คำนำสำนักพิมพ์

"สำหรับผม การเรียนก็ไม่ต่างจากการเที่ยวเล่น"

ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ หลายคนคงคุ้นชื่อโคโนะ เก็นโตะ แชมป์รายการ King of Brain ที่นำนักศึกษาหัวกะทิจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของญี่ปุ่นมาแข่งขันเล่นเกมตอบคำถาม ซึ่งครอบคลุมทุกด้านตั้งแต่เรื่องวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และความรู้ทั่วไป แต่ละคำถามในรายการนั้นช่างโหดหิน ต้องใช้ทักษะการสังเกต การจำ และการวิเคราะห์ที่แม่นยำ แต่โคโนะก็ฝ่าฟันมาได้อย่างง่าย ๆ จนหลายคนยกย่องเขาว่า "อัจฉริยะ" บ้าง "มันสมอง" บ้าง และเข้าใจผิดว่าเขาจะต้อง "จดจำทุกอย่างได้ในพริบตา" "อ่านหนังสือตลอดเวลา" หรือ "มีกลไกในสมองต่างจากคนทั่วไป"

แต่จริง ๆ แล้ว โคโนะไม่ได้มีสมองที่ยอดเยี่ยมกว่าคนอื่นเลย เขาแค่กระหายที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และชอบเรียนเป็นชีวิตจิตใจ ถึงขั้นเรียกตัวเองว่า "โอตาคุการเรียน" และเมื่อเป็นเช่นนั้น เขาถึงมีเทคนิคการเรียนหนังสือที่มีประสิทธิภาพแถมยังเป็น **"วิธีอันยอดเยี่ยมซึ่งใคร ๆ ก็นำไปใช้ได้ทันที"** ดังนี้

- **"เรียนด้วยการคำนวณกลับหลัง" ที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุด**
- **สร้าง Output ด้วยการ "สอนคนอื่น"**
- **เปลี่ยนสถานที่หรือสร้างสภาพแวดล้อมให้ตัวเองมีสมาธิ**
- **เพิ่มเวลาอ่านหนังสือโดยไม่ทิ้งเวลาพัก**
- **ใช้การเล่นคำให้เป็นประโยชน์**

หนังสือเล่มนี้พยายามพูดถึง “ความหมายและความสุขของการเรียน” ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ และหากช่วยให้ผู้อ่านเลือกเส้นทางที่จะ “ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข”ได้ ก็ถือว่าบรรลุเป้าหมายแล้ว

AMARIN
HOW ▸ TO

มีนาคม 2562

ทดลองอ่าน

บทนำ

วิธีเรียนหนังสือให้ได้ผล ที่ใคร ๆ ก็ทำได้ในทันที

สวัสดีครับ ผมโคโนะ เก็นโตะ ครับ

ขณะนี้ (ปี 2018) ผมเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 5 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียวครับ นอกจากนี้ตอนเรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 ผมได้สอบเนติบัณฑิตผ่านตั้งแต่สอบครั้งแรก ด้วยเหตุนี้ทำให้ผมมีโอกาสได้รับเชิญไปออกรายการโทรทัศน์และให้สัมภาษณ์ลงนิตยสารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นมาก ต้องขอขอบคุณทุกคนมากครับ

การที่ผมได้พบทุกคนมากขึ้นทำให้มีหลายคนมักถามว่า

“คุณโคโนะมีวิธีเรียนหนังสือยังไง”

เนื่องจากสื่อต่าง ๆ เรียกผมว่า “อัจฉริยะ” บ้าง “มันสมอง” บ้าง ทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าผมจะต้อง “จดจำทุกอย่างได้ในพริบตา” “อ่านหนังสือตลอดเวลา” หรือ “มีกลไกในสมองต่างจากคนทั่วไป”

ขอบอกก่อนเลยว่า **ผมไม่ได้มีความสามารถหรือความจำดีเป็นพิเศษกว่าคนทั่วไปอย่างที่ทุกคนคิดหรอกครับ ผมแค่มีวิธีเรียนหนังสือที่ดี**

คุณอิจิโรซึ่งปัจจุบันได้เป็นนักกีฬาเบสบอลในเมเจอร์ลีกเคยพูดไว้ว่า

“ผมไม่ได้เป็นอัจฉริยะ เพราะผมอธิบายได้ว่าทำไมตัวเองถึงตีบอลโดน”

ผมคงไม่กล้าพูดหรอกครับว่าตัวเองเหมือนคุณอิจิโร แต่ “ความสำเร็จในการเรียนหนังสือ” ที่ผมได้มาจนถึงทุกวันนี้ ล้วนเป็นผลมาจาก “ทฤษฎีการเรียนหนังสือ” ที่ใช้อยู่ ผมจึงบอกว่าตัวเองไม่ได้เป็นอัจฉริยะ และด้วยเหตุนี้ วิธีเรียนหนังสือของผมจึงเป็น **“วิธีเรียนหนังสืออันยอดเยี่ยมซึ่งใคร ๆ ก็นำไปใช้ได้ทันที”**

หากทุกคนนำทฤษฎีการเรียนในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ และพยายามอย่างเต็มที่ ผมเชื่อว่าจะต้องประสบ “ความสำเร็จในการเรียนหนังสือ” แน่นอน

บุคคลมากมายที่ได้รับการยกย่องว่าเป็น “อัจฉริยะ” เองก็อาจเคยมีช่วงเวลาที่ท่องสูตรคูณ หรืออธิบายสิ่งต่าง ๆ ตามหลักทฤษฎีไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนหรือชีวิตประจำวัน ทุกคนต้องเริ่มเรียนรู้จากศูนย์เหมือนกันทั้งนั้น

แต่ทั้ง ๆ ที่เรียนเรื่องเดียวกัน แต่ทำไมแต่ละคนถึงมีความเข้าใจหรือความสามารถต่างกันล่ะ

กุญแจสำคัญคือ **วิธีทำความเข้าใจบทเรียน**

หลายคนคงเคยเจอคนประเภท “ไม่เห็นตั้งใจเรียนเลย แต่ทำไมถึงสอบได้คะแนนดี” ใช่ไหมครับ นั่นเพราะเขามีวิธีทำความเข้าใจบทเรียนที่เรียบง่ายและได้ผลดี **หากทุกคนรู้จักใช้วิธีเรียนหนังสือที่มีประสิทธิภาพก็จะกลายเป็นคนเรียนเก่งได้เช่นกัน**

การเรียนคือการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด

ทุกคนที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่คงมีวิชาเรียนที่ไม่ถนัดอยู่บ้าง

แต่ขณะเดียวกันก็คงคิดว่า **“ไม่มีสิ่งไหนที่จะเป็นต้นทุนให้กับตัวเองได้ดีเท่ากับการเรียนอีกแล้ว”**

ผมเคยโพสต์ลงทวิตเตอร์ว่า

“สมมติว่าเราเรียน 1,000 ชั่วโมง แล้วในอนาคตจะมีรายได้ต่อปี 1,000,000 เยน แปลว่ารายได้ต่อการเรียนหนึ่งชั่วโมงคือ 1,000,000 เยน × 40 ปี ÷ 1,000 ชั่วโมง = ชั่วโมงละ 40,000 เยน แล้วทำไมทุกคนถึงยังไม่ตั้งใจเรียนกันอีก”

ทฤษฎีนี้ค่อนข้างสุดโต่ง แต่หลายคนก็เห็นด้วย นอกจากนี้สิ่งสำคัญไม่ใช่แค่เรื่องเงิน (ผมจะอธิบายในส่วนต่อไป) แต่เป็นความคิดที่ได้จากการเรียนหรือการคิดอย่างมีทฤษฎี ซึ่งเป็นสิ่งมีค่าที่จะติดตัวเราไปตลอดชีวิต

พูดง่าย ๆ คือ **“หากเรามีความพยายามอย่างไม่ย่อท้อ” ต่อการเรียนนั่นจะเป็น “การลงทุนที่ดีที่สุด” ซึ่งไม่ทำให้เราต้องเสียเวลาไปเปล่า ๆ การเรียนเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ผลตอบแทนยิ่งใหญ่ และการได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนหนังสือก็ถือเป็นโชคดีของเรา**

ใช่ครับ **ผมชอบเรียนหนังสือมาก** เหมือนกับที่คนอื่นชอบอ่านการ์ตูน ฟังเพลง หรือดูหนัง เรียกว่าผมเป็นโอตาคุด้านการเรียนก็ว่าได้

แต่ผมเชื่อว่าในโลกนี้มีคนจำนวนมากที่ “ไม่ชอบเรียนหนังสือ” หรือคิดว่า “ตัวเองเรียนไม่เก่ง” เวลาคุยกับคนกลุ่มนี้ผมจะรู้สึกว่าพวกเขา **“แค่เรียนหนังสือผิดวิธี” เลยคิดว่า “ตัวเองหัวไม่ดี” จนพานเกลียดการเรียนหนังสือไปด้วย** ทั้ง ๆ ที่ความพยายามเป็นสิ่งสวยงาม แต่เมื่อเห็นคนที่พยายามแล้วกลับไม่ประสบความสำเร็จ ผมจะหงุดหงิดและอยากลุ้นให้พวกเขาเอาชนะอุปสรรคได้เสียที

เหตุผลหนึ่งที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะอยากให้ทุกคนเข้าใจถึงความสนุกของการเรียนเหมือนผม เวลาเล่าเรื่องที่ชอบให้ใครฟังแล้วเขาพูดว่า “เยี่ยมเลย!” เราย่อมรู้สึกตื่นเต้นจริงไหมครับ ผมถึงได้ตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้น โดยปรารถนาจะให้คนที่คิดว่า “การเรียน” ที่ผมรักนั้นเป็นเรื่องสนุกจะมีเพิ่มมากขึ้น

ผมจะยินดีเป็นอย่างยิ่งหากทุกคนเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้เพียงเพราะ **“ลองอ่านเรื่องของโคโนะ เก็นโตะ จอมบ้าเรียนหนังสือดูหน่อยดีกว่า”** แล้วค่อย ๆ เกิดความคิดว่า “หากเปลี่ยนความคิดนิดหน่อย เราอาจจะชอบเรียนหนังสือขึ้นบ้างก็ได้” เหมือนกับเวลาที่เราลองทานของที่ไม่ชอบแล้วกลายเป็นชอบทานขึ้นมายังไงล่ะครับ

“การเรียนไม่มีเส้นทางลัด”

ระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้บางท่านอาจคิดว่า “ก็ไม่เห็นต่างจากวิธีที่คนอื่นเขาใช้กันเลยนี่นา” (ซึ่งตอนเขียนผมก็พยายามจะไม่ให้เป็นแบบนั้นนะครับ)

หนังสือแนะนำการเรียนเล่มอื่น ๆ นั้นเป็นแค่ “เครื่องมือ” หรือ “ตัวช่วยในการเรียน” แต่ **สิ่งสำคัญที่จะได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้คือ การทำให้ทุกคนเริ่มเรียนหนังสืออย่างถูกวิธีได้ในทันที**

เช่นเดียวกับการอ่านคู่มือเล่นเกมหลายรอบ แต่ไม่ลงมือเล่นจริง ๆ เสียทีเนื้อเรื่องก็จะไม่เดิน ถ้าคุณคิดว่าสิ่งที่เขียนในหนังสือเล่มนี้ “มีแต่เรื่องที่ใคร ๆ ก็รู้กันอยู่แล้ว” ลองคิดทบทวนอีกรอบว่าคุณได้ทำตามแล้วหรือยัง

การเรียนนั้นไม่มีทางลัด วิธีเรียนหนังสือที่แนะนำในเล่มนี้จึงไม่ใช่เรื่องวิเศษหรือแปลกประหลาดอะไรเลย ตรงกันข้าม นี่เป็นวิธีที่แสนธรรมดาแต่กลับถูกต้อง ผมอยากให้ทุกคนซึมซับวิธีเรียนหนังสือนี้ไว้อย่างมั่นใจแล้วเริ่มต้นเรียนเดี๋ยวนี้เลย

ใครที่ชอบใช้เทคนิคแบบไร้เหตุผล เช่น “ข้อสอบแบบตัวเลือก คำตอบที่ยาวที่สุดมักเป็นคำตอบที่ผิด” ผมก็อยากให้กลับไปอ่านหนังสือวิชานั้น ๆ ดูครับ

ความรู้ที่ได้จากการเรียนไม่ได้นำมาใช้ได้แค่กับการเรียนเท่านั้น

ผมมีความตั้งใจว่าอยากให้หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือน **"คัมภีร์แห่งวิธีเรียนหนังสือ"** ของทุกคน จึงพยายามเขียน **ทุกเรื่องที่จำเป็นต่อการเรียนหนังสือให้ละเอียดและเข้าใจง่ายที่สุด** โดยอ้างอิงจากคำถามที่ส่งผ่าน DM (Direct Message) ในทวิตเตอร์และอินสตาแกรมของผม และเน้นในเรื่องที่คนส่วนใหญ่กังวลกัน

หากทุกคนทำตามเทคนิคในหนังสือเล่มนี้ และให้เวลากับการเรียนสักหน่อย **จะต้องเรียนดีขึ้นได้อย่างแน่นอน ทั้งยังจะสนุกกับการเรียนอีกด้วย**

ผมยังคาดหวังด้วยว่า ต้องการเขียนหนังสือให้ทุกคนเข้าใจความหมายที่แท้จริงของการเรียนว่า **"นอกเหนือจากผลการเรียนที่ดีขึ้นแล้ว ความรู้ที่ได้จากการเรียนหนังสือยังมีประโยชน์ต่อทุกเรื่องในชีวิตอีกด้วย"**

ตัวอย่างเช่นในหนังสือเล่มนี้จะมีเทคนิคการเรียนที่เรียกว่า **"การเรียนแบบคำนวณกลับหลัง"**

ผมจะพูดถึงรายละเอียดของเทคนิคนี้ทีหลัง แต่สรุปคือ นี่เป็น**วิธีเรียนด้วยการ "คำนวณถอยหลังจากเป้าหมายว่าเราต้องทำอะไรบ้างจนกว่าจะสอบ (ผ่าน) แล้วจัดตารางหรือกำหนดสิ่งที่ต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพ"**

การลงมือทำสิ่งต่าง ๆ โดยยังไม่เห็นภาพรวม เปรียบเหมือนการออกเดินทางโดยไม่มีเป้าหมาย หรือการสู้รบโดยไม่รู้ความสามารถฝ่ายศัตรู ดังนั้นเราต้อง "วาดภาพ" สิ่งที่ต้องทำทั้งหมดขึ้นมาเสียก่อน ถึงค่อยเดินทางสู่สนามรบได้

เราไม่จำเป็นต้องมีเงินทุนจำนวนมาก อยู่ในสภาพแวดล้อม หรือมีความสามารถพิเศษในการทำสมาธิหรือจำทุกสิ่งได้ในชั่วพริบตา

วิธีคิดแบบคำนวณกลับหลังนี้ยังนำไปใช้ได้ในเรื่องอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียนอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใกล้ตัวอย่างการทำความสะอาดบ้านหรือเวลาทะเลาะกับเพื่อน ไปจนถึงการจัดการหรือการนำเสนอโปรเจ็กต์

เป็นต้น ผมเชื่อว่านี่ **เป็นวิธีคิดที่นำไปใช้ได้กับหลาย ๆ ปัญหาหรือสถานการณ์ จึงถือเป็นวิธีเรียนที่ยอดเยี่ยม** และเรายังพัฒนาวิธีคิดแบบนี้ผ่านทางการเรียนคณิตศาสตร์ได้ด้วย

การเรียนหนังสือไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ว่า “เรียนไปเพื่ออะไร” ถือเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่ง

หากใครอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเข้าใจความหมายที่แท้จริงของการเรียนหนังสือ แต่ยังเลือกที่จะ “ไม่เรียน” ก็ถือเป็นสิทธิ์และวิธีการใช้ชีวิตของแต่ละคน แต่อย่างน้อยผมอยากให้ทุกคนเข้าใจความหมายของการเรียนเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เลือกทางผิดแล้วมาเสียใจภายหลัง

นอกจากนี้อาจมีผู้อ่านที่มีลูกวัยเรียน ผมก็อยากขอให้ทุกคนช่วยอธิบายถึง “ความหมายของการเรียนหนังสือ” นี้ให้กับลูก ๆ ด้วยครับ

การนำวิธีเรียนหนังสือไปสร้างความสุขให้ชีวิต

ชีวิตคนเราทั้งสั้นและมีเวลาจำกัด ผมมักคิดเสมอว่า **เราจะใช้เวลาที่มีจำกัดนี้อย่างไรให้มีความสุขได้มากที่สุด**

หนังสือเล่มนี้ต้องการบอกทุกคนว่า **“เราจะได้อะไรจากการเรียน”** ขณะเดียวกันก็อธิบายอย่างละเอียดว่า **“เราจะต้องเรียนอย่างไร”** เพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา **โดยเฉพาะการเน้นวิธีเรียนที่ทุกคนทำตามได้ตั้งแต่วันนี้และทำได้อย่างต่อเนื่อง**

ผมจะแนะนำวิธีการเรียนหนังสือทุกรูปแบบ เช่น การวางแผนการเรียนว่า “จะวางแผนอย่างไรไม่ให้เสียเวลาและสอบผ่านได้เร็วที่สุด” หรือเทคนิคการบริหารเวลาว่า “อ่านหนังสือตอนไหนถึงจะได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าที่สุด” นอกจากนี้ยังมีวิธีการเรียนอย่างเป็นรูปธรรมว่า “เราจะต้องใช้วิธีใดถึงจะ

เข้าใจบทเรียนของแต่ละวิชาได้”

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อเด็กมัธยมต้นที่ไม่รู้วิธีการเรียนหนังสือ เด็กมัธยมปลายที่ต้องเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย รวมไปถึงนักศึกษามหาวิทยาลัย หรือคนวัยทำงานที่ต้องการสอบใบอนุญาตหรือวุฒิต่าง ๆ

ผมยังรวบรวมเนื้อหาที่เป็นประโยชน์กับพ่อแม่ผู้มีลูกที่ไม่ค่อยยอมเรียนหนังสือด้วย

การเรียน โดยเฉพาะการติวหนังสือสอบ ถือเป็น “งาน” อย่างหนึ่งได้เหมือนกัน การเรียนกับการทำงานส่วนใหญ่แล้วมีจุดร่วมเหมือนกัน คือ “เมื่อกำหนดเป้าหมายได้แล้วจะทำได้สำเร็จหรือไม่”

หนังสือเล่มนี้ได้แนะนำวิธีการเรียนหนังสือที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก แต่นอกเหนือจากการทำงานแล้ว ยังนำไปปรับใช้กับเรื่องใกล้ตัวหรือการใช้ชีวิตได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย

คำพูดของผมอาจฟังดูยิ่งใหญ่มาก แต่จริง ๆ แล้วผมก็ยังเป็นแค่นักศึกษาที่สอบใบประกาศคุณวุฒิผ่านเท่านั้นเอง

การเขียนหนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่ผมซึ่งเรียนหนังสือมามากทำเพื่อตอบแทนสังคม เนื้อหาต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้นำไปใช้กับการอ่านหนังสือสอบเท่านั้น แต่หากทุกคนนำไปใช้เพื่อสร้างความสุขให้กับชีวิตได้ **ผู้เขียนอย่างผมจะยินดีเป็นที่สุดครับ**

สิงหาคม ค.ศ. 2018
โคโนะ เก็นโตะ

บทที่ ๐

ความปรารถนาของผม

และความหมายของการเรียน

01 ถึงทุกคน ที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้

[1] ความสำเร็จกับความผิดพลาด

ผมขออนุญาตแนะนำตัวเองสักครู่

อย่างที่พูดไปในตอนต้นว่า ผมสอบผ่านข้อสอบกลุ่มสายวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยโตเกียว ขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ ผมเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 5 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียวครับ

แรงผลักดันพื้นฐานในการเรียนของผมมาจาก **ความรู้สึกว่า "การเรียนเป็นเรื่องสนุก" ราวกับผมกำลังเล่นเกมที่เรียกว่าการเรียนอยู่** โชคดีที่พ่อแม่สอนให้รู้จัก "ความสนุกของการเรียน" มาตั้งแต่เด็ก เพราะคุณแม่เป็นอาจารย์สอนพิเศษและมักชมเวลาแก้โจทย์ได้ ผมซึ่งยังเด็กเลยดีใจจนชอบการแก้โจทย์ต่าง ๆ เรื่อยมา

นอกจากนี้ทุกครั้งที่สอบคุณพ่อจะไม่พูดว่า "พยายามเข้านะ" แต่จะพูดว่า "ทำข้อสอบให้สนุกนะ" และมักคอยสอนผมว่า "เราจะนำการเรียนครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง"

ทดลองอ่าน

เมื่อมีสภาพแวดล้อมเช่นนี้ ทำให้ตอนสอบเข้ามหาวิทยาลัยโตเกียว **ต่อให้ต้องส่งกระดาษเปล่าในวิชาแรกผมก็ยังสอบผ่านได้สบาย ๆ** (คะแนนเต็มรวมทุกวิชาคือ 550 คะแนน) ข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัยโตเกียวมีโจทย์ยาก ๆ หลายข้อ โดยเกณฑ์สอบผ่านของสายวิทยาศาสตร์อยู่ที่ 370 คะแนน (ส่วนสาขาวิชาอื่นอยู่ที่ประมาณ 310 คะแนน) แต่คะแนนรวมของผมได้ 440 คะแนน

หลังสอบผ่าน ผมได้เข้าเรียนคณะแพทยศาสตร์ ขณะเดียวกันก็สอบเนติบัณฑิตผ่านได้ตั้งแต่ครั้งแรก

เนื่องจากผมไม่ได้เรียนต่อปริญญาโทด้านนิติศาสตร์ จึงต้องสอบเนติบัณฑิตสองครั้ง ได้แก่ “ข้อสอบเนติบัณฑิตเบื้องต้น” และ “ข้อสอบเนติบัณฑิต” โดยเริ่มติวหนังสือเพื่อสอบเนติบัณฑิตช่วงฤดูใบไม้ร่วงตอนเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2

ผมใช้เวลา 8 เดือนในการติวหนังสือแล้วสอบเนติบัณฑิตเบื้องต้นผ่านได้ในครั้งเดียว จากนั้นก็ใช้เวลาติวอีกหลายเดือน ก่อนจะสอบข้อสอบเนติบัณฑิตผ่านได้ตั้งแต่ครั้งแรกเช่นกัน ระหว่างนั้นผมยังต้องสอบวิชาของคณะแพทยศาสตร์ไปด้วย แต่ก็สอบผ่านหมดทุกวิชา (ข้อสอบเนติบัณฑิตเบื้องต้นเน้นเนื้อหาสำหรับคนที่เรียนข้ามชั้น แต่ถ้าดูจากเกณฑ์การสอบผ่านแล้วถือว่ายากกว่าข้อสอบเนติบัณฑิตจริง ๆ เสียอีก)

นอกจากนี้ผมยังสอบวิชาคณิตศาสตร์ระดับพื้นฐานสำหรับนักเรียนมัธยมต้นผ่านตอนอยู่ชั้นประถมปีที่ 2 และสอบวิชาคณิตศาสตร์ระดับพื้นฐานสำหรับนักเรียนมัธยมปลายผ่านตอนอยู่ชั้นประถมปีที่ 3 หลังจากนั้นก็สอบวัดระดับวิชาคณิตศาสตร์ระดับ 1 และวิชาภาษาอังกฤษระดับ 1 ผ่านด้วย

พูดแบบนี้แล้วบางคนอาจคิดว่า “นั่นไง สมองดีกว่าคนปกติจริง ๆ ด้วย” แต่ **ผมเองก็เคย “ผิดพลาด” มามากพอ ๆ กับการท้าทายหรือการทุ่มเทความพยายามเหมือนกัน และแน่นอนว่าผมเองก็มีเรื่องที่ตัวเองไม่ถนัด**

ตัวอย่างเช่นตอนสอบเข้าชั้นมัธยมต้น ผมสอบไม่ผ่านโรงเรียนที่อยากเข้าเป็นอันดับแรก แม้แต่วิชาคณิตศาสตร์ที่ตอนนี้ผมถนัดที่สุด สมัยก่อนผมยังเคยทำผิดเพราะสะเพร่าอยู่บ่อย ๆ และต้องพยายามอย่างมากเพื่อแก้นิสัยนั้น

ผมยังเป็นคนทำงานประดิษฐ์ได้แย่มาก ในชั่วโมงเรียนงานฝีมือหรืองานศิลปะตั้งแต่สมัยประถมจนจบมัธยมปลาย ผลงานที่ผมสร้างนั้นย่ำแย่ถึงขนาดแค่นึกย้อนกลับไปก็อยากจะอาเจียนแล้วครับ สมัยอยู่ชั้นมัธยมต้น คะแนนวิชาศิลปะของผมอยู่ในอันดับที่ 238 จากนักเรียนทั้งหมด 242 คน

ผมยังเคยทำอะไรพลาดหรือพูดบางอย่างโดยไม่ตั้งใจจนต้องเสียใจภายหลัง หากให้นับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยแล้ว ผมเองก็เคยผิดพลาดมานับครั้งไม่ถ้วนเหมือนกัน

นอกจากเรื่องที่ตัวเองไม่ถนัดแล้ว ผมยังเคยทำผิดพลาดเรื่องอื่น ๆ ทั้งเรื่องเล็กและใหญ่ **เพียงแต่ผมไม่ได้รู้สึกเจ็บใจเพียงอย่างเดียว หากยังนำความผิดพลาดนั้นมาเป็นแรงผลักดันตัวเองด้วย**

[2] ให้หนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้นของวงจร PDCA

ทุกคนเคยได้ยินคำว่า **วงจร PDCA** ไหมครับ วงจร PDCA เป็นการนำอักษรตัวแรกของคำว่า Plan (วางแผน) Do (ปฏิบัติตามแผน) Check (ตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน) และ Act (ปรับปรุงแก้ไข) มาเรียงต่อกัน ซึ่งหมายถึงวงจรการ “ลงมือทำตามที่วางแผนไว้ แล้วหาวิธีปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อวางแผนในครั้งต่อไป” หากนำวงจรนี้มาเปรียบเทียบกับการเรียนของนักเรียนจะได้ดังนี้

- ☐ **วางแผนว่าจะติวหนังสือสำหรับการสอบอย่างไร** (Plan)
- ☐ **ติวหนังสือตามแผนที่วางไว้** (Do)
- ☐ **ตรวจสอบและประเมินคะแนนสอบ (ผลลัพธ์)** (Check)
- ☐ **ปรับแผนว่าจะทำอย่างไรให้ครั้งหน้าสอบได้คะแนนดีขึ้น** (Act)

วงจร PDCA นี้มักใช้ในการบริหารธุรกิจ แต่จริง ๆ แล้วเรานำมาใช้ได้กับทุกเรื่อง **ยิ่งวงจร PDCA หมุนเวียนเร็วเท่าไร เราก็จะยิ่งสร้างวิธีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น**

ผมใช้วงจร PDCA นี้มาตลอด และคิดว่า "ใช้วิธีเรียนแบบนี้จะดีไหมนะ" โดยเรียนรู้จากความผิดพลาดมากมายที่ผมพูดถึงก่อนหน้านี้ (ถึงผมจะใช้คำว่า "ผิดพลาด" แต่นั่นก็ถือเป็น "ประสบการณ์" การเรียนรู้ที่หาอะไรมาแทนไม่ได้ ผมจึงไม่เรียกว่าเป็นความผิดพลาด)

ผมบอกไปแล้วว่าวงจร PDCA สำคัญต่อการพัฒนาตัวเองมาก แต่การจะหมุนวงจรนี้เพียงแค่หนึ่งรอบต้องใช้ทั้งเวลาและความพยายามอย่างมาก ดังนั้น **วิธีที่ดีที่สุดคือต้องเลี่ยงการขับเคลื่อน "วงจรที่ไม่จำเป็น"**

"วงจรที่ไม่จำเป็น" คือ **วงจร PDCA ที่คนอื่นเคยทำมาแล้ว** เงื่อนไขของแต่ละคนคงไม่มีทางเหมือนกันทุกอย่างก็จริง การหมุนวงจรอีกครั้งจึงอาจไม่ได้ไร้ประโยชน์เสียทีเดียว แต่หากดูจากความคุ้มค่าแล้วก็ถือว่ามีความจำเป็นน้อยมาก

ผมอยากให้ทุกคนคิดตามว่า "โคโนะ เก็นโตะ ได้หมุนวงจร PDCA มาเป็นเวลาหลายปี จนค้นพบเทคนิคการเรียนหนังสือที่ได้ผลและให้ผลลัพธ์ที่คงทน เพราะฉะนั้นก็น่าจะเป็นวิธีที่ดี ถ้าอย่างนั้นเราลองทำตามวิธีเรียนหนังสือนี่ดู หากไม่เหมาะกับตัวเอง ก็ให้ใช้เป็นจุดเริ่มต้นเพื่อหมุนวงจร PDCA ในแบบของเราเอง ก็น่าจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดไม่ใช่หรือ"

ผมไม่ได้คิดว่าตัวเองวิเศษมาจากไหน แต่ความสำเร็จทุกอย่างเกิดจาก **การทำสิ่งที่จำเป็นในการสอบให้ผ่านด้วย "วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด" และ "ความพยายามอย่างเต็มที่"** การที่ผมสอบเนติบัณฑิตผ่านทั้งที่ต้องเรียนคณะแพทยศาสตร์ไปด้วยก็มาจากการใช้ "วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด x ความ

พยายามอย่างเต็มที่" นั่นเอง

ในกลุ่มคนที่ "ตั้งใจเรียนแล้วแต่ผลการเรียนก็ไม่ดีขึ้นเสียที" มักมีคนแบบนี้อยู่ด้วย

คนที่พูดว่า "คนเรียนเก่งคือคนหัวดี ฉันไม่ได้หัวดีขนาดนั้น ถึงตั้งใจเรียนตอนนี้ไปก็ไม่มีประโยชน์" เลยเลิกสนใจเรียนไปเลย

ใจเย็นก่อนครับ **วิธีเรียนหนังสือที่คุณใช้อยู่เป็น "วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด" แล้วหรือยัง**

คนที่ไม่เรียนหนังสือเลยแล้วพูดว่า "ฉันเรียนไม่รู้เรื่อง" ก็เหมือนกัน ผมอยากบอกพวกเขาเหลือเกินว่า "เดี๋ยวสิ ถ้าลองเรียนดูแล้ว คุณอาจถนัดก็ได้นะ" สรุปคือผมอยากบอกทุกคนว่า "ถ้าได้ลองเรียนหนังสือด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด ทุกคนก็อาจมีผลการเรียนดีขึ้นได้"

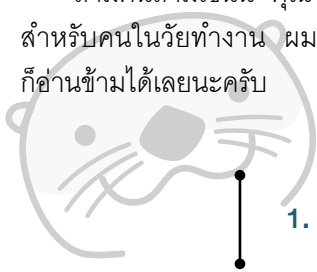
คุณดาร์วิช นักกีฬาเบสบอลเคยโพสต์ลงทวิตเตอร์ว่า

"มีคำกล่าวว่าการฝึกซ้อมจะไม่มีวันโกหกใคร แต่จริง ๆ แล้วการซ้อมโดยไม่ใช้สมองก็ถือเป็นการโกหกได้เหมือนกัน"

ผมอยากให้ทุกคนที่ถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือลองหมุนวงจร PDCA แล้วลิ้มรสความสำเร็จที่ว่าวันนี้เราทำได้ดีกว่าเมื่อวานดูครับ

02 ความหมายของการเรียนคืออะไร

ถ้ามีคนถามเช่นนี้ คุณจะตอบว่าอะไรครับ คำตอบของผมคือห้าข้อต่อไปนี้ สำหรับคนในวัยทำงาน ผมคิดว่าน่าจะเคยผ่านประสบการณ์นี้มาแล้ว ฉะนั้นก็อ่านข้ามได้เลยนะครับ



1. เพิ่มทางเลือกในอนาคต

สมมติว่าคุณเป็นนักเรียนและยังไม่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไรในอนาคตหรือจะเรียนต่อที่ไหน แต่อย่างน้อย ๆ ถ้าเราเข้าโรงเรียนดี ๆ ไว้ก่อน เมื่อรู้ตัวแล้วว่า “อยากเป็นอะไร” เส้นทางแห่งความฝันก็ไม่ต้องจบสิ้นด้วยเหตุผลน่าเศร้าว่า “ประวัติการศึกษาไม่ดีพอ”

นอกจากนี้สมมติว่าคุณเป็นคนวัยทำงาน ผลสอบ TOEIC หรือใบประกาศคุณวุฒิต่าง ๆ อาจมีผลต่อการเลื่อนตำแหน่งหรือขึ้นเงินเดือน ทั้งยังอาจทำให้เราได้โอกาสไปทำงานในสาขาที่ต่างประเทศ หรือได้รับมอบหมายงานที่ท้าทายมากขึ้นด้วย

ดังนั้น **แม้ยังไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร แต่การสะสมความรู้ไว้**

จะช่วยเพิ่มทางเลือกให้ได้ ผมคิดว่านี่คือความหมายที่สำคัญที่สุดของการเรียน ในตอนนี้ผมเองก็เป็นทั้งแพทย์และทนาย และยังเป็นอย่างอื่นได้ด้วยจากการเรียนรู้ ผมเพิ่มโอกาสให้ตัวเองขึ้นเรื่อย ๆ นั่นก็เป็นผลที่มาจากการเรียนนี่เอง

2. ได้อยู่ท่ามกลางคนที่มีความสามารถ

ยิ่งเราได้เรียนในโรงเรียนที่ดีมากเท่าไร เราก็ยิ่งได้อยู่ท่ามกลางคนที่มีความสามารถมากเท่านั้น ผมเชื่อว่าทรัพยากรมนุษย์นี่แหละที่ช่วยให้ชีวิตเราสมบูรณ์ขึ้น การได้อยู่กับคนที่มีวิธีคิดซับซ้อนจะทำให้มุมมองของเราเปลี่ยนไป หรือถ้าเราได้อยู่รอบตัวคนที่มองเรื่องยาก ๆ เป็น “แค่เรื่องธรรมดา” สักวันหนึ่งเราก็จะมองเรื่องยาก ๆ เป็นเรื่องธรรมดาได้เช่นกัน

นอกจากนี้เพื่อนที่อยู่รอบตัวเรายังอาจกลายเป็นหุ้นส่วนทางธุรกิจในอนาคตก็ได้

การจะคบเพื่อนเก่ง ๆ ไม่จำเป็นต้องเข้าโรงเรียนดี ๆ เพียงอย่างเดียว แค่เรา**มีปฏิสัมพันธ์กับคนเก่ง ๆ ก็จะกลายเป็นคนเก่งไปเอง**

3. ได้รู้ว่าตัวเองชอบ ไม่ชอบ ถนัด หรือไม่ถนัดอะไรจากการเรียน

ข้อนี้น่าจะเหมาะกับเด็กมัธยมต้นหรือมัธยมปลายโดยเฉพาะ เด็กหรือวัยรุ่นช่วงอายุ 10 - 20 ปีจะใช้เวลาส่วนมากไปกับ “การเรียน” ขณะเดียวกันก็ได้รู้จักตัวเองไปด้วยว่า “ตัวเองสนุกกับการทำอะไร” หรือ “ตัวเองถนัดด้านไหน” เช่น สนุกกับการใช้สูตรวิชาฟิสิกส์ หรือสนุกกับการอ่านหนังสือที่เต็มไปด้วยจิต-วิญญาณของผู้เขียน แล้วเพลิดเพลินไปกับจินตนาการแบบในวิชาภาษาญี่ปุ่น

ปัจจุบัน แต่หากเราไม่รู้สึกว่าตัวเองชอบอะไรเลย เราจะตัดสินใจไม่ได้ว่าตัวเองอยากทำอะไรในอนาคต

เราไม่ได้เรียนเพื่อหาความรู้เกี่ยวกับ “สิ่งที่อยากทำในอนาคต” เพียงอย่างเดียว แต่การเรียนยังช่วยตัดสินใจว่าเราอยากทำอะไรในอนาคตเช่นกัน ดังนั้น **เราต้องเรียนไปเรื่อย ๆ เพื่อจะได้ทำงานที่สนุกไปกับมันจริง ๆ**

4. เสริมสร้างกำลังในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

นี่เป็นวิธีคิดที่ปรากฏให้เห็นในหนังสือเล่มนี้หลายครั้ง ถ้าให้พูดง่าย ๆ คือ นอกจากแนวคิดหรือวิธีที่ได้จากการเรียนแล้ว ขณะที่เราคิดว่าจะใช้วิธีเรียนหนังสืออย่างไรนั้น เรายังได้ฝึกจัดการหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ไปในตัว ทำให้เราได้รู้จักใช้ชีวิตในสถานการณ์ต่าง ๆ นอกเหนือจากในบทเรียน

สรุปแล้วการเรียนหนังสือไม่ได้ให้แค่ความรู้ แต่ยังเสริมสร้างกำลังในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วย

5. เพิ่มความมั่นใจให้ตัวเอง

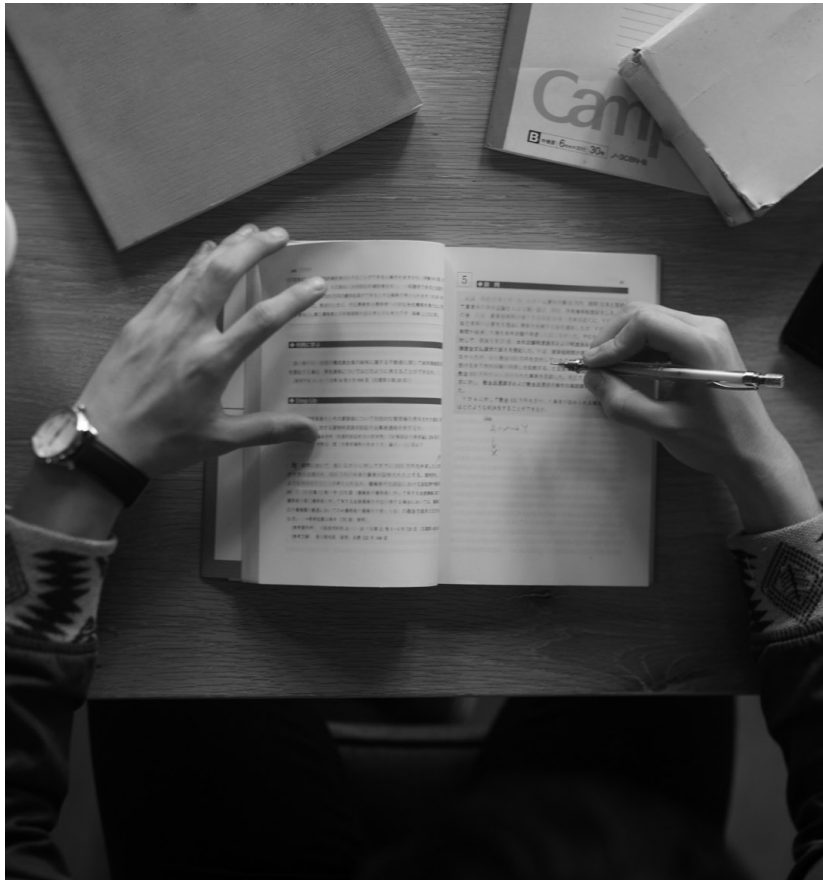
ข้อนี้น่าจะตรงกับ “คนที่ตั้งใจเรียนหนังสือแล้วประสบความสำเร็จในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง”

เวลาติวหนังสือเพื่อสอบเนติบัณฑิต ผมไม่เคยคิดว่า “เราอ่านหนังสือสอบแค่ไม่กี่เดือนเอง ไม่มีทางสู้คนที่เรียนหรือติวมาเป็นปี ๆ ได้หรอก” นั่นเพราะความสำเร็จจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้ผมมีความมั่นใจเต็มเปี่ยมว่า “ถ้าเราตั้งใจย่อมทำได้แน่”

ผมยังคิดอีกว่า “เราได้รู้ว่าตัวเองพยายามมามากถึงขนาดนี้ ต่อให้สอบตก เราก็ยังได้รับบางสิ่งจากการเรียนนี้อีกมาก”

คนที่ “ไม่เคยพยายามอะไรเลย” หากลองตั้งใจเสียหน่อยอาจพบว่า “เวลาตัวเองตั้งใจพยายามทำอะไรสักอย่างนี่ช่างเท่ดีจริง ๆ” ก็ได้นะครับ

ผมขอจบบทนี้ไว้เพียงเท่านี้ บทต่อไปเราจะพูดเรื่องแรงบันดาลใจกันครับ



บทที่ 1

การบรรยายเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับการเรียนอย่างสูงสุด

00 แรงบันดาลใจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการซึมซับความรู้

การเรียนไม่ใช่ “สิ่งที่เรียนในหนึ่งวันแล้วจบไป” จริง ๆ แล้วคุณต้องเรียนอย่างต่อเนื่องถึงจะได้ผล ซึ่งต้องอาศัยแรงบันดาลใจ ทุกคนเข้าใจถึงความสำคัญของแรงบันดาลใจนี้กันหรือเปล่าครับ

หากเราไม่มีแรงบันดาลใจ นอกจาก “ปริมาณ” ในการเรียนแล้ว “คุณภาพ” ในการเรียนยังลดลงไปด้วย การรักษาแรงบันดาลใจไว้ได้ตลอดจะทำให้สมองคิดว่านี่คือเรื่องสำคัญ จนจดจำหรือทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีคำกล่าวว่า “ถ้าชอบก็จงทำสิ่งนั้นให้ดี” แต่ประสิทธิภาพในการซึมซับหรือจดจำจากการลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความตั้งใจของตัวเองจะดีกว่าการลงมือทำเพราะถูกสั่งให้ทำมาก

บางคนอาจบอกว่า “ฉันมีแรงบันดาลใจมากพอแล้ว รีบ ๆ สอนวิธีเรียนหนังสือสักทีเถอะ” แต่บางครั้งขณะที่อ่านหนังสือ สมองก็ล้าหรือทรมาน ผมเองตั้งแต่เริ่มติวหนังสือเพื่อสอบเนติบัณฑิตจนกระทั่งสอบผ่านก็ใช่ว่าจะผ่านพ้นไปได้อย่างสบาย ๆ บางครั้งผมก็เครียดและเหนื่อยล้าเช่นกัน

ผู้อ่านที่คิดว่าเนื้อหาบทนี้ “ไม่จำเป็น” จะอ่านข้ามไปเลยก็ได้ แต่หากรู้สึกเหนื่อยจากการเรียนเมื่อไร ให้ลองกลับมาอ่านดูนะครับ

เนื้อหาในบทนี้ยังใช้ได้กับเรื่องอื่นนอกเหนือจากการเรียนอีก ผมจะ

ยินดีมากถ้าทุกคนจดจำเนื้อหาในบทนี้ไว้แม้จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามเป้าหมายได้แล้วก็ตาม

คุณคิดว่าคนเราจะเสริมสร้างแรงบันดาลใจได้ในตอนไหนกันครับ
สำหรับผมแล้วส่วนใหญ่จะมีแรงบันดาลใจเวลาคิดถึงสามสิ่งนี้ครับ

- ☐ **เวลารู้สึกได้ถึง "ข้อดี" ต่อตัวเอง**
- ☐ **เวลารู้สึกว่าตัวเองมี "ความมุ่งมั่น"**
- ☐ **เวลารู้สึกสนุกกับมัน**

แต่ละข้ออาจมีบางส่วนที่คล้ายคลึงกันบ้าง แต่ผมจงใจอธิบายแยกกัน

หลังจากอธิบายถึงสามสิ่งนี้แล้ว ผมจะพูดถึงสิ่งสำคัญใน **การสร้างความสุขให้ตัวเอง** เวลาที่เผลอทำเรื่องผิดพลาดจนหมดกำลังใจด้วย

01 สิ่งที่ช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจ 1 – ข้อดีที่ได้จากการเรียน

ในบทที่ 0 ผมได้พูดถึงข้อดีของการเรียนไปแล้ว และในบทที่ 4 ผมจะพูดถึง “ข้อดีของการเรียนหนังสือในแต่ละวิชา” ซึ่งอยากให้เด็กนักเรียนได้อ่าน นอกจากนั้น หนังสือเล่มนี้ยังพูดถึงว่า **“นอกเหนือจากจะได้วัดผลการเรียนแล้ว การเรียนหนังสือยังมีประโยชน์ต่อทุกเรื่องในชีวิต”** อีกด้วย

หากสงสัยว่า “การเรียนหนังสือทำให้เกิดเรื่องดี ๆ แบบนี้ด้วยหรือ!” เราย่อมคิดขึ้นมาได้เองว่า “งั้นลองเรียนดูหน่อยดีมั้ยนะ” ผมจะดีใจมากหากทุกคนอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วรู้สึกได้ว่าการเรียนเป็นสิ่งมีค่า

เรื่องที่ผมจะพูดต่อไปนี้อาจนอกเรื่องสักหน่อย แต่ผมเชื่อว่าพ่อแม่หรือคุณครูบางคนมักพูดว่า “อ่านหนังสือบ้างสิ” เวลาที่อยากให้เด็กตั้งใจเรียน แต่หากลองพิจารณาดี ๆ การพูดแบบนี้นอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังอาจส่งผลตรงกันข้ามเสียมากกว่า

สมมติว่าพนักงานในร้านขายเสื้อผ้าพูดกับลูกค้าว่า “ซื้อเสื้อตัวนี้สิ” นอกจากเราจะไม่ซื้อแล้ว ยังรู้สึกว่า “พนักงานร้านนี้น่ากลัวจัง” หรือ “เสื้อตัวนี้ขายไม่ออกถึงขนาดต้องบังคับให้ลูกค้าซื้อเลยหรือ”

ถ้าอยากให้ลูกค้าซื้อ พนักงานควรทำยังไง

เขาก็ต้องพยายามอธิบายว่า “หากซื้อเสื้อตัวนี้จะมีผลดียังไงกับคุณ (ลูกค้า) บ้าง” จริงไหมครับ

เช่น “เสื้อตัวนี้เหมาะกับคุณลูกค้ามากเลยค่ะ” “ลายผ้านี้สวยและยังช่วยทำให้ดูผอมด้วยนะคะ” หรือ “สีนี้เป็นแบบเดียวกับที่ลงในนิตยสาร ตอนนี้เหลือแค่ไม่กี่ตัวเองค่ะ”

การเรียนหนังสือก็เช่นกัน เวลาพ่อแม่หรือคุณครูอยากให้เด็กตั้งใจเรียน ก็ต้องสื่อถึงข้อดีของการเรียนหนังสือให้เด็กเข้าใจและยอมรับได้

ทดลองอ่าน

02 สิ่งที่ช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจ 2 - ความมุ่งมั่นในการเรียน

"ความมุ่งมั่น" ช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจได้เช่นเดียวกับการบอกผลดี สิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความมุ่งมั่นได้คือ "การตั้งวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการเรียน"

นอกจากนี้แรงบันดาลใจในการเรียนหนังสืออาจขึ้น ๆ ลง ๆ ไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วย มาลองดูรายละเอียดอย่างเป็นรูปธรรมกันครับ

[1] ฝึกนิสัยให้ตั้งเป้าหมายของตัวเองอยู่เสมอ

คุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ "ขณะที่รู้สึกมุ่งมั่นกับการเรียนหนังสือ" ไหมครับ

ช่วงที่เรารู้สึกถึงความมุ่งมั่นคือ "เวลาเห็นเป้าหมายหรือความหมายของการเรียนนั้นอย่างชัดเจนว่าฉันจะเรียนแล้วพัฒนาตัวเองให้ได้แบบนี้!" เป็นต้น

การมีเป้าหมายจะทำให้เกิดความตั้งใจและมุ่งมั่นกับการเรียน หากไม่มีเป้าหมายแล้ว เราจะฝ่าฟันความเหนื่อยล้าไปไม่ได้เลย

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนหรือเรื่องเล่น **เพียงแค่ลงมือทำอย่างมีเป้าหมายก็ช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนไปแล้ว**

ทุกคนเคยมีประสบการณ์แบบนี้ไหมครับ ทั้ง ๆ ที่มีเรื่องต้องทำ แต่เพราะไม่มีเป้าหมายเลยทำแบบเล่น ๆ จนต้องเสียใจภายหลังว่า **“มีเรื่องต้องทำเยอะขนาดนี้ ทำไมเราถึงยังมัวแต่เล่นอยู่นะ...”**

กรณีเช่นนี้หากเราตั้ง “เป้าหมายของการเล่น” ไว้ เราก็จะไม่เสียใจภายหลัง หากเราเข้าใจว่าการเล่นก็เป็นสิ่งจำเป็น เราจะจัดสรรเวลาเล่นได้อย่างเต็มที่

ต่อให้เผลอเล่นนานไปหน่อย เราก็จะคิดว่า “ตอนนั้นเราเลือกทำแบบนั้น เพราะมีเหตุผลแบบนี้ รอบหน้าค่อยเอาใหม่” ทำให้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลัง

สรุปแล้วการตั้งเป้าหมายไว้เสมอช่วยให้เรารู้สึกยอมรับตัวเอง ต่อให้ผลลัพธ์ไม่เป็นดังคาดก็ตาม และยังได้เรียนรู้อีกมากมายจากการตั้งเป้าหมายเช่นนี้ ซึ่งจะเป็นผลดีในการใช้ชีวิตต่อไป

หากทำอะไรโดยไม่คิด เราก็แค่รู้สึกผิดว่า “เรายอมแพ้ต่อสิ่งล่อลวงอีกแล้ว...” โดยไม่ได้ผลตอบรับใด ๆ เลย

พูดอีกอย่างคือ **ทุกครั้งที่ลงมือทำสิ่งใดอย่างมีเป้าหมาย เท่ากับว่าเราได้หมุนวงจร PDCA หนึ่งครั้ง** (การทำสิ่งใดโดยมีเป้าหมายจะเท่ากับ Plan และ Do) ดังนั้นนอกเหนือจากการเรียนแล้ว การตั้งเป้าหมายในทุก ๆ เรื่องจะช่วยให้เราหมุนวงจร PDCA ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดได้บ่อยครั้งและรวดเร็ว

จริง ๆ แล้วสมัยเรียนอยู่มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 - 2 ผมเองก็เที่ยวเล่นกับเพื่อนอยู่บ่อย ๆ แต่นั่นเพราะผมมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่า “หากทำงานแล้วอาจไม่มีเวลาได้เที่ยวเล่นอีก ตอนนี้ยังพอมีเวลา ก็ควรเล่นให้เต็มที่ จะได้ไม่เสียใจภายหลัง” ผมจึงไม่รู้สึกเสียใจภายหลังกับการเที่ยวเล่นอย่างเต็มที่ตลอดหนึ่งปีครึ่งเลย ในทางกลับกัน หากผมเที่ยวเล่นโดยไม่มีเป้าหมาย เวลาอ่านหนังสือเพื่อสอบเนติบัณฑิตผมอาจเสียใจภายหลังว่า “รู้งี้ไม่น่ามัวแต่เล่นเลย น่าจะเริ่มอ่านหนังสือให้เร็วกว่านี้...” ก็เป็นได้

การตั้งเป้าหมายไว้ล่วงหน้าเช่นนี้ทำให้เราไม่ค่อยเสียใจภายหลังที่ได้ทำหรือไม่ได้ทำสิ่งนั้น และนอกจากจะ **ช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการลงมือทำแล้ว ยังทำให้เรายอมรับตัวเองได้หลังการกระทำนั้นสิ้นสุดลงด้วย**

[2] เป้าหมายของการเรียนจะเป็นอะไรก็ได้

1. เป้าหมายของการเรียนจะแค่ “เพื่อสนองความต้องการ” ก็ได้

ผมขอพูดในเรื่องที่มีคนถามเข้ามากันทางทวิตเตอร์นะครับ ยกตัวอย่างเช่น

“ฉันไม่มีเป้าหมายว่าอยากทำตัวเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นหรืออยากตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่เลย ทำให้ไม่มีแรงบันดาลใจในการเรียน ฉันอยากเล่นแต่เกมที่ชอบ”

ผมเข้าใจความรู้สึกนี้ดีครับ ผมก็ชอบเล่นเกมเหมือนกัน โดยเฉพาะเกมชุด “มอนสเตอร์ฮันเตอร์” ทั้งยังชอบเวลาดูหน้าจอเกมที่คนอื่นเล่นด้วย ถ้าเป็นสิ่งที่ชอบ ต่อให้นั่งดูเป็นชั่วโมง ๆ ก็ยังได้ คนที่เข้ามาปรึกษานี้ก็คงคิดว่า “หากเทียบกับการเล่นเกมแล้ว การเรียนทั้งน่าเบื่อแถมยังไม่มีแรงบันดาลใจให้อยากเรียนเลย”

แต่ **แรงบันดาลใจในการเรียนไม่ต้องเป็นสิ่งสวยงามหรือยิ่งใหญ่ให้ทุกคนสรรเสริญเยินยอเลย** แค่เหตุผลง่าย ๆ ว่า “เพื่อสนองความต้องการ” ก็เพียงพอแล้ว ขอแค่ทำแล้วส่งผลดีกับเรา จะเป็นแรงบันดาลใจแบบไหนก็ได้ ไม่มีถูกหรือผิด แต่ก็ไม่ควรสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นหรือเกิดผลลัพธ์ทางลบนะครับ

2. ตัวอย่างของความต้องการในแง่ของความสุขใกล้ตัวที่เข้าใจได้ง่าย ๆ

ตัวอย่าง **เป้าหมายเพื่อสนองความต้องการ** ทั่ว ๆ ไปก็เช่น การทำงาน เงิน การแต่งงาน หรือความรัก เป็นต้น แม้คนส่วนใหญ่จะวาดภาพว่า “ถ้าประวัติการศึกษาดีจะมีรายได้ต่อปีมาก” แต่เรามักนึกภาพไม่ค่อยออกว่า “จริง ๆ แล้วเราจะทำเงินได้เท่าไร” กรณีนี้ **เราต้องลองคำนวณสิ่งที่ “คาดว่าจะได้รับ”** ดู ใน “บทนำ” ผมให้ **ลองคำนวณรายได้ต่อปีซึ่งเป็นข้อดีของการเรียนหนังสือ**

สมมติว่า “หากตอนนี้เราเรียนหนังสือ 1,000 ชั่วโมง ในอนาคตเราจะมีรายได้ต่อปี 1,000,000 เยน” เมื่อถึงเวลานั้นชั่วโมงเรียนจะเท่ากับ 1,000,000 เยน × 40 ปี ÷ 1,000 ชั่วโมง = รายได้ชั่วโมงละ 40,000 เยน (แต่หากลองคิดถึงเป้าหมายอื่นที่ช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจในการเรียนหนังสือแล้ว ตัวอย่างการคำนวณรายได้เช่นนี้อาจถือเป็นเรื่องไร้สาระไปเลย)

ผมจะลองยกตัวอย่างในอนาคตที่ใกล้เข้ามาหน่อย เช่น กรณีนักศึกษามหาวิทยาลัยโตเกียวทำงานสอนพิเศษจะได้ค่าจ้างประมาณชั่วโมงละ 4,000 เยน (นักศึกษาแพทย์บางคนได้มากกว่า 10,000 เยนต่อชั่วโมง) งานพิเศษทั่วไปมีค่าจ้างราวชั่วโมงละ 1,000 เยน หากได้รับค่าจ้างชั่วโมงละ 4,000 เยน ทั้งที่ยังเป็นนักศึกษา เราก็นำรายได้นี้ไปใช้ท่องเที่ยว ใช้จ่าย หรืออาจพาแฟนไปออกเดตในร้านอาหารหรู ๆ หนุ่ม ๆ นักศึกษาคนไหนที่พาแฟนไปออกเดตสุดหรูได้ย่อมเป็นที่ชื่นชอบของสาว ๆ สรุปคือกลายเป็นหนุ่มฮ็อตนั่นเอง (ละมั้ง)

พอลองคิดถึงผลประโยชน์ส่วนตัวแบบนี้ เราจะมองเห็น “ข้อดี” ของการเรียนขึ้นมาบ้าง จำนวนรายได้ต่อปีหรือค่าจ้างรายชั่วโมงที่ผมพูดถึงนี้ไม่ได้เป็นการอวดอ้าง แต่เป็นตัวเลขที่มีอยู่จริง ๆ เพราะฉะนั้นหากเราพยายามตั้งใจเรียนก็มีสิทธิ์ทำรายได้ต่อปีสูง ๆ หรือเพิ่มความฮ็อตให้กับตัวเองได้ (ละมั้ง)

ที่นี้ลองยกตัวอย่างเรื่องการแต่งงานบ้าง

สมมติเราคิดว่า “อยากเป็นแม่บ้านเต็มตัว เพราะฉะนั้นก็ต้องแต่งงานกับคนที่มีรายได้ต่อปีมากหน่อย” คุณคิดว่าสถานที่ที่เราจะพบเจอคนแบบนี้ได้คือที่ไหนครับ

ถ้าเป็นสถานที่ทำงานก็มีโอกาส แต่หนุ่มสาวส่วนใหญ่มักเริ่มต้นมีความรักที่มหาวิทยาลัย การคิดว่า “ฉันอยากเป็นแม่บ้านเต็มตัว ไม่จำเป็นต้องเรียนหนังสือหรอก” แล้วไม่อ่านหนังสือเตรียมสอบ ถือเป็นความคิดที่ไม่ฉลาดเลย ยิ่งเราได้เข้ามหาวิทยาลัยดี ๆ เรายิ่งมีโอกาสได้พบคนเก่ง ๆ และโอกาสที่จะได้แต่งงานกับคนเก่ง ๆ ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

สรุปแล้วแม้จะเป็นการคิดถึงผลประโยชน์ส่วนตัว แต่ถ้าเราคิดว่า **“ฉันอยากเป็นแม่บ้านเต็มตัว เพราะฉะนั้นฉันยิ่งต้องเข้ามหาวิทยาลัยดี ๆ เพื่อหาแฟนเก่ง ๆ ให้ได้”** ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจได้ จริงไหมครับ

หรือจะตั้งเป้าหมายในมุมกลับกันว่า **“เราต้องตั้งใจเรียนเพราะอยากไปเที่ยวเล่นกับเพื่อน”** ก็ได้เหมือนกัน

สมมติว่ามีการบ้านหรือต้องอ่านหนังสือสอบ หากเราดองงานพวกนี้ไว้แล้วมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยว เราก็คงต้องปฏิเสธไปอย่างน่าเสียดายว่า “ขอโทษนะ มีงานต้องทำให้เสร็จ ไปเที่ยวด้วยไม่ได้หรอก”

ดังนั้น **เราควรตั้งใจอ่านหนังสือให้เสร็จในเวลาว่าง** เพื่อไม่ต้องปฏิเสธเวลาใครชวนไปเที่ยว

การนำเรื่องเที่ยวเล่นมาเป็นเป้าหมายในการเรียนยังทำให้เราเที่ยวเล่นได้อย่างเต็มที่ด้วย เท่ากับยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว

3. การเรียนโดยมีเป้าหมายเพื่อความสุขส่วนตัวนั้น ช่วยสร้างผลดีกับเราได้

การวาดภาพถึงความสุขใกล้ตัวที่เข้าใจได้ง่าย ๆ เช่นนี้จะช่วยให้เรามีกำลังใจในการเรียนมากขึ้น ถึงผมจะพูดยกตัวอย่างเกี่ยวกับการอ่านหนังสือสอบ แต่หากเรามองแบบพื้น ๆ จะเห็นได้ว่า **ต่อให้เรามีแรงบันดาลใจเพื่อความสุขส่วนตัวก็ไม่เห็นเป็นไร หากสิ่งนั้นก่อให้เกิดผลดีกับตัวเรา (และผู้อื่น)**

ยิ่งไปกว่านั้น หากคนเรายอมรับเฉพาะความคิดในการทำเพื่อสังคม เราคงอาศัยอยู่ในโลกนี้ได้ยาก ผมเชื่อว่าแทบเป็นไปไม่ได้เลยที่คนเราจะมี “ความตั้งใจทำเพื่อสังคม 100 เปอร์เซ็นต์โดยไม่หวังผลเลย” ไม่ว่าจะเป็นการทำงานอาสาสมัครประเภทไหนก็ย่อมหวังผล เช่น “อยากให้คนอื่นมองว่าเราเป็นคนดี” “ชอบทำงานอาสาสมัคร” หรือ “ทำเพื่อปลูกฝังนิสัยตัวเอง” เป็นต้น เหตุผลเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ดังนั้นแม้เป้าหมายในการเรียนของเราจะไม่ใช่ “เพื่อเปลี่ยนแปลงประเทศให้ดีขึ้น” หรือ “เพื่อช่วยเหลือคนที่ลำบาก” ก็ไม่เป็นไร

และแม้ช่วงแรก ๆ เป้าหมายในการเรียนของเราจะเป็นเรื่องส่วนตัว แต่พอผ่านไปสักพัก รู้ตัวอีกทีเราก็มักมีเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นมาเอง

ตอนที่เริ่มต้นเรียนหนังสือเราอาจนึกภาพไม่ออกว่า “เรียนไปแล้วจะได้อะไร” หรือ “สิ่งที่เรียนนี้จะเหมาะกับเรารึเปล่า” แต่เมื่อเรียนไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้นได้เอง ขณะเดียวกัน โอกาสในอนาคตก็ยังเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งยังตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนได้ว่า “ฉันอยากทำแบบนี้”

ผมเองตอนสอบข้อสอบสายวิทย์ของมหาวิทยาลัยโตเกียว ก็ไม่ได้คิดว่า “เราจะต้องเรียนจบคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียว แล้วเป็นหมอให้ได้!”

เดิมทีผมเข้าสอบเพราะคิดว่า “ถ้าเราลองสอบดูก็จะรู้ว่าตัวเองเข้าคณะไหนได้บ้าง หากเข้าเรียนคณะยาก ๆ ของมหาวิทยาลัยโตเกียวได้ ก็มีโอกาสได้ค่าจ้างเยอะ ๆ เวลาทำงานเป็นครูสอนพิเศษ” (ผมยังคิดว่าการเข้าเรียนในคณะที่ต้องสอบข้อสอบสายวิทย์จะช่วยเปิดโอกาสให้ตัวเองในอนาคตได้ด้วย)

นักศึกษาหลายคนเลือกเรียนคณะแพทยศาสตร์เพราะ “อยากช่วยผู้อื่น” ขณะเดียวกันคนที่เข้าสอบด้วยเหตุผลไม่ชัดเจนว่า “เพราะพ่อเป็นหมอ เลยคิดว่าตัวเองก็น่าจะเป็นหมอด้วย” หรือคนที่คิดเหมือนผมว่า “เลือกเรียนเพราะได้ผลประโยชน์” ก็มีเหมือนกัน

แต่หลังจากได้เข้ามาเรียนความฝันของผมก็ชัดเจนขึ้น ผมได้ฟังเรื่องประทับใจมากมายจากคนที่ได้ใช้วิชาทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือคนอื่น ทั้งยังได้เรียนรู้อีกว่า เราใช้ความรู้ทางนิติศาสตร์ช่วยเหลือผู้คนได้ด้วย ผมจึงตั้งเป้าหมายว่า “อยากเรียนทั้งวิชาทางการแพทย์และนิติศาสตร์ เพื่อเป็นทนายความที่ช่วยเหลือในการฟ้องร้องคดีทางการแพทย์”

ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือคนทำงาน **เราทุกคนสร้างโอกาสให้ตัวเองได้ด้วย “การออมด้วยการเรียน”**

4. เข้าใกล้การเป็นตัวเราที่ “เท่” ตามที่จินตนาการไว้

ผมบอกไปแล้วว่า “แม้จะตั้งเป้าหมายเพื่อความสุขส่วนตัวก็ไม่เป็นไร” ขอเพียงทำให้เราตั้งใจเรียนหนังสือมากขึ้น จะตั้งเป้าหมายว่า “เรียนแล้วน่าจะมีผลดีอะไรบ้างแหละ” หรือ “คนตั้งใจเรียนดูเท่ดี” ก็ได้เหมือนกัน

คนกลุ่มแรกนี้ก็เหมือนกับกรณีการหาความหมายของการเรียน ดังนั้นผมจะไม่พูดถึงอีก แต่คราวนี้จะพูดถึงคนกลุ่มหลังสักหน่อย

ทุกคนรู้สึกยังไงกับคนที่ตั้งใจเรียนครับ

ในการ์ตูนเรามักเห็นคนตั้งใจเรียนในลักษณะ “เด็กบ้าเรียน = มืดมน” แต่ **ผมมองว่าคนที่ตั้งใจเรียนดู “เท่ดี” ครับ**

สมัยผมเรียนชั้นมัธยมปลาย ขณะพวกเรากำลังนั่งทำแบบฝึกหัด อาจารย์เคยบอกว่า

“ขอโทษที่ขัดจังหวะนะ แต่พวกเธอที่กำลังทุ่มเทความคิดเพื่อหาคำตอบในแบบฝึกหัดน่ะดูเท่มากเลย ภาพที่พวกเธอกำลังคิดอย่างตั้งใจช่างดูส่องประกาย ถ้าสาว ๆ มาเห็นจะต้องหลงรักแน่นอน”

ไม่ใช่แค่การเรียน การเล่นกีฬาหรือศิลปะก็เช่นกัน “ขณะที่คนเราตั้งใจทำอะไรสักอย่างนั้นช่างดูเท่มาก” ผมคิดว่า “คนที่ตั้งใจเรียนดูเท่ดี เราอยากเป็นคนเท่แบบนั้นบ้าง เลยต้องตั้งใจเรียน” คุณเองก็คงเคยคิดว่า “คนแบบนี้ดูเท่ดีจัง” ใช่ไหมครับ ความรู้สึกนี้มีความหมายมากกว่าที่เราคิดนะครับ อย่าปล่อยให้มันผ่านไป เพราะความคิดว่า “เท่จังเลย” แปลได้ว่า “เราเองก็อยากเป็นแบบนั้นบ้าง”

เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่คิดแบบนี้ **ลองจินตนาการว่า “เราคิดว่าคนแบบไหนที่ดูเท่ แล้วเราอยากเป็นคนแบบไหน”** ผมเองก็สร้างภาพในจินตนาการขึ้นมาจากการได้พบปะผู้คนที่หลากหลาย ขอยกตัวอย่างสักหนึ่งมุมดังนี้ครับ

“เป็นคนมีความมั่นใจในตัวเอง แต่ถึงแม้จะเชื่อมั่นในตัวเองแต่ก็ไม่ดูถูกคนอื่น และมีความพยายามอย่างเต็มที่ ไม่ใช่ถือดีว่า ‘เราเก่งกาจ’ แต่มั่นใจว่า ‘เราจะพยายาม เพราะเมื่อพยายามแล้วไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้’ ”

ผมอาจพูดนอกเรื่องไปหน่อย แต่สรุปแล้วหากเราคิดว่า “คนตั้งใจเรียนดูเท่ดี” เราก็ควรวาดภาพตัวเองแบบนั้น แล้วตั้งใจเรียนเพื่อเข้าใกล้ภาพที่จินตนาการไว้

ถ้าให้ดีที่สุด แทนที่จะพูดว่า “คนตั้งใจเรียนก็ดูเท่ดีเหมือนกัน” เราควรพูด

อย่างเต็มปากไปเลยว่า “คนที่ตั้งใจเรียนดูเท่จัง! ฉันเองก็อยากเป็นแบบนั้นบ้าง!”

5. ข้อแถม - ไขปัญหาหัวใจ

“ภาพขณะคนเราตั้งใจทำอะไรสักอย่างมันดูเท่มาก” ไม่ได้ใช้กับเฉพาะเรื่องเรียนนะครับ

เพื่อนคนหนึ่งมาปรึกษาเรื่องความรักกับผมว่า “คนที่ชอบไม่หันมามองบ้างเลย” หรือ “โดนปฏิเสธไปแล้ว แต่ก็ยังชอบเขาอยู่ดี” เวลาแบบนี้ผมจะพยายามพูดปลอบใจ แต่ในขณะเดียวกันก็บอกพวกเขาด้วยว่า

“งั้นก็ต้องเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น”

การเพิ่มเสน่ห์ให้ตัวเองอาจทำให้อีกฝ่ายหันมาสนใจก็ได้ หรือต่อให้เขายังไม่สนใจ อย่างน้อยเราก็ยังได้เป็น “ตัวเองที่ดีขึ้นกว่าเก่า” ไม่ว่ามองมุมไหนก็มีแต่ข้อดี

นอกจากนี้ในเมื่อเรามีแรงบันดาลใจว่า “อยากทำให้อีกฝ่ายหันมาสนใจ” (หรือ “ทำให้คนที่เคยปฏิเสธหันกลับมามองใหม่”) หากเราไม่ใช้แรงบันดาลใจนี้ให้เป็นประโยชน์ก็น่าเสียดายแย่

นอกจากนี้ “การทุ่มเทความพยายามเพื่อเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น” ก็เป็นเรื่องดีอยู่แล้ว เมื่อได้เห็นความพยายามนั้นแล้ว จะต้องมีคนรู้สึกสนใจแน่นอนครับ

[3] ตั้งเป้าหมายให้ใหญ่เข้าไว้

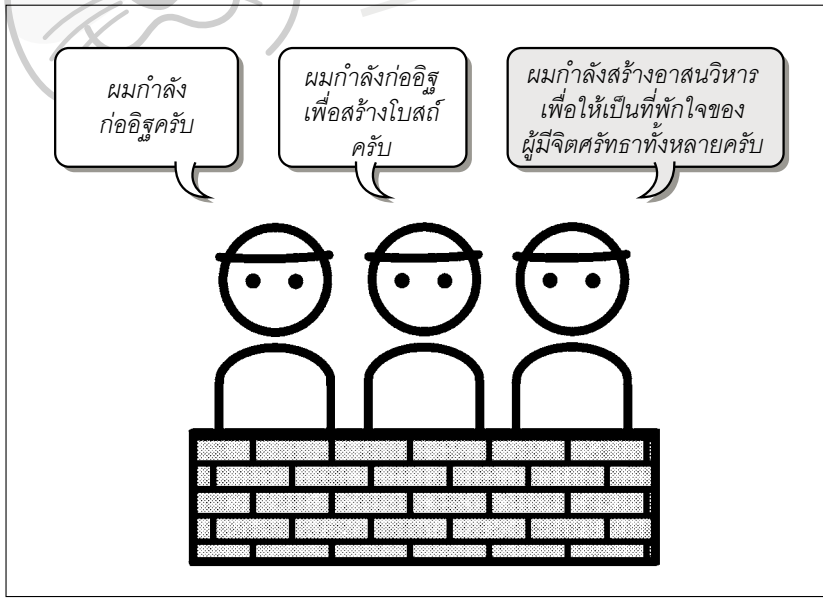
1. จงเป็น “ช่างก่ออิฐคนที่สามผู้สร้างอาสนวิหาร”

เราได้คุยกันไปแล้วว่า “แรงบันดาลใจจะมาจากอะไรก็ได้” พูดง่าย ๆ คือ **“ต่อให้ดูเผิน ๆ ว่าแรงบันดาลใจมาจากความไม่บริสุทธิ์ใจ แต่หากมันส่งผลดีกับเรา (และไม่ทำให้ใครเดือดร้อน) ก็ไม่เห็นเป็นไร!”**

แต่ทุกคนคิดไหมครับว่า ถ้าเราไม่ได้แค่เรียนเพื่อตัวเอง แต่เรียนเพื่อคนอื่นด้วย แรงบันดาลใจก็จะยิ่งมีมากขึ้น

ผมจึงอยากแนะนำว่า เราต้อง **“จงใจ” ตั้งเป้าหมายให้ใหญ่เข้าไว้** ทุกคนเคยได้ยินนิทานเรื่องของช่างก่ออิฐสามคนไหมครับ

ภาพประกอบ 1 : จงเป็นช่างก่ออิฐคนที่สาม



คนแรกพูดว่า “ดูก็รู้ไม่ใช่เหรอว่าผมกำลัง ‘ก่ออิฐ’ อยู่”

คนที่สองพูดว่า “ผมกำลังก่ออิฐเพื่อสร้างโบสถ์ครับ”

คนที่สามพูดว่า “ผมกำลังสร้างอาสนวิหารเพื่อให้เป็นที่พักใจของผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลายครับ”

ในบรรดาช่างก่ออิฐสามคนนี้ คุณรู้สึกว่าใครมีความมุ่งมั่นมากที่สุด

แน่นอนว่าต้องเป็นคนที่สามใช่ไหมครับ

ประเด็นสำคัญคือ เป้าหมายของช่างก่ออิฐคนที่สามเป็น “การทำเพื่อผู้อื่น” อย่างที่ผมพูดไปแล้วว่าเราจะตั้งเป้าหมายที่เป็นการทำเพื่อตัวเองก็ได้ แต่หากเราเพิ่มเติมเรื่องการทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ด้วย เราจะยอมรับตัวเองว่า “เรากำลังทำสิ่งที่มีความหมาย” หรือพูดอีกอย่างว่า “การทำเพื่อคนอื่น” เท่ากับเป็น “การทำเพื่อตัวเอง” คือทำให้เรายอมรับตัวเองและรู้สึกมีความสุข

แล้วในบรรดาสามคนนี้ ใครน่าจะสร้างอาสนวิหารได้ยิ่งใหญ่ที่สุด แน่นอนว่าก็ต้องเป็นช่างคนที่สามอีกเช่นกัน เพราะ “เป้าหมายที่แท้จริง” ของช่างคนที่สามแตกต่างจากคนอื่นอย่างชัดเจน ช่างคนแรกต้องการ “ก่ออิฐ” ช่างคนที่สองต้องการ “สร้างโบสถ์” ส่วนช่างคนที่สามต้องการ “สร้างอาสนวิหารเพื่อให้เป็นที่พักใจของผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย”

การตั้งเป้าหมายให้เห็นภาพชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญมาก การก่ออิฐไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีเป้าหมายนั้นไม่มีทางทำให้ “บังเอิญกลายเป็นโบสถ์” ขึ้นมาได้หรอก หรือการลองสร้างโบสถ์ก็ไม่มีทางที่จะ “บังเอิญกลายเป็นอาสนวิหารซึ่งเป็นที่พักใจของผู้มีจิตศรัทธาจำนวนมาก” ได้เหมือนกัน ดังนั้น **การตั้งเป้าหมายอย่างจริงจังจึงช่วยให้เราเข้าใกล้ความสำเร็จได้**

ผมอยากให้ทุกคนเป็นเหมือนช่างก่ออิฐคนที่สามทั้งในเรื่องการเสริมสร้างแรงบันดาลใจและการสร้าง “อาสนวิหารเพื่อผู้อื่นและตัวเอง” ครับ

2. จงเชื่อว่าตัวเองคือช่างก่ออิฐคนที่สาม

วิธีเป็นช่างก่ออิฐคนที่สามได้นั้นง่ายนิดเดียว **เพียงแค่เชื่อว่า "สิ่งที่เราทำอยู่ตอนนี้จะเป็นประโยชน์กับใครสักคน"**

ผมเคยบอกว่าตัวเองก็ไม่ใช่คนที่คิดหรือทำอะไรเพื่อคนอื่นไปเสียหมด เพราะผมเชื่อว่าการทำงานอาสาสมัครทุกประเภทย่อมมีเหตุผลของ "การทำเพื่อตัวเอง" แฝงอยู่ เช่น "อยากให้คนมองว่าเราเป็นคนดี" "อยากยอมรับตัวเองให้ได้มากขึ้น" หรือ "เพราะฉันอยากทำ" เป็นต้น แต่นั่นก็ไม่ใช่เรื่องผิดหรอก

ไม่ว่าเราจะมีเหตุผลแอบแฝงยังไง แต่เราก็ได้ลงมือทำสิ่งที่ดี ดังนั้นใครก็ไม่มีสิทธิ์มาว่าเราได้

กลับมาที่เรื่องการเรียนกันต่อครับ "การตั้งใจเรียนที่คิดว่าน่าจะส่งผลดีกับเราคนเดียว" แต่หากเรา "จงใจหาเหตุผลใหญ่โตที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น" เราก็จะเป็นเหมือนช่างก่ออิฐคนที่สาม พูดง่าย ๆ คือ "เราเป็นช่างก่ออิฐคนที่สามได้จริง ๆ"

สมมติเราคิดว่า "อยากเป็นทนายเพราะเป็นอาชีพที่มั่นคงและน่าจะทำให้สาว ๆ ชอบด้วย" ซึ่งก็ไม่ใช่ความคิดที่น่าอายแต่อย่างใด เพราะเราแค่พูดตรง ๆ ถึงสิ่งที่สนองความต้องการของตัวเอง

แต่ขณะคิดแบบนั้น ลองอ้างเหตุผลใหญ่โตขึ้นมาด้วยว่า "อยากเป็นทนายเพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม" คราวนี้คุณจะรู้สึกเหมือนเป็นพระเอกหนังขึ้นมาเลยใช่ไหมครับ

เมื่อเราอ้างเหตุผลใหญ่โตขึ้นมาแล้ว ข้ออ้างนั้นจะค่อย ๆ ซึมซับจนกลายเป็นความต้องการจริง ๆ ขึ้นมาเอง ซึ่งอาจต้องใช้เวลานานสักหน่อย ตัวอย่างเช่น หลังจากเราได้เป็นทนายแล้ว พอได้ฟังเรื่องราวของคนที่กำลังเดือดร้อน

เราอาจรู้สึกว่า “อยากช่วยเหลือคนแบบนี้” ซึ่งถือเป็นเรื่องวิเศษมากครับ การจะถกเถียงว่า “ต้องอ้างเหตุผลใหญ่โตขึ้นมาก่อน หรือเราควรมีเหตุผลใหญ่โตที่ว่านั้นอยู่ในใจจริง ๆ ก่อน” เป็นเรื่องไร้ประโยชน์ไม่ต่างกับการคิดว่า “ไก่กับไข่อะไรเกิดก่อน” เลยครับ

ประเด็นนี้ยังใช้กับคนที่ไม่มีความฝันได้ด้วย ขณะคิดว่า “เรากำลังตั้งใจอ่านหนังสืออย่างเต็มที่เพื่อการสอบวันมะรืนนี้” ให้อ้างเหตุผลเสริมอีกว่า “โตขึ้นเราจะต้องเป็นคนเก่งที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของคนอื่นได้ เราจึงต้องใช้เวลาเรียนรู้ว่าตัวเองเหมาะกับอะไรและเพิ่มความสามารถให้ตัวเอง แต่ตอนนี้เราต้องตั้งใจเรียนก่อน” **เพราะตัวละครเอกของเรื่องราวชีวิตก็คือคุณนี่เอง**

ระหว่างที่เขียนหนังสือเล่มนี้ผมก็นึกขึ้นได้ว่า

“ตอนนี้เรากำลังช่วยให้ผู้อ่านได้โบยบินไปในโลกใบนี้ คงมีผู้อ่านหลายคนกลายเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่และไปได้ไกลยิ่งกว่าตัวเราเสียอีก และคนเหล่านั้นก็จะสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นอีกมากมาย เมื่อรวมกับการได้ออกไปพบปะผู้คนโดยตรงแล้ว สิ่งที่เราทำอยู่นี้ถือเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ต่อสังคมจริง ๆ”

แล้วความคิดดังกล่าวก็ค่อย ๆ ซึมซับเข้ามาในใจผม

ผมหวังจะได้เห็นทุกคนโบยบินอย่างสวยงามครับ

[4] ข้อควรระวังของเป้าหมายที่เกิดจากความพ่ายแพ้

มีคนถามว่าเหตุผลที่ผมพูดมาตลอดก่อนหน้านี้ เช่น “การเข้าเรียนมหาวิทยาลัยโตเกียวเพราะอยากให้เพศตรงข้ามสนใจถือเป็นความคิดที่ไม่จริงใจหรือเปล่า” หรือ “ถ้าอยากเข้าเรียนมหาวิทยาลัยโตเกียวเพื่อให้แฟนเก่าที่ทิ้งเราไปกลับมาสนใจจะผิดไหม” คำตอบนั้นเหมือนกันครับ

หากความคิดว่า “อยากให้เพศตรงข้ามสนใจ” “อยากแต่งงาน” หรือ “อยากรวย” ช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้เราได้ ผมคิดว่าเรายิ่งต้องนำความคิดเหล่านั้นมาใช้ให้เต็มที่

แต่สิ่งที่ต้องระวังก็คือ **ถ้าเรายึดติดกับ “เป้าหมายที่เต็มไปด้วยความรู้สึกของการพ่ายแพ้” ต่อให้เราทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ เราก็ไม่ค่อยมีความสุข**

ถ้าเราตั้งใจว่า “จะตั้งใจเรียนแล้วสอบเข้ามหาวิทยาลัยโตเกียวให้ได้ เพื่อให้แฟนเก่าที่ทิ้งเราไป ‘หันกลับมามอง’ เราใหม่” กรณีนี้หากเรากำหนดว่า “การทำให้แฟนเก่าหันกลับมามอง” นั้นเป็นแรงบันดาลใจเพื่อให้ตัวเองตั้งใจเรียนไปสู่เป้าหมาย “สอบเข้ามหาวิทยาลัยโตเกียวให้ได้” จะถือเป็นประโยชน์อย่างมาก หากเราพยายามจนสอบผ่านก็ย่อมทำให้ตัวเองมีความสุข หรือถ้าสอบไม่ผ่าน อย่างน้อย ๆ ประสบการณ์และความรู้ที่ได้จะเป็นประโยชน์ในอนาคตอย่างแน่นอน

แต่ถ้าเราตั้งใจให้ “การทำให้แฟนเก่าหันกลับมามอง” เป็นเป้าหมายสุดท้าย โอกาสที่เราจะไม่มีความสุขย่อมเกิดขึ้นได้สูง คุณคิดว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยโตเกียวได้จะทำให้แฟนเก่าหันกลับมามองจริงหรือ อีกฝ่ายจะเสียใจที่ทิ้งเราไปเหมือนอย่างที่เราคิดจริงหรือ “ความพยายามที่เราทุ่มเทให้เขาหันกลับมามอง” ซึ่งไม่มีทางชดเชย “เรื่องร้าย ๆ ที่เราเคยทำกับอีกฝ่าย” อาจต้องสูญเปล่าไปก็ได้

เป้าหมายที่มาจากความพ่ายแพ้มีพลังยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่ ซึ่งจะช่วยผลักเราไปข้างหน้าในวันที่เราอ่อนแอ ทำให้เรารู้สึกว่า “ไม่ยอมแพ้แค่นี้หรอกน่า!” แต่ **แรงผลักดันจากความพ่ายแพ้ก็มีขีดจำกัดของมัน**

เหตุผลที่ผมแนะนำให้ทุกคนตั้งใจเรียนหนังสือก็เพราะเชื่อว่า วิธีนี้ช่วยนำความสุขมาให้เราได้ การจะนึกถึงเป้าหมายที่มาจากความพ่ายแพ้

ให้ได้ผลดีนั้น คุณต้องไม่ยึดติดกับมันมากเกินไป ควรคิดแค่ว่า “เรื่อง XX ในตอนนั้น ฝากไว้ก่อนเถอะ!” เพื่อฉุดให้ตัวเองลุกขึ้นยืนในวันที่อ่อนแอ ขอแนะนำว่า แทนที่จะกำหนด **“แรงผลักดันจากความพ่ายแพ้”** ว่า “จะทำให้แฟนเก่ากลับมา” เป็นเป้าหมายสุดท้าย เราควรทำให้เป็นแค่ “เครื่องมือกระตุ้นความพยายาม” ก็พอ

นอกจากนี้ ยิ่งถ้าเราคิดกับแฟนเก่าที่ทิ้งเราว่า “เพราะเธอทำให้ฉันพยายามได้ขนาดนี้ ขอบใจนะ” แบบนี้ต่างหากถึงจะเรียกว่า “ทำให้อีกฝ่ายหันมามองด้วยความตั้งใจที่แท้จริง”

ผมอาจจะพูดอะไรซับซ้อนไปหน่อย ขอสรุปเลยแล้วกันว่า “เราควรใช้ความพ่ายแพ้มาเป็นแรงผลักดัน แต่ต้องไม่ยึดติดมากเกินไป” ให้คิดว่านั่นเป็นเครื่องมือเพื่อผลักดันให้เราเกิดแรงบันดาลใจอย่างสูงสุดเท่านั้นพอ