

อ่าน

ให้เร็วและได้เรื่อง

แนะนำ
ให้อ่าน

**SMART
READING**



อ่าน ให้เร็วและได้เรื่อง

ผู้เขียน : ฝ่ายวิชาการสำนักพิมพ์บิสิต

จำนวน 106 หน้า

ราคา 125 บาท

ISBN (E-Book) 978-974-414-441-6

สงวนลิขสิทธิ์โดย : สำนักพิมพ์บิสิต

จัดทำโดย : สำนักพิมพ์บิสิต
(ในเครือบริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด)

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ

เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

e-mail : public@expernetbooks.com

สารบัญ

บทที่ 1	การเตรียมพร้อมเพื่อการอ่าน	4
บทที่ 2	ตา...สมาธิ...และความจำ	23
บทที่ 3	เทคนิคการอ่านให้เร็วและได้ใจความ	45
บทที่ 4	วิธีอ่านให้เร็วและได้ผล	84
บทที่ 5	วิธีช่วยจำ	95



การเตรียมพร้อม เพื่อการอ่าน

ท่ามกลางการแข่งขันอย่างรุนแรง
ในปัจจุบัน ทั้งในรูปแบบของ

ประเทศต่อประเทศ
องค์กรต่อองค์กร
และบุคคลต่อบุคคล

(Head-to-Head Competition)

ผู้ที่เป็นเลิศเท่านั้น
จึงจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน

ความเป็นเลิศนั้นมิได้มาจาก “พรสวรรค์” แต่
กลับกลายเป็น “พรแสวง” ซึ่งทุกคนต้องแสวงหา
โดย การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-Long
Learning) และการเรียนรู้ที่สำคัญส่วนหนึ่งจะมา
จาก การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study)
ทั้งจากการฟังและการอ่าน

การจะดูว่าชาติใดหรือคนใดจะเจริญก้าวหน้า ให้ง่ายๆ
ตรงที่ว่า เขาควรจะใช้จ่ายเงินไปในการซื้อหาหนังสือมาอ่าน
มากกว่าการซื้อหมากฝรั่งมาเคี้ยวเล่น

– Elbert Hubbard

วิสัยทัศน์กับการอ่าน

วิสัยทัศน์ประเทศไทย ค.ศ. 2020 ซึ่งคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติกำหนดไว้ เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2539 มีรวม 3 ประการ คือ

- 1 ประชากรทั้งหมดกว่า 70 ล้านคนของไทยจะ “ปลอด” ความยากจน
- 2 เด็กไทยจะได้เรียนขั้นต่ำถึงมัธยมปลายทุกคนและกว่าร้อยละ 50 ได้เรียนถึงขั้นมหาวิทยาลัย
- 3 ไทยจะขยับขึ้นไปอยู่อันดับที่ 16 ของโลกในเชิงความสามารถทางเศรษฐกิจ และจะเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจในภูมิภาคทั้งในด้านอุตสาหกรรม คมนาคม การเงิน การท่องเที่ยวและการบริการ กลายเป็นหุ้นส่วนทางเศรษฐกิจกับนานาประเทศ อย่างหลากหลาย

ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการบรรลุ
วิสัยทัศน์ข้างต้นนั้น ต้องอยู่ที่การกระทำ
มิใช่เพียงแค่เพื่อฝันถึงอนาคตไปวัน ๆ การ
แข่งขันในระหว่างประเทศต่อประเทศ ระหว่าง
องค์กรต่อองค์กร และระหว่างบุคคลต่อบุคคล
ต้องอยู่ที่การศึกษา ความรู้ ความสามารถ
และทักษะที่ทุกคนจะพึงมี ซึ่งรวมเรียกว่า...

“ทุนปัญญา
(Intellectual Capital)”

ห้องสมุดที่ใหญ่โต ช้างในก็บรรจุไว้เพียงแค่หนังสือ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ถ้าไม่มีผู้ใดไปสนใจหนังสือก็ยังคงเป็นหนังสืออยู่เช่นเดิม ต่อเมื่อมีผู้ไปอ่าน ภูมิปัญญา และองค์ความรู้ (Knowledge) จึงจะเกิด **การบริหาร ภูมิปัญญา (Knowledge Management)** ที่กำลังกล่าวขวัญถึงกันอยู่จึงเป็นการเก็บรวบรวม จัดลำดับความสำคัญ วิเคราะห์และประมวลผล ทั้งตัวข้อมูล ข่าวสาร ประสบการณ์ และองค์ความรู้ เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดเป็น “**ทุนปัญญา**” ดังกล่าวข้างต้น

ทุนปัญญา และ **คุณภาพของคน** จึงเป็นสิ่งที่ประเทศชาติคาดหวัง ในขณะที่ **คุณภาพของตนเอง** ก็ควรจะเป็นสิ่งที่เรามุ่งมั่นไปสู่ความเป็นเลิศ (Personal Mastery) ด้วยเช่นกัน

วิสัยทัศน์ใด ๆ ที่เรามุ่งหวังจึงจะเป็นจริง

✚ มีวิสัยทัศน์ แต่ไม่ลงมือทำ
ก็เท่ากับฝันไป

✚ ขยันทำ แต่ไม่มีวิสัยทัศน์
ก็เท่ากับว่าเสียเวลาเปล่า

✚ มีวิสัยทัศน์ และขยันทำด้วย
จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น
ในโลกก็ย่อมได้

– Joel Barker,
The Power of Vision

ข้ออุปสรรคในการอ่าน

เพราะเหตุใด คนญี่ปุ่นจึงอ่านหนังสือกันโดยเฉลี่ยเดือนละ 2 เล่ม ในขณะที่คนไทยเราอ่านกันเพียง 20 บรรทัด พวกเขาก็อ่านหนังสือญี่ปุ่นของเขา พวกเราก็อ่านหนังสือไทยของเรา ไม่น่าจะมีอุปสรรคอยู่ตรงไหน แต่ถ้าจะคิดไปก็คงจะอยู่ที่ความเข้าใจของคนในชาติของเขาที่

- มีค่านิยมในการ “รักการอ่าน”
- มุ่งมั่นในความเป็น “คนฉลาดอ่าน - คนฉลาดคิด - คนฉลาดฟัง และคนฉลาดทำ” ด้วยความพากเพียรมาตลอดเวลากว่าครึ่งศตวรรษ
- รู้จักการบริหารเวลาแทนที่จะฆ่าเวลา กับเวลาที่แต่ละคนมี 24 ชั่วโมงต่อวัน เวลาในการอ่านได้ถูกไต่ร่ตรงมาอย่างดี เพื่อความเจริญก้าวหน้าของชีวิต

ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว คงจะไปโทษใครอื่นไม่ได้ นอกจากตัวเราเองที่จะเป็นอุปสรรคต่อตนเอง ไม่ว่าจะป็น นักศึกษาหรือคนทำงาน คงไม่มีใครมาบังคับให้เราอ่าน ได้นอกจากตัวเราเอง

ในยุคปัจจุบัน “โลกาภิวัตน์” ซึ่งเป็นยุคที่มีข้อมูล ข่าวสาร และวิชาการที่ท่วมท้น ทั้งจากหนังสือตำราวิชาการ วารสารรายเดือน หนังสือพิมพ์และอินเทอร์เน็ต ก็ได้เริ่ม กลายเป็นอุปสรรคมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่คนไทยจำนวนมากมี ความมุ่งมั่นเป็นทุนเดิมอยู่แล้วก็ตาม แต่ถ้าได้ปรับแนว ความคิด ให้เป็น **คนฉลาดอ่าน คือฉลาดที่จะ เลือกหนังสือและฉลาดที่จะเลือกวิธีอ่าน** เพื่อให้เหมาะสมกับเวลาที่พึงมีแล้ว ประโยชน์ที่ได้จะเหลือ คณานับทีเดียว



ผู้เชี่ยวชาญหลายคน เห็นพ้องกันว่า
80-90 เปอร์เซ็นต์ของความรู้ หรือข้อมูลข่าวสาร
ที่คุณต้องการ มักจะได้มาจากการอ่าน

- Laurie Rozakis Ph.D Power Reading -



ในอนาคตอันใกล้ “ออนไลน์บุ๊กส์” ในอินเทอร์เน็ต ก็คงจะยังทดแทนหนังสือธรรมดาที่เราอ่านกันอยู่เป็นประจำนี้ได้ยากเต็มที ก็เพราะความสะดวกจากตัว “B” สามตัว ก็คือ B-Bed, B-Bus, B-Bathroom ซึ่งเป็นสถานที่ที่คนมักจะอ่านหนังสือนั่นเอง เราสามารถปรับตัวกับการอ่านหนังสือได้ในสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นแสงสว่างมากหรือน้อยในรถเมล์รถไฟ หรือในเครื่องบิน รวมถึงในห้องที่มีเสียงดัง หรือในสวนสาธารณะที่สงบเงียบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการอ่านเป็นสำคัญ

แต่ถ้าจะอ่านกันให้จริงจัง ให้ได้สาระความรู้แล้ว ก็คงจะต้องอ่านให้ทน และอ่านให้ได้ผล ซึ่งไม่ใช่ว่าที่ไหนก็อ่านได้ การอ่านท่ามกลางบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจะนำมาซึ่งประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการอ่าน ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ :-

การจัดสถานที่และสิ่งแวดล้อม

การเลือกสถานที่นั่งอ่านหนังสือให้น่านั่ง และจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมด้วย ก็จะช่วยส่งเสริมให้นั่งอ่านได้ครั้งละนาน ๆ

1 สถานที่

ควรมีความเงียบสงบ และตัดสิ่งรบกวนอื่น ๆ ที่จะรบกวนสมาธิออกไปอาทิเช่น โทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์ เป็นต้น

2 อุณหภูมิ

อุณหภูมิระดับที่เหมาะสมที่จะช่วยให้เกิดความตื่นตัวต่อการอ่าน จะอยู่ที่ประมาณ $22-25^{\circ}\text{C}$ แต่ถ้าอุณหภูมิสูงขึ้นเป็น $28-32^{\circ}\text{C}$ นั้น จะทำให้เกิดความเซื่องซึมและง่วงนอน

3 แสงสว่าง

ถ้าเป็นเวลากลางวันก็ควรอ่านบนโต๊ะใกล้ ๆ หน้าต่าง แต่ถ้าจำเป็นต้องใช้แสงไฟ ก็ควรให้ส่องมาจากด้านข้าง และเอียงไปทางด้านหลัง ระวังอย่าให้มือที่จับเครื่องช่วยชี้ หรือจับดินสอสำหรับจดบันทึก มาบังแสงก็แล้วกัน

4 โต๊ะ-เก้าอี้

ควรจัดโต๊ะและเก้าอี้ที่มีขนาดความสูงพอเหมาะ
เก้าอี้พนักตรง เบาะไม่แข็ง และไม่นุ่มสบายจนเกินไป

การจัดท่าของการอ่าน

ท่าของการอ่านที่เหมาะสม
จะมีผลต่อกายภาพของผู้อ่าน ซึ่ง
เป็นปัจจัยสำคัญต่อการอ่านให้ทน
และอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ



1 ท่านั่ง

ควรนั่งให้หลังตรง การนั่งให้ถูกสุขลักษณะ จะช่วยให้สมองได้รับเลือดที่อุดมไปด้วยออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงทั้งร่างกายและทั้งสมองก็จะตื่นตัวต่อการรับรู้และจดจำ

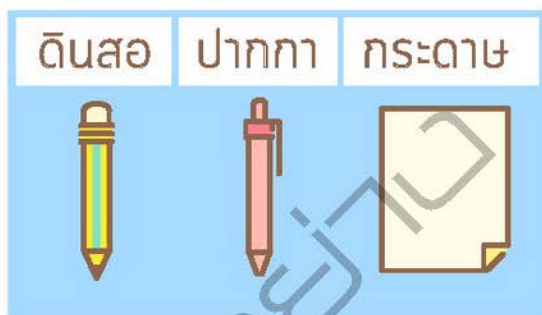


2 ตำแหน่งหนังสือ

ตำแหน่งของหนังสือ ควรอยู่ห่างจากนัยน์ตาของเราประมาณ 35-45 เซนติเมตร โดยหน้าหนังสือทั้งหน้าควรอยู่กลางสายตาของเรา

การจัดอุปกรณ์ช่วยในการอ่าน

อุปกรณ์ที่จำเป็นประกอบด้วย เครื่องช่วยชี้ (Guide)



การจัดเวลาที่เหมาะสม

เวลาที่เหมาะสมแก่การอ่าน ควรอยู่ในช่วงเวลา 20.00-23.00 น. หรือ 05.00-06.30 น. โดยควรอ่านติดต่อกันเพียงครั้งละไม่เกิน 50 นาที และเปลี่ยนอิริยาบถอีกสักประมาณ 10 นาที ก่อนที่จะลงมืออ่านต่อไป

การจัดตนเอง

การจัดตนเองเป็นเรื่องสำคัญที่เรามักจะละเลย ไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องที่เราสามารถดำเนินการได้โดยง่ายที่สุด

1 การนอนหลับพักผ่อน

ก่อนการอ่านหนังสือ ควรมีการพักผ่อนในระดับที่พอเพียง เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อม ช่วยให้เกิดสมาธิ และประสิทธิภาพในการอ่าน สมองโปร่งใส ช่วยในการเพิ่มความจำ

2 การดูแลสุขภาพ

“อโรคยา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ อาการปวดหัว ปวดท้อง เป็นไข้ เป็นหวัด ล้วนเป็นภาวะที่เราป้องกันได้ หากมีสุขนิสัยที่ดี

3 การตรวจสายตา

ควรทำการตรวจสายตา อย่างน้อยปีละครั้ง

4 การจัดพฤติกรรมส่วนตัว

ก่อนอ่าน ต้องมีความตั้งใจและความมุ่งมั่นที่จะอ่านเสียก่อนทุกครั้งและก็ไม่ควรปล่อยให้ห้องว่างหรือห้องอึดอัดมากเกินไป จะเป็นอุปสรรคต่อการรักษาสมาธิในการอ่าน

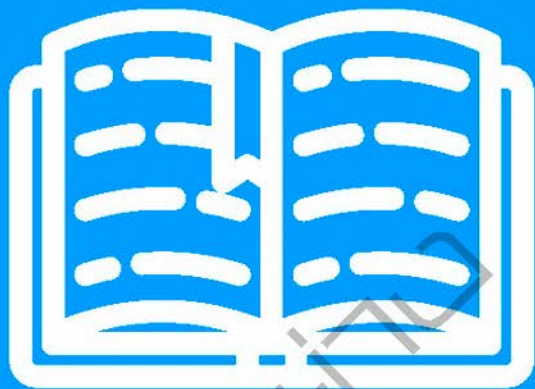
5 เลี่ยงจากการถูกรบกวน

เมื่อเราต้องการสมาธิ ก็ต้องพิจารณาหาทางตัดโอกาสมิให้ผู้อื่นมารบกวนได้โดยง่าย อาทิเช่น งดรับแขก งดรับโทรศัพท์ เป็นต้น



ทั้งหมดนี้ ก็น่าจะเอื้อต่อ
การก้าวเข้าสู่โลกแห่งการ
เรียนรู้ด้วยการอ่านของ
ทุกท่าน ให้ดำเนินไปอย่างมี

ประสิทธิภาพ และ **ประสิทธิผล**
ได้เป็นอย่างดี



SMART READING