเป็น...

- เทคนิคการอ่านเร็ว
- เทคนิคการอ่านให้จำได้ไม่ลืม
- เทคนิคการอ่านเพื่อจำเป็นภาพ

แล้วหลังจากอ่านจบ คุณได้อะไรจากเทคนิคเหล่านั้นบ้างมั้ย ถ้าคำตอบคือ “ไม่” ผมสัญญาว่าจะทำให้คุณได้เจอกับสิ่งที่ต้องการเสียที

ในทางกลับกัน หากคำตอบของคุณคือ “ใช่” **หนังสือเล่มนี้จะช่วยเติมเต็มประสบการณ์การอ่านของคุณให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ด้วยเทคนิคที่ไม่เคยปรากฏในหนังสือเล่มไหนมาก่อน**

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาโดยนึกภาพของคนที่กำลังมีปัญหาดังต่อไปนี้

- ไม่ว่าจะเป็นหนังสือการ์ตูนหรือนิยายก็อ่านได้จนจบ แต่พออ่านหนังสือความรู้ทีไรกลับอ่านไม่จบทุกที
- อ่านแล้วแต่เนื้อหาไม่เข้าหัว พอวันถัดไปก็ลืมหมด
- ทั้ง ๆ ที่อ่านเยอะแต่กลับเล่าเรื่องที่อ่านให้คนอื่นฟังไม่ได้

ที่เป็นแบบนี้เพราะ “**ความสามารถในการอ่านหนังสือ**” **กับ “การนำความรู้ที่ได้จากการอ่าน” มาใช้ในชีวิตจริงนั้น เป็นคนละเรื่องกัน** นอกจากการอ่านเพื่อสอบแล้ว เราไม่เคยถูกสอนให้อ่านหนังสือเพื่อใช้ประโยชน์จากมันจริง ๆ เลยสักครั้ง

เทคนิคที่ช่วยให้ประสิทธิภาพการอ่านเพิ่มขึ้น 50 เท่า

เมื่อผมบอกว่าอ่านหนังสือวันละ 10 - 20 เล่ม คนส่วนใหญ่ก็พากันตกใจ

“กว่าจะอ่านให้จบเล่มนึงก็แทบแย่ อ่านยังไงให้ได้วันละ 20 เล่ม”

“อ่านหนังสือประเภทไหน”

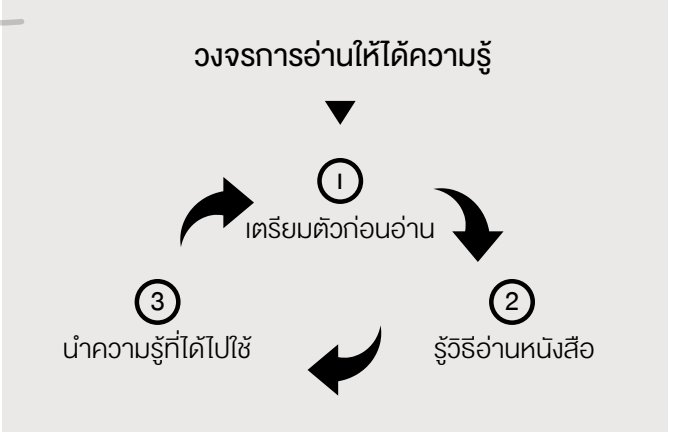
“ใช้เทคนิคการอ่านเร็วราวกับใช้เวทมนตร์อย่างนั้นหรือ”

เหล่านี้คือคำถามที่ผมได้ยินเป็นประจำ แต่ที่ผมทำได้ไม่ใช่เพราะเวทมนตร์แต่อย่างใด หากเป็นเพราะผมเรียนรู้เทคนิคการอ่านที่มีหลักวิทยาศาสตร์มารองรับและใช้ประโยชน์จากการอ่านในแนวทางของตัวเอง

เมื่อก่อนผมก็ไม่ใช่คนที่อ่านหนังสือเร็วหรือเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีกว่าคนอื่นสักเท่าไหร่ ดังนั้นจึงใช้เวลานานกว่าจะค้นพบเทคนิคนี้ ผมเป็นคนชอบอ่านจึงมีความสุขเมื่อได้อยู่กับหนังสือและอยากจะ “นำความรู้ที่ได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด”

จากสถิติแล้วคนวัยทำงานในญี่ปุ่นอ่านหนังสือเฉลี่ยเดือนละไม่ถึง 3 เล่ม ผมเชื่อว่าหากคุณนำเทคนิคที่แนะนำไปฝึกใช้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการอ่านได้ถึง 50 เท่า ไม่ว่าใครก็อ่านได้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 - 10 เล่ม

หากสรุป “วิธีอ่านหนังสือ” ที่ผมใช้เป็นประจำ จะได้เป็นวงจรดังต่อไปนี้



พูดง่าย ๆ คือ **"การเตรียมตัวก่อนอ่าน" ส่งผลต่อประสิทธิภาพการอ่านมากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์** เพราะคนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าต้องเตรียมตัวอ่านหนังสืออย่างไร

ตัวอย่างเช่น คนที่หยิบหนังสือขึ้นมาแล้วคิดว่าต้องไล่อ่านตั้งแต่หน้าแรกไปจนถึงหน้าสุดท้ายกับคนที่ตั้งเป้าหมายก่อนว่า **"ทำไมถึงอ่านเล่มนี้"** และ **"อยากได้อะไรจากการอ่าน"** ทั้งสองคนย่อมได้รับประสบการณ์การอ่านที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

นอกจากการเตรียมตัวก่อนอ่านแล้ว คุณยังต้อง **"รู้วิธีอ่าน"** และ **"การนำความรู้ที่ได้ไปใช้"** ด้วย หากทำแบบนี้ได้โอกาสที่จะได้เจอหนังสือที่เปลี่ยนชีวิตคุณก็จะเพิ่มขึ้น

หนังสือที่เปลี่ยนชีวิตผม

การอ่านหนังสือหนึ่งเล่มช่วยให้ชีวิตคุณเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้จริง ๆ ครับ

รู้ไหมว่ามีวิธีออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลังสมองด้วย หนังสือเล่มนี้ที่ผมอ่านเขียนโดยอาจารย์จากคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ทำให้เข้าใจว่า "เราควรฝึกสมองอย่างไร" โดยอ้างอิงผ่านงานวิจัยต่าง ๆ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ผมเริ่มบริหารสมองและออกกำลังกาย

ในเล่มอธิบายตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า "การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น และ

สารกระตุ้นสมองที่ชื่อว่า BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) จะหลั่งออกมา ซึ่งช่วยฟื้นฟูและเพิ่มเซลล์สมองโดยไม่คำนึงว่าจะอายุเท่าไหร่ ทั้งยังช่วยชะลอความชรา (Anti-Aging) ได้อีกด้วย"

ก่อนหน้าที่ผมจะอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมเคยตั้งข้อสงสัยคนที่เข้าฟิตเนส คนที่ไปวิ่งเป็นประจำ คนที่ไปเล่นเบสบอลหรือเทนนิสทุกสัปดาห์ หรือคนที่จ้างเทรนเนอร์ส่วนตัวมาตลอดว่า "ทำไมเขาถึงไปออกกำลังกายกัน" และ "เล่นกีฬาแล้วมันสนุกตรงไหน"

ผมไม่ชอบเคลื่อนไหวร่างกายและเกลียดการเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก **แต่พออ่านหนังสือเล่มนี้จบ ผมก็ไปสมัครสมาชิกฟิตเนสเลยทันที** ทั้งเพื่อที่จะอ่านหนังสือได้อย่างเพลิดเพลินในอนาคต และเพื่อเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งใจไว้ว่า "จะใช้ความรู้ความสามารถให้เกิดประโยชน์สูงสุด" ดังนั้นการรักษาสุขภาพสมองให้อยู่ในสภาพดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ด้วยเหตุนี้ผมจึงหันมาออกกำลังกายเป็นประจำ จากเดิมที่ไม่ค่อยได้ทำเลยตั้งแต่สมัยมัธยม หลังจากนั้นก็เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล หลายคนที่ติดตามผมทางยูทูบคงทราบดีว่าทุกวันนี้การออกกำลังกายแบบแอโรบิกกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตผมไปเสียแล้ว

ผมสัมผัสได้อย่างชัดเจนว่าการเริ่มออกกำลังกายอย่างจริงจังทำให้มีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ และสมาธิดีขึ้น ความกังวลใจลดลงเนื่องจากร่างกายหลั่งคอร์ติซอล (Cortisol)

ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดน้อยลง ขณะที่ปริมาณฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน (Testosterone) ที่ทำให้มีพลังกลับเพิ่มขึ้น

นี่คือตัวอย่างของหนังสือเพียงหนึ่งเล่มที่ทำให้ข้อจำกัดในชีวิตผมเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงและเห็นผลในทางที่ดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

การเตรียมตัวของผมก่อนอ่านหนังสือเล่มดังกล่าวคือตั้งเป้าหมายว่า **"อยากรักษาสภาพสมองที่ดีไว้"** และ **"อยากรู้วิธีฝึกสมอง"** หลังจากนั้นจึงทำตาม **"วงจรการอ่าน"** ที่กล่าวไปข้างต้นพร้อมกับนำความรู้ที่ได้มาใช้จริง หากคุณได้เจอกับหนังสือสักเล่มที่ช่วยแก้ปัญหาของคุณได้ คุณก็คาดหวังผลตอบแทนจากการลงทุนนั้นได้เลย

ที่สำคัญ วงจรการอ่านนี้ยังใช้ได้ตลอดชีวิต เช่นเดียวกับการที่คุณรู้วิธีบวกลบคูณหารที่เมื่อทำได้ครั้งหนึ่งแล้วก็จะไม่ลืมตลอดไป

- **ขั้นตอนที่ 1 เตรียมตัวอ่านหนังสือ**
- **ขั้นตอนที่ 2 รู้วิธีอ่านหนังสือ**
- **ขั้นตอนที่ 3 ถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากหนังสือ**

ทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ใช้ได้กับหนังสือทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นหนังสือธุรกิจ หนังสือพัฒนาตนเอง หนังสือความรู้เฉพาะทาง ไปจนถึงหนังสืออื่นๆ

เริ่มอ่านจากบทที่อยากรู้

การที่เราจะเริ่มอ่านหนังสือจากตรงไหนก่อนขึ้นอยู่กับการเตรียมตัวอ่านหนังสือ

ในกรณีของหนังสือที่คุณถืออยู่ในมือนี้ สำหรับคนที่อ่านไม่ค่อยเก่ง ผมแนะนำให้เริ่มอ่านตั้งแต่บทที่ 1 ไปตามลำดับ ส่วนคนที่กลัวว่าจะอ่านได้ไม่จบเล่มให้เริ่มอ่านตั้งแต่บทที่ 2 เป็นต้นไป ส่วนคนที่อยากนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปใช้ให้อ่านตั้งแต่บทที่ 3 และคนที่อยากรู้วิธีที่จะทำให้หนังสือที่อ่านมีประโยชน์กับการงานและการใช้ชีวิตให้เริ่มอ่านตั้งแต่บทที่ 4

การเริ่มอ่านหนังสือจากบทที่อยากอ่านก่อนแบบนี้ก็เป็นหนึ่งในเทคนิคที่สำคัญ

นอกจากนิยายหรือการ์ตูนที่มีเรื่องราวให้อ่านต่อเนื่องกันอย่างเพลิดเพลินแล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องอ่านตั้งแต่หน้าแรกไปจนถึงหน้าสุดท้ายเสมอไป **สิ่งสำคัญคือ การตั้งเป้าหมายก่อนอ่านว่า “คุณอยากรู้อะไร”**

ถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่าเรามักขวนขวายหาหนังสือมาอ่านเมื่อรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นหนังสือประเภทไหน การคิดขึ้นมาว่า “ฉันอยากอ่านเล่มนี้” ก็เป็นสัญญาณว่าหัวใจของคุณกำลังเรียกร้องการเปลี่ยนแปลง

ทำไมคุณถึงอ่านหนังสือ

เรามาหาคำตอบไปพร้อมกัน

Mentalist DaiGo
นักอ่านใจไดโกะ

“

ไม่ว่าจะเป็นหนังสือประเภทไหน
การคิดขึ้นมาว่า ‘ฉันอยากอ่านเล่มนี้’
ก็เป็นสัญญาณว่าหัวใจของคุณ
กำลังเรียกร้องการเปลี่ยนแปลง

”

ลองอ่าน

ทดลองอ่าน

“

การเตรียมตัวก่อนอ่าน
ส่งผลต่อประสิทธิภาพการอ่าน
มากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์

”

บทที่ 1

3 เรื่อง หลอกลวง เกี่ยวกับการอ่าน

ทำลองอ่าน

เทคนิคการอ่านหนังสือ ตามหลักวิทยาศาสตร์

ในบทที่ 1 ผมจะแนะนำเรื่อง "**ความเข้าใจผิด 3 ประการที่มีต่อการอ่าน**" ก่อนเป็นอันดับแรก

ความเข้าใจที่นักอ่านมือใหม่ คนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือ และคนที่อ่านหนังสืออยู่บ้าง แต่ไม่รู้สึกว่ามีประโยชน์สักเท่าไหร่ เชื่อกันอย่างผิด ๆ ก็คือ ต้อง "อ่านเร็ว" "อ่านเยอะ" และ "เลือกอ่าน" เช่น

- ต้องอ่านหนังสือให้ได้เร็ว ๆ ถ้าอ่านได้เร็ว ปริมาณการอ่านก็จะเพิ่มขึ้น
- ต้องอ่านหนังสือให้ได้เยอะ ๆ เพื่อให้มีความสนใจหลากหลาย
- ต้องเลือกอ่านหนังสือดีที่มีประโยชน์เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

คุณเองก็คิดว่า "การอ่านเยอะ อ่านเร็ว และเลือกอ่านหนังสือดี" นั้นสำคัญไม่ใช่หรือ

ความเชื่อที่ทึกทักกันไปเองนี้เป็นสิ่งที่รบกวน "การเตรียมตัวก่อนอ่าน" และกีดขวาง "วิธีอ่านเพื่อใช้ประโยชน์จากหนังสือ"

เมื่อยึดติดกับ “การอ่านเร็ว” เนื้อหาสำคัญก็จะถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง ถ้าคิดแต่ว่า “ต้องอ่านให้ได้เยอะ ๆ” ก็จะพลาดเป้าหมายในการอ่านไป และเมื่อจุกจิกกับ “การเลือกอ่าน” ก็จะเผลออ่านแต่หนังสือตามใจตัวเองเท่านั้น

การอ่านหนังสือแบบผิด ๆ จะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ไม่ถูกต้อง มาปรับทัศนคติในการอ่านหนังสือของคุณกัน

ทดลองอ่าน

เรื่องหลอกลวง 1

หลอกให้ “อ่านเร็ว”

ถึงจะอ่านเร็ว การอ่านก็ไม่ดีขึ้น

พอบอกคนที่มาสัมภาษณ์ว่าผมอ่านหนังสือวันละ 10 - 20 เล่มทุกวัน ก็มักจะถูกถามต่อว่า “คุณอ่านหนังสือเร็วเหรอครับ” แน่นอนว่าเป็นธรรมดาที่คนอื่นจะคิดว่า “การอ่านหนังสือให้ได้เยอะ ๆ ต้องอ่านให้เร็ว”

ผมซึ่งเป็นคนชอบหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่แล้ว จึงลอง “อ่านเร็ว” ตามวิธีที่คนแนะนำกันว่าดีเกือบทุกวิธี ไม่ว่าจะเป็น “การอ่านหนังสือเล่มบางให้จบภายใน 1 นาที” หรือ “มองและจำเป็นภาพแล้วจดจำไว้ในจิตใต้สำนึก” ซึ่งวิธีเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้เห็นผลอย่างที่เคลมไว้แต่อย่างใด พูดง่าย ๆ ก็คือ **มันไม่ใช่เรื่องจริง!**

สมมติว่าอ่านหนังสือ 1 เล่มจบใน 1 นาที ก็จะอ่านหนังสือได้ 40 - 50 เล่มใน 1 ชั่วโมง ถ้าใช้วิธีอ่านเร็วแบบนั้นได้จริง ๆ ผมคงเอาแต่อ่านหนังสือทั้งวันแล้วนำความรู้ที่ได้มาทำธุรกิจให้ประสบความสำเร็จไม่ดีกว่าหรือ

อาจารย์ทะคะชิ ทะจิบะนะ ที่ผมเคารพได้กล่าวไว้ว่า **“หากอ่านหนังสือประเภทหนึ่งในจำนวนเท่าหนังสือที่เรียงต่อกันยาว 1.50 เมตรได้ครบก็จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น”** หากวิธีอ่านเร็ว 1 เล่มใน 1 นาทีเป็นเรื่องจริง ผมก็คงเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องใดเรื่องหนึ่งภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง

◉ แม้แต่งานวิจัยระดับโลก ก็ยังปฏิเสธเรื่องการอ่านเร็ว

ที่จริงแล้ว นักวิจัยในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ได้พิสูจน์ผลลัพธ์ของการอ่านเร็วด้วยเช่นกัน นักวิจัยที่ต้องอ่านหนังสือเป็นจำนวนมากอยู่ทุกวันก็คงปรารถนาอยู่ลึก ๆ ว่า **“ถ้าอ่านหนังสือ 1 เล่มจบได้ใน 1 นาทีก็คงดี”** แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลับตรงกันข้ามกับที่คาดไว้

ในปี 2016 ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้ตรวจสอบว่า “การอ่านเร็วทำได้จริงหรือไม่” จากข้อมูลวิจัยกว่า 145 ชิ้น สรุปผลไว้ดังนี้

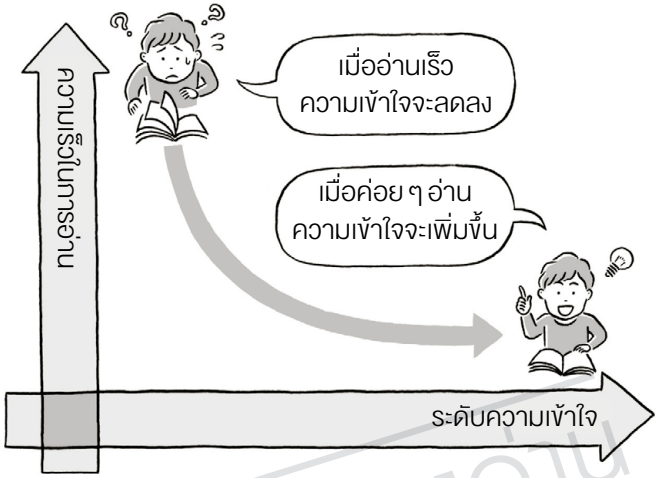
- เมื่อเพิ่มความเร็วในการอ่าน ระดับความเข้าใจในเนื้อหาที่อ่านจะลดลง (ระหว่าง “ความเข้าใจ” กับ “ความเร็วในการอ่าน” คุณต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง)
- จากปัจจัยที่กำหนดความเร็วและเวลาในการอ่าน การเคลื่อนไหวของดวงตาและวิสัยทัศน์ในการมองเห็นมีผลน้อยกว่า 10 เปอร์เซ็นต์

สรุปคือ เทคนิคการอ่านโดยมองตัวอักษรแล้วจำเป็นภาพแทบไม่มีผลใดๆ และเทคนิคการอ่านเร็วก็ไม่ได้ช่วยให้สมองจดจำเนื้อหาของหนังสือได้เลย

ก่อนหน้านี้เคยมีข่าวว่า แชมป์อ่านเร็วได้อ่านหนังสือ *Harry Potter and the Philosopher's Stone (แฮร์รี่ พอตเตอร์ กับศิลาอาถรรพ์)* จบภายใน 47 นาที เมื่อถูกขอให้เล่าถึงความประทับใจในหนังสือ เขากล่าวสรุปไว้เพียงว่า "เป็นหนังสือที่ยอดเยี่ยมเล่มหนึ่งจนแทบหยุดมือพลิกอ่านหน้าต่อไปไม่ได้เลย มันสนุกและโด่งดังมากในหมู่เด็กๆ รวมทั้งมีหลายฉากที่เด็กน่าจะชอบ แต่ก็มีฉากเศร้าปนอยู่ด้วย"

สรุปก็คือ การอ่านเร็วเป็นแค่เทคนิคการอ่านข้ามไปแบบลวกๆ เท่านั้น

สิ่งที่แชมป์อ่านเร็วได้รับจากการอ่านก็คือ **"ความรู้สึกว่าได้อ่าน"** เขารู้สึกมีความสุขที่ได้อ่านหนังสือเล่มหนาจบในเวลาแค่ 47 นาที แต่แทบจับประเด็นสำคัญของเรื่องไม่ได้เลย ดังนั้นจึงกล่าวความประทับใจออกมาแบบผิวๆ โดยไม่เอ่ยถึงชื่อตัวละครหรือฉากสำคัญต่างๆ ในเรื่อง



เมื่ออ่านเร็วระดับความเข้าใจจะลดลง
เมื่ออ่านแบบค่อยเป็นค่อยไปความเข้าใจจะเพิ่มขึ้น

"ยิ่งอ่านเร็ว ยิ่งไม่เข้าใจ"

เมื่อมองในอีกมุมหนึ่ง หมายความว่า **"หนังสือที่อ่านได้เร็วนั้นมักจะเป็นหนังสือที่อ่านง่าย"**

เดิมทีเราอ่านหนังสือเพื่อให้ได้พบกับโลกและวิธีคิดที่เราไม่เคยรู้จัก ถ้าเป็นหนังสือที่เขียนเรื่องง่าย ๆ หรือเรื่องที่รู้อยู่แล้ว ไม่ว่าใครก็อ่านได้เร็ว แต่การอ่านหนังสือแบบนั้นทำให้เสียเวลาเปล่า ๆ

ในทางตรงกันข้าม **หนังสือที่ใช้เวลาทั้งวันก็อ่านไปได้แค่ไม่กี่หน้าต่างหากที่จะกลายเป็นขุมทรัพย์ทางปัญญาให้กับคุณ** ดังนั้น ควรตระหนักไว้ว่า "ความรวดเร็วในการอ่าน"

กับ “สิ่งที่ได้รับจากการอ่าน” เป็นเรื่องสวนทางกัน

ไม่มีความหมายอะไรถ้าเพียงจะแค่อ่านหนังสือให้จบ ๆ ไป

◉ ทักษะที่สำคัญกว่าการอ่านเร็ว

มีข้อเท็จจริงอีกเรื่องที่น่าตกใจเกี่ยวกับการอ่านเร็ว นั่นคือ ผลจากการวิจัยพบว่า “ยีนที่ติดตัวมาแต่กำเนิด” มีความสัมพันธ์อย่างมากกับความเร็วในการอ่าน

ในปี 2010 มหาวิทยาลัยโอไฮโอได้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการอ่านกับยีนจากทารกฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกันและไข่คนละใบ พบว่า “**ความเร็วในการอ่านถูกกำหนดโดยยีนหรือกรรมพันธุ์**”

สรุปก็คือ คนที่อ่านหนังสือได้เร็วกว่าเราแบบทิ้งขาดโดยที่ระดับความเข้าใจยังไม่ลดลง ล้วนมียีนที่โดดเด่นเกี่ยวกับความสามารถในการอ่านเป็นทุนเดิม นี่คือความจริงที่แสนโหดร้าย

แล้วพวกเราที่ไม่ได้โชคดีแบบนั้นก็คงไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากตัดใจจาก “การอ่านเร็ว” อย่างนั้นหรือ

คำตอบคือ “ไม่!” อย่าเพิ่งยอมแพ้ครับ ถึงจะไม่มีพรสวรรค์ติดตัวมาแต่กำเนิด ก็ยังมีเทคนิคที่ช่วยให้ทักษะการอ่านของเราดีขึ้น นั่นคือ **“การอ่านแบบสกิมมิ่ง”** (Skimming) ซึ่งเป็น “การอ่านเร็ว” ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ โดยเปิดผ่าน ๆ เพื่อดูว่าหนังสือเล่มนั้นมีเรื่องที่เราอยากรู้หรือไม่

หรือมีแต่เนื้อหาที่รู้อยู่แล้ว ก็จะช่วยลดเวลาในการอ่านไปได้มาก
เมื่อเราอ่านเร็วไม่ได้ ก็ใช้วิธีอ่านเฉพาะจุดที่สำคัญแทน

นอกจากนี้ ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ยังชี้ให้เห็นอีกด้วยว่า วิธีเดียวที่จะเพิ่มความเร็วในการอ่านไป พร้อมกับการเข้าใจเนื้อหาที่อ่านได้อย่างเพียงพอมีแต่การฝึกฝนเท่านั้น กล่าวคือ ยิ่งได้สัมผัสกับคำในปริมาณมากเท่าไหร่ก็จะยิ่งประมวลผลได้เร็วขึ้น

เทคนิค “การอ่านเร็ว”
ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

▼

ความเร็วในการอ่านถูกกำหนดไว้ “ตั้งแต่เกิด”

⇩

มีวิธีอื่นที่ช่วยให้อ่านเร็วได้อีกไหม

⇩

✘ ฝึก “การอ่านเร็ว”

✓ **ใช้เทคนิค “การอ่านแบบสกิมมิ่ง”**
ที่อ่านผ่าน ๆ เพื่อดูว่ามีเรื่องที่เราอยากรู้หรือไม่

◉ หาหนังสือหนึ่งเล่มที่ควรอ่าน จากกองหนังสือทั้งหมด

หัวข้อนี้ผมจะอธิบายเทคนิค “การอ่านแบบสกิมมิ่ง” ให้คุณเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ก่อนอื่นต้องตั้งเป้าหมายว่า “**อยากได้อะไรจากการอ่านหนังสือเล่มนั้น**” เพราะการตั้งเป้าหมายในสิ่งที่อยากรู้จะช่วยลดเนื้อหาที่ต้องอ่านไปได้ถึง 1 ใน 10 (ผมจะอธิบายเรื่อง “การเตรียมตัวเบื้องต้น” อย่างละเอียดในบทที่ 2)

ตัวอย่างเช่น หนังสือธุรกิจส่วนใหญ่จะหนาประมาณ 250 หน้าขึ้นไป การอ่านตั้งแต่ต้นจนจบจึงต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก ดังนั้น **การอ่านหน้าปกหนังสือแบบสกิมมิ่งจะช่วยให้เข้าใจภาพรวมของหนังสือเล่มนั้น** เพราะส่วนใหญ่ชื่อหนังสือจะเป็นสิ่งที่นักเขียนคิดขึ้นจากการสรุปเนื้อหาในเล่มออกมาเป็นประโยคสั้น ๆ เพียงไม่กี่ตัวอักษร โดยเริ่มอ่านจากชื่อเรื่อง คำโปรยบนหน้าปกและสายคาดหนังสือ เป็นต้น

จากนั้นก็อ่านสารบัญซึ่งทำให้เห็นโครงสร้างภาพรวมของหนังสือทั้งเล่ม ตามด้วยการเลือกอ่านบทใดบทหนึ่งแบบผ่าน ๆ จะเป็นบทที่ 1 ที่อยู่ต้นเล่มก็ได้ หรือจะเป็นบทกลาง ๆ อย่างบทที่ 3 หรือบทที่ 5 หรือบทที่ดูจากสารบัญแล้วรู้สึกว่าน่าสนใจ

หากคุณเป็นนักอ่านมือใหม่ก็อาจเลือกบทที่มีรูปประกอบ ตัวเลข หรือข้อความตัวใหญ่ ๆ ก็ได้ ซึ่งถือเป็นความสนุกอีกอย่างหนึ่งของการอ่านแบบสกิมมิ่ง

ขั้นตอนการอ่านแบบสกิมมิ่ง

▼

① **อ่านหน้าปกและสายคาดหนังสือ**

⩔ ประเด็นสำคัญของหนังสือจะเขียนไว้ที่ชื่อเรื่องและคำโปรย

② **อ่านสารบัญ**

⩔ ค้นหาบทและหัวข้อที่คิดว่า “อยากรู้” และ “ยังไม่เคยรู้”

③ **อ่านบทใดบทหนึ่งที่สนใจ**

เลือกอ่านบทที่สนใจเพื่อประเมินว่ามีเรื่องที่เราอยากรู้หรือไม่ หรือมีแต่เนื้อหาที่รู้อยู่แล้ว

ทดลองอ่าน

“การอ่านแบบสกิมมิ่ง” จึงเป็นการอ่านแบบเก็บประเด็นเป็นจุด ๆ ตามลำดับตั้งแต่หน้าปก สายคาดหนังสือ สารบัญ ไปจนถึงบทที่สนใจ แต่เคล็ดลับที่ผมมักทำบ่อย ๆ คือ **เลือกอ่านบทที่อยู่ตรงกลางเล่ม**

ดังนั้นตอนที่เขียนต้นฉบับเล่มนี้ ผมจึงใส่เนื้อหาที่คิดว่าน่าสนใจเป็นพิเศษไว้ในบทนำและบทที่ 1 เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้อ่าน จากนั้นก็จะพยายามมากขึ้นในบทสุดท้ายเพื่อทำให้ผู้อ่านรู้สึกดีหลังอ่านจบ

ถึงจะเป็นหนังสือคนละประเภทกัน แต่โครงสร้างของหนังสือก็ไม่ต่างไปจากนี้มากนัก โดยบทที่อยู่ตรงกลางจะบอกเล่าเนื้อหาที่เป็นใจความสำคัญของเล่ม **หากคุณอ่านบทที่อยู่กลางเล่มแบบคร่าว ๆ แล้วรู้สึกว่า "น่าสนใจ" "อ่านง่าย" และ "มีเรื่องที่คุณไม่รู้เขียนอยู่" ก็มีแนวโน้มว่าหนังสือเล่มนั้นจะเหมาะกับคุณ**

◉ กล้าที่จะโยนหนังสือเล่มที่ไม่ใช่ทิ้งไป

หากเป็นหนังสือที่มีเนื้อหา 5 บท แต่ละบทจะมีจำนวนหน้าอยู่ที่ 30-40 หน้าโดยประมาณ

ถ้าคุณอ่านได้อย่างรวดเร็วโดยไม่รู้สึกว่ามีคำศัพท์ที่ไม่รู้ความหมายหรือสำนวนยาก ๆ และอ่านต่อไปได้อย่างไม่สะดุด ก็อาจกล่าวได้ว่าบทนั้นคงจะเป็นบทที่เข้าใจง่ายสำหรับคุณ เพียงแต่ว่าหนังสือที่เขียนเรื่องที่คุณรู้อยู่แล้ว หรือมีเนื้อหาที่อ่านง่ายก็อาจไม่ค่อยมีประโยชน์สักเท่าไหร่

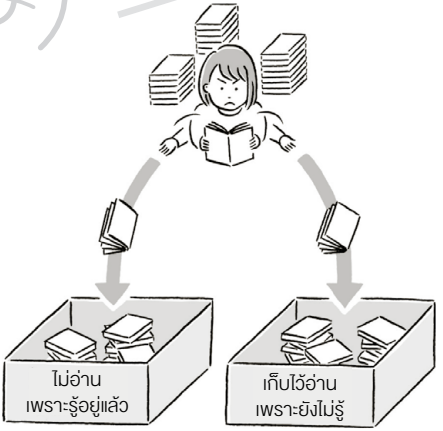
ในกรณีนี้ ผมแนะนำให้ข้ามไปอ่านบทอื่นหรือเปลี่ยนไปอ่านเล่มอื่นก่อนจะดีกว่า (หากรู้สึกว่าการอ่านแบบนี้เป็นการสิ้นเปลือง แนะนำให้อ่านจากในเว็บออนไลน์ที่มีตัวอย่างในเล่มให้ทดลองอ่านได้ฟรี ๆ ทำให้อ่านแบบสกิมมิ่งได้อย่างสบาย ๆ)

ในทางตรงกันข้าม หากคุณอ่านผ่าน ๆ แล้วเห็นสำนวนที่ยากและคำศัพท์เฉพาะทางที่ไม่เคยรู้มาก่อน แสดงว่าหนังสือ

เล่มนั้นเป็นหนังสือที่ยากเกินไปสำหรับคุณ ถึงจะพยายามฝืนอ่านก็มีแต่จะเสียเวลาและอาจทำให้เลิกอ่านได้

จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแอริโซนา ระบุว่า หนังสือที่อ่านได้ไหลลื่น 80 เปอร์เซ็นต์และติดขัด 20 เปอร์เซ็นต์ เป็นหนังสือที่มีระดับความยากเหมาะสมที่จะรักษาแรงจูงใจในการอ่านได้อย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม ตัวเลข 80 และ 20 นี้จะแตกต่างกันไปตามแต่ละคน ขึ้นอยู่กับองค์ความรู้ของคุณ โดยเคล็ดลับในการอ่านแบบสกิมมิ่งคือให้ปิดหนังสือเล่มที่คุณคิดว่ายากเกินไป อ่านไม่เข้าใจ แล้วหาหนังสือเล่มใหม่ที่มีเนื้อหาเข้ากับคุณมาอ่านแทน



ถ้าแบ่งประเภทได้ชัดเจนก็ตัดสินใจได้เร็ว

◉ อ่าน “ส่วนเกริ่นนำและสรุป” เพื่อเข้าใจภาพรวมแต่ละบท

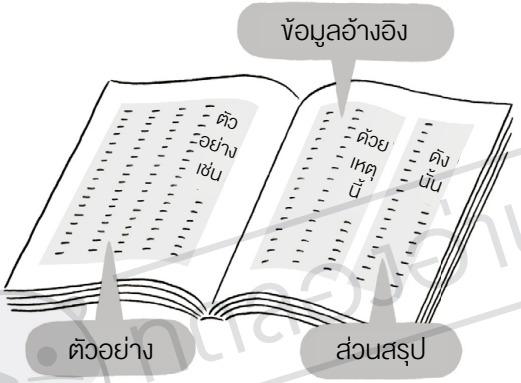
ตามที่ได้อธิบายไปแล้วว่า “หนังสือที่มีรูปประกอบ ตัวเลข หรือข้อความตัวใหญ่ ๆ จะช่วยให้เข้าใจได้ง่าย” แต่ในกรณีของผม **ผมจะเน้นที่ส่วนเปิดบทและสรุป** เพราะมันเป็น **“ภาพรวมของเนื้อหาบทนั้น ๆ”**

หากอยากรู้เนื้อหาโดยสังเขปของบทนั้น ๆ การอ่าน “ส่วนเกริ่นนำ” จะช่วยให้เข้าใจประเด็นสำคัญได้ และ “ส่วนสรุป” ก็สังเกตได้ง่าย ๆ ว่ามักเป็นประโยคที่อยู่ต่อจากคำว่า “ดังนั้น” หรือ “นั่นคือ” รวมทั้งประโยคที่ขึ้นบรรทัดใหม่เป็นพิเศษก็มีแนวโน้มที่จะตามมาด้วยข้อมูลและข้อความที่ผู้เขียนต้องการจะสื่อ

ในขณะเดียวกัน หากคุณอยากรู้ข้อมูลการทดลอง (ตัวเลข) และแหล่งอ้างอิงที่มา ก็ให้อ่าน “ตัวอย่าง” ที่ยกไว้ในเล่ม เนื่องจากตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมจะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น หากอ่านส่วนสรุปแล้วยังไม่เข้าใจ การอ่านตัวอย่างจะช่วยเสริมความเข้าใจได้ ตัวผมเองถ้าอ่านส่วนสรุปแล้วเข้าใจก็จะข้ามตัวอย่างไป

เนื่องจากผมต้องการ “หลักฐานทางวิทยาศาสตร์” จากหนังสือ ในกรณีของหนังสือแนวฮาวทู ผมจะเน้นไปที่ 2 เรื่องคือ ส่วนสรุปและแหล่งที่มา หากคุณรู้จุดประสงค์

ที่ชัดเจนในการอ่านว่า “อ่านตรงไหนเพื่ออะไร” พอเปิดหนังสือก็จะตัดสินได้ทันทีว่าตรงไหนควรอ่านและความเร็วในการอ่านก็จะเพิ่มขึ้น เมื่อคุณฝึกฝนจนเป็นนิสัย จะระบุได้ว่าควรอ่านบทไหนเพียงแค่ดูจากสารบัญเท่านั้น



ย้ำอีกครั้งว่า ทุกครั้งก่อนอ่านแบบสกิมมิ่ง ควรกำหนดเป้าหมายว่า “อยากรู้อะไรจากการอ่านหนังสือเล่มนั้น”

สิ่งสำคัญคือ การแยกได้อย่างชัดเจนว่าหนังสือเล่มนั้นควรอ่านแบบผ่าน ๆ หรือเป็นหนังสือที่ต้องตั้งใจอ่านอย่างมีสมาธิ นอกจากนี้ยังต้องรู้ว่าควรเลือกอ่านส่วนไหนของเล่ม ส่วนไหนที่สำคัญ และส่วนไหนที่ข้ามไปได้ ไม่ใช่อ่านทุกหน้าตั้งแต่ต้นจนจบ โดยอ่านส่วนที่คิดว่าสำคัญซ้ำหลาย ๆ รอบ

เทคนิคการอ่านแบบนี้จะช่วยให้จำเนื้อหาได้มากกว่า เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไรถ้าคิดแค่ว่าจะอ่านผ่าน ๆ ให้จบไปเร็ว ๆ โดยเน้นแต่ปริมาณ

◉ ความรู้พื้นฐานจะช่วยให้อ่านได้เร็วขึ้น

ตัวช่วยที่ทำให้การอ่านแบบสกิมมิ่งได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การมี “ความรู้พื้นฐาน” หรือ “ความรู้เบื้องต้น” เกี่ยวกับเนื้อหาของหนังสือเล่มนั้น

การอ่านแบบสกิมมิ่งเป็นการอ่านที่เก็บประเด็นสำคัญในหนังสือ เพื่อวิเคราะห์ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญหรือไม่สำหรับคุณ ดังนั้นจึงไม่สามารถใช้เทคนิคนี้กับหนังสือที่ไม่รู้จักหรือไม่มีพื้นความรู้เลยได้

ตัวอย่างเช่น สมมติว่าคุณได้อ่านประโยคดังต่อไปนี้ ซึ่งเป็นตอนที่ตัดมาจากส่วนหนึ่งของหนังสือ *Thinking, Fast and Slow (คิด, เร็วและช้า)* ของแดเนียล คาฮ์นะมัน นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล

เมื่อพูดถึงทฤษฎีความคาดหวัง

“เขาเกลียดชังความสูญเสียมาก นั่นทำให้เขาปฏิเสธโอกาสงาม ๆ มาแล้วหลายต่อหลายครั้ง”

“หากพิจารณาถึงความมั่งคั่งของเธอแล้ว การตอบสนอง

ทางอารมณ์ของเธอต่อการสูญเสียเล็ก ๆ น้อย ๆ นับว่าไม่สมเหตุ-สมผลเอาเสียเลย"

"เขาให้น้ำหนักกับการสูญเสียมากกว่าการได้รับเป็นเท่าตัว ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ"

บทที่ 27 อคติจากการครอบครอง - ทรัพย์สินเพื่อแลกเปลี่ยนและทรัพย์สินเพื่อใช้

ถึงแม้จะไม่เคยเรียนวิชาเศรษฐศาสตร์ คุณก็น่าจะเคยเห็นกราฟเหมือนในภาพที่ 11 กราฟนี้เรียกว่า "เส้นโค้งความพอใจเท่ากัน" ของทรัพย์สินสองอย่าง

ถ้าคุณไม่รู้จักความหมายของคำว่า "การเกลียดชังความสูญเสีย" "อคติจากการครอบครอง" และ "เส้นโค้งความพอใจเท่ากัน" ต่อให้พยายามแค่ไหนก็คงอ่านไม่เข้าใจ

ดังนั้น การอ่านแบบสกิมมิ่งจึงจำเป็นต้องรู้คำศัพท์พื้นฐานและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสือเล่มนั้น

แล้วต้องอ่านอะไรเพื่อให้มีความรู้พื้นฐานน่ะหรือ

คำตอบคือ "หนังสือเรียนหรือหนังสือความรู้เบื้องต้น" สิ่งสำคัญคือการหมั่นเรียนรู้อย่างสม่ำเสมออย่างค่อยเป็นค่อยไป

เมื่อเทียบกับการพุ่งเข้าชนอย่างเต็มกำลังว่า "ต้องอ่านเล่มนั้นเล่มนี้" **การอ่านหนังสือความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับศาสตร์นั้น ๆ จะช่วยปูพื้นความรู้ของคุณได้**

หนังสือที่ผมแนะนำจะแตกต่างกันไปตามแต่ละประเภท ตัวอย่างเช่น หนังสือแนวจิตวิทยา อาจเริ่มจากหนังสือเรียนในระดับมหาวิทยาลัยอย่าง *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology 16th Edition* ก็น่าจะดี เนื่องจากเป็นหนังสือที่ดูเหมือนว่าจะอ่านยาก แต่ที่จริงแล้วในเล่มใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ มีรูปภาพ แผนภาพ และตารางอยู่เยอะ คุณจึงเพลิดเพลินกับการอ่านได้

ส่วนคนที่คิดว่ายากเกินไป ผมแนะนำให้หาหนังสือจิตวิทยาเบื้องต้นมาอ่านก่อนสักเล่มสองเล่มก็น่าจะช่วยให้รู้สึกสนใจมากขึ้น

การอ่านหนังสือเรียนหรือหนังสือความรู้เบื้องต้นเพื่อปูพื้นฐานไว้ก่อนจะทำให้คุ้นเคยกับเนื้อหาประเภทนั้น เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มใหม่ก็จะสามารถระบุเรื่องที่รู้อยู่แล้วและเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องรู้ได้ ผลลัพธ์ก็คือใช้เวลาในการอ่านหนังสือเล่มนั้นน้อยลง

บทสรุปเรื่อง "การอ่านเร็ว"

มาสรุปเนื้อหาก่อนหน้านี้กัน

- **ควรมี "ความรู้พื้นฐาน" เกี่ยวกับเนื้อหาของหนังสือที่จะอ่าน**
- **ใช้เทคนิคการอ่านแบบสกิมมิ่ง โดยอ่านแบบผ่านๆ ข้ามเนื้อหาเป็นจุดๆ เพื่อเก็บประเด็น จากนั้นดูว่า**

เนื้อหาส่วนไหนที่สำคัญควรอ่านและส่วนไหนที่ข้ามไปได้

ทั้ง 2 ข้อข้างต้นคือทักษะการอ่านเร็วที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ หากเรามีความรู้พื้นฐานที่เพียงพอจะทำให้ระบุจุดสำคัญในหนังสือที่ควรอ่านได้และเข้าใจเนื้อหาส่วนนั้นทำให้อ่านได้เร็วขึ้น

นอกจากนี้ เมื่อมีความรู้พื้นฐานเพียงพอ คุณจะพบความจริงว่า “หนังสือที่ควรอ่านไม่ได้มีเยอะขนาดนั้น”

ที่จริงแล้ว หนังสือที่เราเห็นอยู่ทั่วไปจะประกอบด้วยความคิดเห็นของผู้เขียนที่ต่อยอดความรู้เดิมอยู่ 10 - 20 เปอร์เซ็นต์ และข้อเท็จจริงใหม่อีก 10 - 20 เปอร์เซ็นต์ มีงานวิจัยระบุว่าการอ่านที่เราคุ้นเคยกับหนังสือประเภทนั้นอยู่แล้ว มีเนื้อหาจำเป็นที่ควรอ่านอยู่แค่ 7 - 11 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

ข้อคิดทิ้งท้าย

ไม่มีประโยชน์ที่จะอ่านหนังสือให้จบเร็ว ๆ เพราะสิ่งสำคัญกว่าความเร็วคือการเลือกเนื้อหาส่วนที่ควรอ่าน

เรื่องหลอกลวง 2

หลอกให้ “อ่านเยอะ”

ถึงจะอ่านเยอะ ความรู้ก็ไม่เพิ่มขึ้น

เมื่อมองในมุมของคนทั่วไปที่ไม่ค่อยได้อ่านหนังสือ คนที่ถูกเรียกว่า “นักอ่าน” ต้องเป็นคนที่อ่านเยอะ มีความสนใจที่หลากหลาย หรือไม่ก็อ่านหนังสือหลากหลายประเภท

นี่คือนิยามของคำว่า “อ่านเยอะ” สำหรับคนทั่วไปที่มองว่ายิ่งอ่านเยอะเท่าไหร่ก็ยิ่งได้ความรู้มากเท่านั้น ซึ่งพื้นฐานของความเชื่อแบบนี้คงมาจากการทึกทักไปเองว่า “หนังสือทุกเล่มดีอย่างไม่มีที่ติ”

ไทเลอร์ โคเวน (Tyler Cowen) ผู้ซึ่งนิตยสาร *The Economist* ยกย่องให้เป็น “นักเศรษฐศาสตร์ที่ทรงอิทธิพลที่สุดในทศวรรษ” ได้กล่าวไว้ว่า “**ยิ่งอ่านมากเท่าไหร่ คุณค่าของข้อมูลในหนังสือก็ยิ่งลดลง**”

นี่คือเรื่องน่าเศร้าที่ว่า “เมื่อรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งละเอียดขึ้น ยิ่งอ่านเยอะเท่าไหร่ ข้อมูลใหม่ ๆ ก็ยิ่งน้อยลงเท่านั้น และหนังสือที่ควรอ่านก็น้อยลงจนแทบไม่มี”

สิ่งสำคัญกว่า “การอ่านเยอะ” คือ

▼

✘ อ่านมาก ได้ความรู้มาก

✓ **หากตั้งเป้าหมายสิ่งที่อยากรู้ไว้อย่างชัดเจน ถึงจะเป็นข้อมูลเพียงน้อยนิด ก็ได้ความรู้มาก**

เราไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเยอะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ “ไม่ชอบอ่านหนังสือ” และ “ไม่มีนิสัยรักการอ่าน” **สิ่งที่ควรทำคือการให้ความสำคัญกับ “การเตรียมตัวก่อนอ่าน” มากกว่าการตั้งเป้าหมายให้อ่านได้เยอะ ๆ**

ที่จริงแล้ว ไม่ว่าคุณจะอ่านเยอะแค่ไหน ความรู้ที่ได้ก็มักจะหายไปไม่ช้าก็เร็ว ในทางตรงกันข้าม หากตั้งเป้าหมายการอ่านไว้อย่างชัดเจน ถึงจะเป็นข้อมูลเพียงน้อยนิดก็ได้ความรู้มาก

ผมเองก็อ่านหนังสือวันละ 10 - 20 เล่ม แต่มีเพียงไม่กี่เล่มเท่านั้นที่อ่านอย่างละเอียด

แน่นอนว่าความรู้และข้อมูลที่ได้จากการอ่านเยอะอาจเป็นประโยชน์ แต่ส่วนใหญ่แล้วหนังสือหลายเล่มมักถูกโยนกลับไปอยู่ใน “กองดอง” ด้วยความเต็มใจ

◉ ทำไม “การเตรียมตัว” จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่าน

ผมมักจะฝึกพูดภาษาท้องถิ่นตอนอยู่บนเครื่องบินหรือรถไฟระหว่างเดินทางไปท่องเที่ยว

ถึงจะพูดแบบนี้ แต่หนังสือที่พกไปก็เป็นแค่คู่มือเบื้องต้นอย่าง “ภาษาสเปนเพื่อการท่องเที่ยว” หรือ “ภาษาฝรั่งเศสเพื่อการท่องเที่ยว” เท่านั้น

ผมพูดภาษาอังกฤษไม่คล่องสักเท่าไหร่ เลยมีเป้าหมายว่า “อยากจะพูดทักทาย สั่งอาหารให้ได้นิดหน่อย และเรียนวิธีพูดแนะนำตัวด้วยภาษาของประเทศนั้น ๆ” เนื่องจากต้องเข้าไปอยู่ในประเทศนั้นจริง ๆ การเรียนรู้ของผมจึงถูกเร่งรัดด้วยความจำเป็น

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผมมีสมาธิจดจ่อในช่วงเวลาสั้น ๆ ระหว่างเดินทาง ทำให้จดจำคำศัพท์และประโยคที่จำเป็นในการสนทนาเบื้องต้นได้โดยจินตนาการถึงสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ต้องเจอไปด้วยระหว่างอ่าน

เมื่ออ่านหนังสือเพื่อรับข้อมูลเข้า (input) **พร้อม ๆ กับคาดการณ์สิ่งที่จะถ่ายทอดออกมาอย่างเห็นภาพ** (output) **สมองก็จะทำงานมากกว่าปกติ**

หากเห็นภาพตัวเองหลังอ่านจบได้อย่างชัดเจน
ก็จะทำให้จำได้ดีขึ้น

สภาวะที่มีสมาธิจดจ่อในการอ่านนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “**สภาวะลื่นไหล**” (Flow) โดยสภาวะนี้จะเกิดขึ้นได้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข 2 ประการ คือ “ตอนที่ถูกเร่งรัดจากอันตรายที่อยู่ตรงหน้า” และ “ตอนที่เห็นภาพว่าจะได้ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการเติบโตหรือการมีชีวิตอยู่ของตัวเอง” ประเด็นก็คือ **หากไม่สามารถจินตนาการได้อย่างเป็นรูปธรรมถึง “สภาวะไฟลนก้น” หรือ “สภาวะที่จะได้ประโยชน์อย่างมากจากการมีสิ่งนั้นติดตัว” ก็จะไม่มีอะไรเชื่อมโยงให้เกิดสภาวะลื่นไหลได้**

ไม่ว่าใครก็สามารถมีแรงฮึดขึ้นมาได้ แต่การจินตนาการให้เห็นภาพเป็นรูปธรรมล่วงหน้านั้นเป็นเรื่องยาก เมื่อไม่สามารถรักษาสมาธิและแรงจูงใจไว้ได้ แม้ว่าจะอ่านหนังสือเยอะแค่ไหน สุดท้ายผลลัพธ์ก็คือนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปใช้ไม่ได้ ไม่ต่างอะไรกับการไปซูเปอร์มาร์เก็ตโดยไม่ได้คิดเมนูอาหารไว้ล่วงหน้า แม้จะมีวัตถุดิบที่จำเป็นอยู่ตรงหน้า คุณก็เดินผ่านไปโดยไม่รู้ตัว

การอ่านหนังสือก็เช่นกัน เมื่อตั้งเป้าหมายว่าอยากรู้อะไร ก็ต้องรู้ว่าจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้อย่างไร

ดังนั้น **ผมจึงจดโน้ตทั้งตอนก่อนอ่าน ระหว่างอ่าน และหลังอ่าน** ว่าสรุปแล้วเนื้อหาที่เขียนในหนังสือคือเรื่องอะไร เอาไปใช้กับอะไรได้บ้าง เทคนิคการอ่านแบบนี้ทำให้ผมนำความรู้ไปใช้ได้จริงโดยเกิดประโยชน์สูงสุด

ผมเชื่อว่า การเน้นคุณภาพดีกว่าเน้นปริมาณ การได้ข้อมูลมาก ๆ จากหนังสือเพียงไม่กี่เล่มดีกว่าอ่านเยอะ ๆ เพื่อเอาจำนวนเล่ม

เมื่อมีพื้นฐานความรู้แล้ว ก็ควรอ่านหนังสือให้หลากหลาย

การ “อ่านเยอะ” จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเราได้เพิ่มพูนความรู้และปูรากฐานเอาไว้อย่างมั่นคง เพราะถ้าคุณอ่าน

หนังสือที่เหมาะกับจุดประสงค์ของคุณ ความรู้ที่ได้ก็มีแต่จะเพิ่มขึ้น

ตัวอย่างเช่น คุณต้องเรียนเรื่องเกี่ยวกับการเงิน จึงหาหนังสือมาอ่านจนปูพื้นความรู้ได้ในระดับหนึ่ง หลังจากนั้นจึงขยับไปอ่านหนังสือประเภทเดียวกันที่ยากขึ้นอีกสักหน่อย อ่านตั้งแต่หนังสือที่เรียกว่าคลาสสิกในวงการไปจนถึงหนังสือที่รวบรวมข้อมูลใหม่ล่าสุด

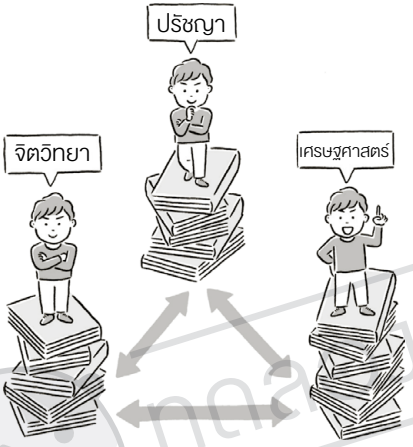
ผลลัพธ์ก็คือ คุณจะเริ่มเข้าใจข่าวเศรษฐกิจที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยเข้าใจและเริ่มชอบเรื่องราวในโลกการเงินมากขึ้น หลังจากนั้นก็จะหาหนังสือที่มีเนื้อหาลึกขึ้นและเฉพาะทางมากขึ้นมาอ่าน

พูดง่าย ๆ คือ เป็นการเตรียมตัวเพื่ออ่านหนังสือที่มีเนื้อหาและความยากในระดับที่สูงขึ้น

ในช่วงที่ผมสนใจเรื่องจิตวิทยา ก็เพิ่มความรู้เฉพาะทางด้วยการอ่านหนังสือความรู้พื้นฐาน หนังสือที่อธิบายแนวความคิดหรือทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สนใจ ไปจนถึงการอ่านรายงานการวิจัยล่าสุด พอรู้ตัวอีกทีผมก็มีความรู้ในระดับที่สามารถอธิบายเรื่องจิตวิทยาให้คนอื่นฟังในฐานะนักอ่านใจได้แล้ว

ทว่า เมื่อถึงจุดหนึ่งก็เริ่มรู้สึกเบื่อ ผมรู้เรื่องจิตวิทยาแต่ไม่รู้เรื่องเศรษฐกิจ ทั้ง ๆ ที่มนุษย์เป็นตัวขับเคลื่อนเศรษฐกิจ แต่ผมกลับคิดว่าไม่เกี่ยวอะไรกับโลกที่ผมอยู่ หากคุณเลือกอ่าน

เฉพาะหนังสือประเภทที่ตัวเองสนใจและคิดว่าสำคัญเท่านั้น ความรู้ของคุณก็จะแคบ



เมื่อมีพื้นฐานความรู้ติดตัวให้ลองอ่านหนังสือหลากประเภทดู

เมื่อหลายเรื่องหลากประเภทมาผสมกัน ก็เกิดเป็นไอเดีย

การที่ผมเผยแพร่คลิปวิดีโอได้เป็นจำนวนมากและเขียนหนังสือได้หลากหลายประเภทก็เพราะอ่านหนังสือในเรื่องที่สนใจ 70 - 80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลือผมก็อ่านหมดโดยไม่คิดอะไรมาก เรียกว่าผมอ่านหนังสือได้ทุกแนว เพราะเมื่อได้

ลองอ่านแบบสกิมมิ่งก็ทำให้เจอข้อมูลสำคัญที่ยังไม่เคยรู้สักเรื่องสองเรื่องเสมอ

ว่ากันว่าในโลกธุรกิจจำเป็นต้องมีทั้งนวัตกรรมที่ยั่งยืนและนวัตกรรมก่อกวน ซึ่งก็เหมือนกับการอ่านหนังสือ หลังจากปูพื้นฐานความรู้ได้แล้ว เราควรขยายความสนใจให้กว้างขึ้นด้วยการอ่านหนังสือหลากหลายประเภท

เมื่อทำแล้วก็จะรู้สึกอิ่มเอมทางปัญญาที่สิ่งที่ได้เรียนรู้ติดตัวมากลายเป็นวัตถุดิบในการอ่านเรื่องในแขนงอื่น เหมือนกับที่วิชาจิตวิทยามีประโยชน์กับโลกของเศรษฐศาสตร์

เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วก็ต้องรีบสร้าง “รูปแบบการอ่าน” ของตัวเองให้เร็วที่สุด

ทดลองอ่าน

ข้อคิดทิ้งท้าย

ผลลัพธ์ของการอ่านไม่ได้ถูกกำหนดด้วย “จำนวน” การได้ข้อมูลมาก ๆ จากหนังสือเพียงไม่กี่เล่มดีกว่าอ่านเยอะ ๆ เพื่อเอาจำนวนเล่ม

เรื่องหลอกลวง 3

หลอกให้ “เลือกอ่าน”

ถึงจะเลือกอ่านก็ใช่ว่าจะได้หนังสือดี

ถ้าจะอ่านหนังสือทั้งทีก็คงอยากเลือกหนังสือที่ดีมีประโยชน์กันใช่ไหมครับ ผมเข้าใจความรู้สึกที่คิดแบบนั้น หากคุณใช้เวลาเท่ากัน การอ่านหนังสือที่ดีและซึมซับความรู้ที่จำเป็นจะมีประสิทธิภาพมากกว่า

อย่างไรก็ตาม **คุณค่าของหนังสือจะแตกต่างกันไปตามแต่ละคน ขึ้นอยู่กับความชอบและการนำไปใช้** ถึงจะเป็นหนังสือเล่มเดียวกัน สำหรับผมอาจเป็น “หนังสือดี” แต่สำหรับคุณอาจเป็น “หนังสือน่าเบื่อ” ก็ได้ หรือสำหรับผมอาจเป็น “หนังสือที่อ่านง่าย” สำหรับคุณอาจเป็น “หนังสือที่อ่านยาก” เป็นต้น

การถามว่า “จะอ่านหนังสือเล่มไหนดี” ก็เหมือนกับการเปรียบเทียบว่า “ใช้ส้อมหรือมีดสะดวกกว่า” หรือ “ระหว่างข้าวแกงกะหรี่กับเกี๊ยวซ่าอะไรอร่อยกว่ากัน”

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีของคนที่พูดว่า “อ่านหนังสือไม่เก่ง” หรือ “ไม่ได้รักการอ่าน” ซึ่งไม่มีทักษะมากพอในการ

เลือกหนังสือ ดังนั้นจึงไม่สมเหตุสมผลเท่าไหร่นักที่จะคิดว่า “หนังสือเล่มนั้นเป็นหนังสือที่ดีหรือไม่”

สิ่งสำคัญคือ **การเลือกความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับคุณจากหนังสือหนึ่งเล่ม**

การคิดว่าเป็นหนังสือดีหรือไม่นั้นเสียเวลาเปล่า

◉ อ่านหนังสือดีให้เป็นเหมือนตำรา ใช้หนังสือไม่ดีให้เป็นเหมือนหนังสือรวมโจทย์ปัญหา

ผมแบ่งหนังสือที่อ่านออกเป็นหนังสือที่ใช้สำหรับหาความรู้ใส่ตัว (input) กับหนังสือสำหรับถ่ายทอดความรู้ (output)

เนื่องจากหนังสือที่ควรอ่านจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และวิธีนำไปใช้ ผมจึงอ่าน “หนังสือที่ว่ากันว่าไม่ได้เรื่อง” ด้วย

เพราะมันไม่สมเหตุสมผลที่จะเลือกว่าหนังสือเล่มนั้นดีหรือไม่

สำหรับการหาความรู้ใส่ตัว (input) ผมจะใช้ “หนังสือดี” ที่ควรอ่าน ประเภทที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นหนังสือคลาสสิก หรือผลงานชิ้นเอก เพราะหนังสือเหล่านี้คือผลสรุปที่มีหลักฐานสนับสนุนและอ่านกันมาอย่างต่อเนื่องยาวนานจึงเหมาะแก่การหาความรู้ใส่ตัวเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากไม่มีอะไรให้ “ติ” ได้แล้ว ในขณะที่ **หนังสือที่ไม่ได้เรื่องจะสามารถ “ติ” ได้ ผมจึงอ่านเพื่อเอาไปใช้ในการถ่ายทอดความรู้** (output)

แม้ว่าเนื้อหาของ “หนังสือที่ไม่ได้เรื่อง” จะไม่ค่อยชัดเจนนัก แต่ก็ชวนให้สงสัยว่า “แล้วความจริงมันเป็นอย่างไร” นอกจากนี้ ยังชวนให้คิดต่อไปอีกว่า “ถ้าเขียนใหม่ให้สนุกขึ้นต้องทำยังไง”

ตัวอย่างเช่น ผมมักจะพบว่า “แนวความคิดสุดโต่ง” ในหนังสือสุขภาพมีแนวโน้มที่จะขาดข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการอย่างเป็นกลางอยู่เสมอ เนื่องจากเป็นการพูดเข้าข้างตัวเองและมักจะเลือกเฉพาะข้อมูลที่สนับสนุนแนวทางของตนเป็นส่วนใหญ่ พออ่านแล้วก็ทำให้รู้สึกสงสัยว่า “ถึงจะทำตามวิธีที่บอกไว้ในเล่ม มันก็อาจไม่ได้ผลรึเปล่า”

ดังนั้นการคิดเนื้อหาที่ดูน่าจะแก้ไขความสงสัยนั้นออกมาให้ได้จากความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมาจึงเชื่อมโยงกับการถ่ายทอดความรู้ (output)

สำหรับผมแล้ว หนังสือที่ไม่ได้เรื่องก็เปรียบเสมือน “หนังสือรวมโจทย์ปัญหา”

"หนังสือที่ไม่ได้เรื่อง" เชื่อมโยงกับการถ่ายทอดความรู้ (output)

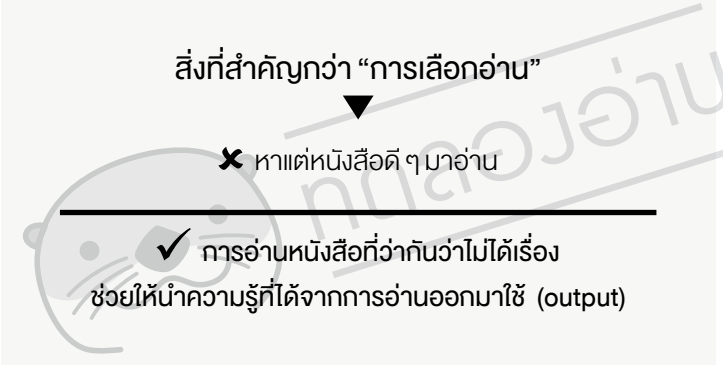
ส่วนในกรณีของหนังสือวิชาการ ผมมักจะหา "หลักฐานทางวิทยาศาสตร์" จึงมักระวังอยู่เสมอว่าหนังสือเล่มนั้นน่าเชื่อถือหรือไม่ เช่น อ่านประวัติย่อของผู้เขียนว่าก่อนหน้านี้วิจัยเรื่องอะไรมา สอนที่มหาวิทยาลัยไหน หรือเคยเขียนหนังสือเล่มไหนมาบ้าง เป็นต้น

ผลลัพธ์จากการที่ผมใช้เทคนิคการอ่านแบบนี้ ยิ่งปริมาณการอ่านเพิ่มขึ้น จำนวนหนังสือที่จัดได้ว่าเป็นหนังสือสำหรับหาความรู้ใส่ตัว (input) ก็น้อยลง จนปัจจุบันอยู่ที่อัตราส่วน 1 : 9 หนังสือส่วนใหญ่จึงมีไว้ใช้เพื่อถ่ายทอดความรู้ (output) แต่มันก็ไม่ได้รบกวนแรงจูงใจในการอ่านของผมแต่อย่างใด

ทำไมน่ะหรือ ก็เพราะไม่ว่าจะเป็นหนังสือประเภทไหน ผมก็มีจุดประสงค์ในการอ่าน และถึงจะเป็น "หนังสือที่ไม่ได้เรื่อง"

ก็ไม่ได้ทำให้การอ่านหนังสือเสียเปล่า

แทนที่จะคิดว่าหนังสือเล่มนี้ดีหรือไม่ สู้เปลี่ยนมาคิดว่าตัวเอง "จะได้ความรู้อะไรจากการอ่าน" ดีกว่า เพราะท้ายที่สุดแล้ว ผลลัพธ์ของการอ่านก็ขึ้นอยู่กับวิธีนำไปใช้ **หากคิดแต่จะนำความรู้ใส่ตัว** (input) **เพียงอย่างเดียว โดยไม่นำความรู้ที่ได้จากการอ่านออกมาใช้เลย** (output) **ก็เป็นเรื่องที่เปล่าประโยชน์**



ข้อคิดทิ้งท้าย

การคิดว่า "จะอ่านแต่หนังสือดี ๆ เท่านั้น" ไม่ถูกต้อง สิ่งสำคัญคือ การนำความรู้ที่ได้จากการอ่านมาประยุกต์ใช้ต่างหาก

เทคนิคการอ่าน ที่ช่วยให้นำความรู้ไปใช้ได้จริง

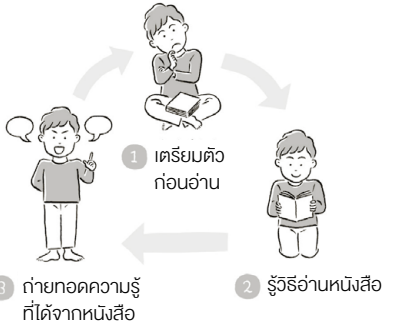
ปัญหา 2 ประการของคนที่อ่านหนังสือแล้วรู้สึกว่าไม่มีประโยชน์คือ “ไม่เข้าใจเนื้อหาอย่างเต็มที่” และ “จำเนื้อหาที่อ่านไม่ได้จึงไม่สามารถนำไปใช้ได้จริง”

ตัวอย่างเช่น ลองอ่านหนังสือที่ทุกคนบอกว่าดีแต่กลับไม่มีความรู้สึกร่วมเลย หรือลองอ่านหนังสือที่เจ้านายบอกว่าเข้าใจง่ายแต่ก็ยังเอามาใช้กับการทำงานไม่ได้

เพื่อที่จะหลุดพ้นจากสภาพแบบนี้ จึงจำเป็นต้อง **“เตรียมตัวก่อนอ่านให้ดี”** และ **“รู้วิธีที่ช่วยให้ดึงประโยชน์จากการอ่านมาใช้”**

ดังนั้น ตั้งแต่บทที่ 2 เป็นต้นไป ผมจะอธิบายวิธีอ่านหนังสือตาม “วงจรการอ่าน” ดังต่อไปนี้

วงจรการอ่านที่ช่วยให้นำความรู้ไปใช้ได้จริง



ต่อไปนี้คือโครงสร้างที่ช่วยให้เข้าใจเทคนิคและแนวคิดที่ต้องใช้ในการปฏิบัติจริงในแต่ละขั้นตอน ผมขออธิบายอย่างคร่าวๆ ก่อนนะครับ

- **ขั้นตอนที่ 1 เตรียมตัวก่อนอ่าน**

หลายคนไม่ได้ตั้งเป้าหมายการอ่านให้ชัดเจน ไม่ว่าจะขีดเส้นใต้ประโยคสำคัญในหนังสือมากแค่ไหน พับขอบหนังสือไว้กี่หน้า หรืออ่านซ้ำอีกกี่หน ก็ไม่ช่วยให้จำได้ดีขึ้นเลย

สิ่งสำคัญคือ การกำหนดว่าอยากรู้เรื่องอะไร เราต้องรู้เรื่องนี้ให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ในบทที่ 2 ผมจะแนะนำวิธีที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าช่วยให้เราคงความสนใจในหนังสือเล่มนั้นได้ตลอด แม้ว่าแรงจูงใจหรือสมาธิจะลดลงยังไง หากนึกถึงจุดประสงค์ที่ทำให้อยากอ่านหนังสือในตอนแรกได้ ก็จะทำให้อยากอ่านอีกครั้ง

- **ขั้นตอนที่ 2 รู้วิธีอ่านหนังสือ**

ไม่ว่าใครก็อ่านหนังสือได้ แต่การอ่านให้เกิดประโยชน์เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ผลลัพธ์คือ ถึงจะถามคำถามเกี่ยวกับหนังสือที่อ่าน ก็ตอบได้แค่ว่า “มันเขียนไว้ที่ไหนสักแห่งในเล่มนี่แหละ” หรือ “ลืมไปแล้ว” ดังนั้น จึงจำเป็นต้อง “รู้วิธีอ่านหนังสือ”

วิธีที่ว่านี้คือ การอ่านโดยนึกก่อนว่าจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับเรื่องอะไร แล้วนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง

ในบทที่ 3 ผมจะแนะนำเทคนิคและวิธีคิดอย่างเป็นรูปธรรมที่ได้วิจัยจนเห็นผลชัดเจนแล้วว่าเหมาะจะนำไปใช้ที่สุด เพื่อทำให้อ่านหนังสือได้ดีขึ้น

- **ขั้นตอนที่ 3 ถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากหนังสือ**

สมองของเราจะมีความสามารถในการจดจำเพิ่มขึ้นตอนที่พยายามจะถ่ายทอดข้อมูล ดังนั้นการคิดว่าในสถานการณ์จริงจะเอาความรู้ที่ได้ไปใช้อย่างไรและถ่ายทอดความรู้นั้นแบบไหนจึงเป็นสิ่งสำคัญ

การจินตนาการว่าถ้าต้องอธิบายเรื่องที่อ่านให้ใครสักคนฟัง เช่น “ถ้าพูดแบบนี้เขาจะเข้าใจมั้ย” หรือ “จะอธิบายแบบไหนให้เขาเห็นด้วยดีนะ” จะช่วยให้เราจดจำเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม “การเตรียมตัวก่อนอ่าน” คือขั้นตอนที่สำคัญที่สุด

การที่หนังสือเล่มที่อ่านจะทำให้ชีวิตดีขึ้นหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับว่าได้ “เตรียมตัวก่อนอ่าน” หรือเปล่า การใช้เวลาไปกับการเตรียมตัวก่อนอ่านจะทำให้อ่านหนังสือได้เร็วขึ้นและมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม เพราะ “การเตรียมตัวก่อนอ่าน” ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการอ่านได้ถึง 70 เปอร์เซ็นต์

เมื่อทำได้ครบทั้ง 3 ขั้นตอนที่กล่าวไปข้างต้น ความรู้สึกที่มีต่อการอ่านของคุณจะเปลี่ยนไป

สรุปท้ายบท

เทคนิคการอ่านที่ช่วยให้จำได้ไม่ลืม

เคยสงสัยไหมว่า ไม่ว่าเราจะพยายามจำเรื่องที่อ่านให้ได้มากแค่ไหน สุดท้ายก็ลืมอยู่ดี นั่นเป็นเพราะสมองของเราถูกออกแบบมาเพื่อจัดลำดับความสำคัญและจดจำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเอาชีวิตรอดเป็นหลัก จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เราจะลืมข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นอันตราย เช่น ใบหน้าของคนที่เดินสวนกันตอนเช้า หรือข่าวสารต่าง ๆ ที่ดูผ่านมือถือ เป็นต้น

แต่จะทำอย่างไรถ้าเราไม่อยากลืมเรื่องสำคัญ

ความปรารถนานี้มีวิธีทำให้เป็นจริงได้ครับ นั่นคือ **การรู้กลไกการทำงานของความทรงจำและฝึกฝนวิธีการ “ทบทวน” อย่างมีประสิทธิภาพ**

◉ ถึงจะทบทวนในตอนที่ยังจำได้ก็ไม่ค่อยได้ผลนัก

ความทรงจำของมนุษย์มี 2 ระดับ คือ **ความทรงจำระยะสั้นกับความทรงจำระยะยาว** ตัวอย่างเช่น เมื่ออ่านหนังสือและคิดว่าจำได้แล้ว แต่ไม่นานก็ลืม เพราะความทรงจำของเราเป็นความทรงจำระยะสั้น เมื่อมีข้อมูลใหม่เข้ามาก็จะลืมทันที

นักวิทยาศาสตร์ทางสมองและนักจิตวิทยาทั่วโลกได้ทำการวิจัยเพื่อช่วยให้จำได้นานขึ้น พบว่า เวลาที่ดีที่สุดในการทบทวน คือ **“การทบทวนในตอนที่ลืมไปแล้ว”** เช่น ตอนที่รู้สึกว่า “เอ๊ะ! หน้าที่แล้วเขียนว่าอะไรนะ” หรือ “อธิบายถึงตรงไหนแล้วนะ”

การทบทวนในระหว่างที่ยังไม่ลืมเป็นแค่การย้ำให้เกิดความทรงจำระยะสั้นเท่านั้น ถึงหลังจากนั้นจะรู้สึกเหมือนว่าจำได้ดีแล้ว แต่เนื่องจากยังไม่เปลี่ยนเป็นความทรงจำระยะยาว พอมีข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามา สุดท้ายก็ลืมอยู่ดี

ในทางกลับกัน หากเราทบทวนในเวลาที่ลืม คุณสมบัติของสมองที่ “ให้ความสำคัญและจดจำข้อมูลซึ่งเกี่ยวข้องกับการอยู่รอดก่อน” จะเริ่มทำงาน “ความรู้สึกแรงกล้า” อย่างความเสียใจและความคับข้องใจที่เกิดขึ้นในชั่วขณะนั้นจะกลายเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ความทรงจำระยะสั้นเปลี่ยนเป็นความทรงจำระยะยาว

เทคนิคที่ช่วยให้จำได้ไม่ลืม

▼

✘ ทบทวนว่า “จำ” ได้แค่ไหน

✓ นึก “เรื่องที่จำได้” ออกขนาดไหน

◉ เทคนิคช่วยให้จำแม่นในตอนที่ “นึกออก”

เทคนิคที่ผมฝึกเป็นประจำเพื่อช่วยให้จดจำเรื่องราวต่าง ๆ หรือเนื้อหาของหนังสือที่อ่านได้ขึ้นใจก็คือ **“การทำแบบทดสอบย่อย”** โดยมีขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้

1. เมื่ออยากจดจำเนื้อหาในหน้าที่กำลังอ่านอยู่ให้ปิดหนังสือสักพัก
2. พยายามนึกให้ออกว่าหน้าที่เพิ่งอ่านไปมีเนื้อหาอะไรเขียนอยู่บ้าง

การพยายามนึกให้ออกจะช่วยให้ความทรงจำระยะสั้น
เปลี่ยนเป็นความทรงจำระยะยาว

คุณอาจคิดว่าถ้าเป็นหน้าที่เพิ่งอ่านไปก็คงนึกออกได้ง่าย ๆ แต่ถ้าได้ลองทำจริง ๆ จะรู้ว่าความสามารถในการจดจำของเรานั้นคลุมเครือ ถึงจะเป็นเนื้อหาที่เพิ่งอ่านไปก็ลืมได้เลยทันที

ขั้นแรก ให้ทำ “แบบทดสอบย่อย” สำหรับแต่ละหน้าที่คุณต้องการเก็บไว้ในความทรงจำ เมื่อคุ้นเคยแล้วก็ให้แบ่งเป็น “ทีละหัวข้อ” และ “ทีละบท” จากนั้นจึงรวบรวมในหัวตัวเองว่า “สิ่งที่ผู้เขียนอยากพูดถึงมากที่สุดคืออะไร” “แนวความคิดที่น่าสนใจที่สุดคืออะไร”

ไม่จำเป็นต้องใช้ปากกาหรือกระดาษ แค่ “ปลุกความทรงจำ” ให้นึกออกได้โดยไม่ต้องดู วิธีนี้จะช่วยเปลี่ยนเรื่องที่อยากจำได้ไม่ลืมให้กลายเป็นความทรงจำระยะยาวได้ถึง 50-70 เปอร์เซ็นต์

การอ่านทวนแบบเว้นระยะ

อีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้จำเรื่องที่อ่านได้ไม่ลืมและนำไปใช้ประโยชน์ได้เลย คือ “**การอ่านทวนแบบเว้นระยะ**” ซึ่งเป็นเทคนิคที่ค่อย ๆ ขยายช่วงเวลาในการทบทวนไปทีละน้อย

การเว้นช่วงระยะเวลาที่แน่นอนระยะหนึ่งและปลุกความทรงจำขึ้นมาใหม่ จะเป็นการกระตุ้นสมองที่มีประสิทธิภาพและทำให้อัตราการจดจำไว้ในความทรงจำเพิ่มขึ้น

สิ่งที่น่าสนใจของการอ่านทวนแบบเว้นระยะคือ “จะต้องเว้นช่วงนานแค่ไหนถึงจะดีที่สุดในการกลับมาทวนซ้ำ”

Piotr Woźniak นักวิจัยชาวโปแลนด์ได้รวบรวมเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการทบทวนจากข้อมูลที่ได้ตอนเรียนภาษาอังกฤษ ดังนี้

- การทบทวนครั้งที่ 1 ทำหลังผ่านไป 1-2 วัน
- การทบทวนครั้งที่ 2 ทำหลังผ่านไป 7 วัน
- การทบทวนครั้งที่ 3 ทำหลังผ่านไป 16 วัน

- การทบทวนครั้งที่ 4 ทำหลังผ่านไป 35 วัน
- การทบทวนครั้งที่ 5 ทำหลังผ่านไป 62 วัน

ช่วงเวลาเหล่านี้ได้รับการกำหนดขึ้นโดยอิงตามค่าเฉลี่ยของเวลาที่ความทรงจำมนุษย์ค่อย ๆ จางไป และได้รับการปรับให้สามารถ “ทบทวนในช่วงที่ลืมไปแล้ว” ตามที่อธิบายไว้ข้างต้น

ทว่า การทำตามกำหนดการข้างต้นละเอียดและยากเกินไป ผมจึงแบ่งเวลาในการทบทวนออกเป็น 3 ช่วง คือ

- การทบทวนครั้งที่ 1 ทำหลังผ่านไป 1 วัน
- การทบทวนครั้งที่ 2 ทำหลังผ่านไป 1 สัปดาห์
- การทบทวนครั้งที่ 3 ทำหลังผ่านไป 1 เดือน

การทบทวนตามช่วงเวลานี้ช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ลึกขึ้น และจดจำประเด็นสำคัญต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ

สรุปคือ แทนที่จะท่องจำขณะอ่าน แต่ให้ปิดหนังสือแล้วพยายามนึกเนื้อหาที่อ่านให้ออก

ลองฝึกทำกันดูนะครับ