

สารบัญ

ถึงคุณผู้อ่าน 9

01 *ผมเป็นผู้คลั่งไคล้การเรียนรู้* 13

- ไม่ต้องถึง 10,000 ชั่วโมงหรอก • ไม่ต้องเก่งระดับโลกก็ได้
- คุณภาพ ไม่ใช่ปริมาณ • การฝึกทักษะอย่างรวดเร็วคืออะไร
- นี่ไม่ใช่ภาพยนตร์ไซไฟนะ • การฝึกทักษะและการเรียนรู้
- คุณค่าที่แท้จริงของการเรียนรู้ • การฝึกทักษะใหม่กับการฝึกซ้ำ
- การฝึกทักษะใหม่ การศึกษา และประกาศนียบัตร
- ทักษะกับสมอง ความยืดหยุ่นของสมอง และความจำของกล้ามเนื้อ

02 *หลักการ 10 ข้อ ในการฝึกทักษะอย่างรวดเร็ว* 37

- แล้วมันได้ผลหรือเปล่า • แล้วการอยู่ในสภาพแวดล้อมจริงล่ะ
- รื้อฟื้นทักษะเก่าๆ • เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

03 **หลักการ 10 ข้อสำหรับ การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ**

63

- ทำตามความเหมาะสม • จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ
- ทำไมถึงเลือกฝึกทักษะเหล่านี้

04 **โยคะ** 85

- “คุณควรลองฝึกโยคะนะ...” • จักระ ออรา และกุนทาลินี คุณพระช่วย!
- “หยุดเกร็งใบหน้าชะ” • ปัญหาของคนทำงานที่บ้าน
- หากนักเรียนพร้อม ครูก็จะมาเอง
- เมื่อผมตัดสินใจฝึกโยคะอย่างจริงจัง
- “โยคะ” คืออะไรกันแน่ • ทำเนิดทำโยคะ • ทำเนิดตำราโยคะ
- ชายผู้ “คิดค้น” โยคะสมัยใหม่ • คำขอของครู • โยคะสมัยใหม่
- โยคะ = การหายใจ + การเคลื่อนไหว + การทำสมาธิ
- ลบล้างความเข้าใจผิดๆ ชะ • โยคะอันตรายหรือไม่
- เริ่มต้นจากท่าที่ง่ายที่สุดก่อน • อุปกรณ์ฝึกโยคะ • เรียนรู้ท่า
- ทำไหว้พระอาทิตย์ • อย่าลืมหายใจแบบดาร์ธ เวเดอร์ • ทำขึ้น
- ทำนั่งบนพื้น • ยกระดับความยาก • ทำควาสนะ
- ทบทวนวิธีการ • ผมจะทำอะไรต่อจากนี้

05

อุคูเลเล่

141

- อุคูเลเล่ฮิโร • อาวุธใหม่ของผม • อุปกรณ์เสริมอื่นๆ
- ความท้าทายอันน่าตื่นเต้น • ผมเป็นบ้าเพราะคุณ
- นิยามของความสำเร็จ • “เพลง 4 คอร์ด”
- ส่วนประกอบของอุคูเลเล่ • การตั้งสาย • โน้ตและคอร์ด
- การจับคอร์ด • การฝึกจับคอร์ด • รูปแบบการดีด
- การเล่นและร้องพร้อมกัน • การทำให้เป็นอัตโนมัติ • ออกโรง
- การเกาสาย • หนึ่งในสี่ห้า • ทบทวนวิธีการ • ผมจะทำอะไรต่อจากนี้

06

การเล่นวินด์เชิร์ฟ

177

- ชีวิตบนผืนน้ำ • พิจารณาความเสี่ยง
- การเล่นวินด์เชิร์ฟอันตรายหรือไม่ • จะเริ่มจากตรงไหนดี
- หาข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์ • ชำก่อนมือใหม่ทั้งหลาย!
- หลีกทางหน่อย เดี่ยวจะสาธิตพิสิทส์ให้ดู! • การดูลม
- คุณเล่นวินด์เชิร์ฟโดยไม่มีลมไม่ได้ • ประกอบชิ้นส่วน
- ลงน้ำครั้งแรก • ความไร้ปราณีของธรรมชาติ • เอาตัวรอด
- วิเคราะห์หลังความบอบช้ำ • เรียนรู้จากอดีต • เลี้ยวอย่างไร
- ทุกอย่างย่อมมีฤดูกาล • ทบทวนวิธีการ • ผมจะทำอะไรต่อจากนี้

บทส่งท้าย

219

ประวัติผู้เขียน

223

ถึงคุณผู้อ่าน

ชีวิตคนเราช่างสั้นนัก เมื่อเทียบกับเวลาที่ต้องใช้เรียนรู้ทักษะ

– เจฟฟรีย์ ชอเซอร์ บกวิ *Parlement of Foules* ปี 1374

“มีหลายอย่างที่ผมอยากทำ...แต่ผมมีเวลาน้อยเหลือเกิน” นี่คือน่าสิ่งที่คุณมักจะได้ยินจากผู้คนในยุคปัจจุบัน

ลองนึกดูสิครับว่ามีสิ่งใดที่คุณอยากเรียนรู้บ้าง สิ่งเหล่านั้นคืออะไร และอะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้คุณไม่ได้เรียนรู้มันสักที

คำตอบที่ได้คงหนีไม่พ้นเรื่องของเวลาและทักษะ

ข้อเท็จจริงอันน่าหดหู่ก็คือ ถ้าอยากทำสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย คุณต้องมีทักษะบางอย่างในระดับหนึ่ง แต่ทักษะนั้นต้องใช้เวลาและความพยายามเพื่อให้ได้มา ทว่าเวลาเป็นสิ่งที่เราไม่มี ส่วนความพยายามก็เป็นสิ่งที่เราลังเลที่จะมอบให้

“ฉันต้องได้ทำสักวันแหละ ถ้าฉันหาเวลาได้”

เอาจริงๆ นะครับ การนั่งดูโทรทัศน์หรือท่องอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายกว่า...พวกเราส่วนใหญ่จึงทำสิ่งเหล่านั้น ปล่อยให้สิ่งที่เราอยากทำยังคงเป็นความฝันต่อไป

ข้อเท็จจริงอันน่าหดหู่ก็อย่างก็คือ มีหลายสิ่งที่ไม่สนุกเลย จนกว่าคุณจะทำมันได้ดี ทุกทักษะต่างก็มีสิ่งที่ผมเรียกว่า**กำแพงแห่งความหงุดหงิด (frustration barrier)** ซึ่งหมายถึงช่วงเวลาที่คุณทำบางสิ่งบางอย่างได้ไม่ดีและรู้สึกหงุดหงิดที่เป็นเช่นนั้น ทำไมเราต้องทำสิ่งที่รู้ว่าตัวเองทำได้ไม่ดีด้วยนะ

จะดีแค่ไหนถ้าคุณสามารถฝึกทักษะใหม่ๆ ได้โดยไม่รู้สึกหงุดหงิดมากนัก หรือสามารถฝ่ากำแพงแห่งความหงุดหงิดไปได้อย่างรวดเร็วเพื่อทำสิ่งที่อยากทำให้ได้ดี จะดีแค่ไหนถ้าคุณใช้เวลากับความรู้สึกสับสนและลิ่งเลน้อยลง และมีเวลาสนุกมากขึ้น

เป็นไปได้ไหมที่เราจะฝึกทักษะใหม่โดยลำบากน้อยลง ใช้เวลาน้อยลง และใช้ความพยายามน้อยลงกว่าเดิมมาก

ผมขอยืนยันจากประสบการณ์ว่าเป็นไปได้ครับ

หนังสือเล่มนี้พูดถึงความพยายามของผมในการใช้เทคนิค**การฝึกทักษะอย่างรวดเร็ว** หรือวิธีเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ทุกประเภทอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จุดมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้คือการช่วยให้คุณฝึกทักษะใหม่ๆ ได้ภายในเวลาอันสั้นที่สุด

จากประสบการณ์ของผม คนเราต้องใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมงในการฝึกทักษะเพื่อฝ่ากำแพงแห่งความหงุดหงิด จนสามารถพัฒนาจากการทำสิ่งที่อยากทำไม่เป็นเลย ไปสู่การทำสิ่งนั้นได้ดีจนสังเกตเห็นได้

หนังสือเล่มนี้พูดถึงวิธีฝึกทักษะใหม่อย่างเป็นระบบและรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งยังใช้ได้กับทักษะทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นการเรียนภาษา เขียนนิยาย วาดรูป ก่อตั้งธุรกิจ หรือ ขับเครื่องบิน หากคุณลงทุนในด้านเวลาแค่ 20 ชั่วโมงเพื่อเรียนรู้ พื้นฐานของทักษะ คุณจะประหลาดใจว่าตัวเองพัฒนาทักษะดังกล่าว ได้อย่างรวดเร็วเพียงใด

ไม่ว่าคุณอยากจะฝึกทักษะอะไร หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณทำสิ่งนั้นได้โดยใช้เวลาและพลังงานน้อยลง เพียงแค่อาศัยความพยายามเล็กน้อยอย่างจดจ่อและมีกลยุทธ์ แล้วคุณจะพบว่าตัวเองพัฒนาทักษะได้อย่างรวดเร็วโดยที่ไม่รู้สึกหงุดหงิดใจ

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะเริ่มต้นด้วยการพูดถึงหลักการฝึกทักษะอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นวิธีฝึกทักษะใหม่ๆ โดยใช้เวลาน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แนวคิดและวิธีฝึกนี้ไม่มีอะไรซับซ้อนเลย จึงใช้เวลาเรียนรู้ไม่นาน

จากนั้นผมจะบอกวิธีนำหลักการเหล่านี้ไปใช้จริง โดยแสดงให้เห็นถึงวิธีที่ผมฝึกทักษะใหม่ต่อไปนี้อยู่ภายในเวลา 20 ชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น ซึ่งใช้เวลาไม่เกินวันละ 90 นาที

- การฝึกโยคะ
- การเล่นอูคูเลเล่
- การเล่นวินด์เซิร์ฟ

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณกลับไปปิดฝุ่น
และพิจารณารายการ “สิ่งที่อยากทำ” ของคุณใหม่อีกครั้ง จากนั้น
ก็ทุ่มเทไปกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

จอช คอฟแมน
พอร์ตคอลลินส์ โคโลราโด
สหรัฐอเมริกา

01

ผมเป็นผู้คลั่งไคล้ การเรียนรู้

ผมตื่นเช้าทุกวันด้วยความมุ่งมั่นที่จะ
เปลี่ยนแปลงโลกและมีความสุขกับชีวิต
และนั่นก็ทำให้การวางแผนในแต่ละวัน
ของผมเป็นเรื่องยากในบางครั้ง

– อี. บี. ไรต์ นักเขียนบทความและผู้เขียนหนังสือเรื่อง
Charlotte's Web และ *The Elements of Style*

สวัสดีครับ ผมชื่อจอช คอฟแมน เป็นผู้คลั่งไคล้การเรียนรู้

ชั้นวางที่บ้านและที่ทำงานของผมมีหนังสือ เครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ไม่ได้ใช้วางสุมให้ฝุ่นจับอยู่กองใหญ่

ผมมีรายการ “สิ่งที่อยากเรียนรู้” หลายร้อยอย่าง ตอนนี้อยู่กำลังสั่งซื้อหนังสือจากเว็บไซต์แอมะซอนจำนวน 241 เล่ม ทุกเล่มเป็นหนังสือที่ผมอยากอ่าน เวลาที่เข้าร้านหนังสือ ผมไม่สามารถเดินออกจากร้านได้โดยที่ไม่ซื้อติดมือมาสัก 3 หรือ 4 เล่ม ถึงแม้ว่าผมจะยังมีหนังสือเล่มอื่นๆ ที่ยังอ่านไม่หมดอยู่ 852 เล่มก็ตาม

ทุกวันผมจะเกิดไอเดียสำหรับการทำโครงการหรือการทดลองใหม่ๆ ซึ่งผมจะเพิ่มเข้าไปในรายการ “สิ่งที่สักวันอาจทำ” ที่สั่งสมพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ การมองดูรายการสารพัดสิ่งที่อยากทำเล่นเอาผมรู้สึกมีน ผมเลยไม่ได้ดูมันบ่อยนัก

ผมอยากพัฒนาธุรกิจสื่อสิ่งพิมพ์ของตัวเอง อยากเรียนรู้วิธีถ่ายทำและตัดต่อวิดีโอ อยากเขียนโปรแกรมตัดต่อเสียง อยากเรียนรู้วิธีจัดสัมมนาและถ่ายทอดความรู้ให้ดีขึ้น

ผมมีแนวคิดเกี่ยวกับสินค้าใหม่ตัวหนึ่ง แต่ก็ไม่รู้วิธีสร้างสินค้านั้น ผมมีแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ใหม่ๆ หลายตัว

แต่ก็ไม่มีวิธีสร้างมันขึ้นมาจริงๆ ผมมีแนวคิดเกี่ยวกับงานเขียนต่างๆ มากกว่าเวลาและพลังงานที่ต้องใช้ในการเขียนมันขึ้นมา

ผมอยากเรียนวาดรูป เรียนพายเรือคายัค เรียนตกปลา เรียนปีนเขา เล่นกอล์ฟ เล่นอูคูเลเล่ เล่นเปียโน เล่นไวโอลินไฟฟ้า ฯลฯ

ผมสนใจอะไรมาก่อนแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้ศึกษาวิธีเล่นเสียที ผมเล่นหมากรุกเป็นแต่ไม่เก่ง จึงไม่รู้รู้สึกสนุกและเล่นไม่บ่อยนัก

ผมชอบเล่นกอล์ฟ แต่ทุกครั้งที่เล่นผมจะต้องหยอดมุกตลก เพื่อกลบเกลื่อนความอับอายของตัวเอง (ผมมักพูดติดตลกว่าผมเล่นกอล์ฟแบบมาราธอน เพราะผมตีลูกแย่งจนต้องวิ่งตามไปตีลูกไกลๆ อยู่เสมอ พอดีครบ 18 หลุมผมก็จะวิ่งมาราธอนได้ครบหนึ่งรอบพอดี)

ดูเหมือนว่าผมจะเพิ่มทักษะที่ตัวเองอยากทำได้เข้าไปในรายการมากขึ้นทุกวัน จนมันดูมากมายไม่รู้จบ แต่ถึงอย่างนั้น ผมกลับมีเวลาทำมันเพียงน้อยนิดเท่านั้น

โดยปกติแล้วผมเป็นคนที่ชอบทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่ชอบมองหาความช่วยเหลือจากคนอื่น แม้ว่าคนเหล่านั้นอาจทำได้เร็วหรือดีกว่าผมก็ตาม เพราะผมไม่อยากพลาดประสบการณ์ในการเรียนรู้

ยิ่งไปกว่านั้น เคลซีย์ภรรยาของผมยังทำธุรกิจเปิดหลักสูตรโยคะทางออนไลน์สำหรับครูสอนโยคะ ธุรกิจของเรา กำลังไปได้สวย เราเลยมีอะไรให้ทำตั้งมากมาย

แกมเรายังได้ต้อนรับสมาชิกใหม่เป็นลูกสาวชื่อเลลา เธอมีอายุ 9 เดือนขณะที่ผมกำลังเขียนหนังสือเล่มนี้

ก่อนที่เลลาจะเกิด เคลซี่กับผมตกลงกันว่าถ้าเรามีลูก เราต้องให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูแกเป็นอันดับแรก นี่เป็นเหตุผลหลักข้อหนึ่งที่ทำให้ผมลาออกจากการเป็นผู้บริหารของบริษัทยักษ์ใหญ่แห่งหนึ่งที่ติดอันดับฟอร์จูน 500 เพื่อจะได้สามารถทำงานที่บ้าน กำหนดเวลาทำงานเอง และใช้เวลากับครอบครัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

เคลซี่กับผมแบ่งความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูกเท่าๆ กัน เนื่องจากเราทั้งสองต่างก็มีธุรกิจของตัวเอง เคลซี่ยังทำงานช่วงเช้า ในขณะที่ผมดูแลเลลา พอช่วงบ่ายเคลซี่ก็จะกลับมาดูแลลูก ส่วนผมก็ทำงานจนถึงช่วงเย็น นั่นทำให้ผมมีเวลาประมาณ 25 ชั่วโมงต่อสัปดาห์สำหรับการทำงาน ไม่รวมช่วงเวลาที่ผมฉกฉวยไว้ได้ตอนที่เลลานอนหลับ

พอมีลูกผมก็รู้สึกเหมือนตัวเองแทบไม่มีเวลาทำงานให้เสร็จด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้นลิสต์รายการฝึกทักษะใหม่ไปได้เลย สำหรับผู้คลั่งไคล้การเรียนรู้อย่างผม นั่นมันน่าหงุดหงิดหิดชะมัด

ผมไม่อยากหยุดเรียนรู้และหยุดพัฒนาตัวเองอย่างสิ้นเชิง แม้ว่าจะมีความรับผิดชอบใหม่ๆ เพิ่มเข้ามาก็ตาม ถึงผมจะไม่ได้มีเวลาว่างมากมาย แต่ผมก็อยากใช้เวลาที่มีให้เกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ผมจึงเริ่มสนใจสิ่งที่เรียกว่าการฝึกทักษะอย่างรวดเร็ว ซึ่งก็คือวิธีเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ โดยใช้เวลาน้อยที่สุด

ผมอยากฝึกทักษะใหม่ๆ ต่อไปเรื่อยๆ แต่ก็ไม่อยากให้มันใช้เวลานานเกินไป ผมอยากเข้าใจพื้นฐานของทักษะอย่างรวดเร็วเพื่อที่จะสร้างความก้าวหน้าให้เห็นได้ชัดเจนโดยไม่ต้องรู้สึกหงุดหงิดเมื่อทำไม่ได้

ผมมั่นใจว่าคุณเข้าใจเรื่องราวของผมเป็นอย่างดี หลังจากทำงานและใช้เวลากับครอบครัวแล้ว คุณเหลือเวลา “ว่าง” ในแต่ละวันเท่าไรกัน คุณเคยรู้สึกว่าคุณเองต้องมีเวลา 36 หรือ 48 ชั่วโมงต่อวันจึงจะสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ใช่หรือไม่

มีคำกล่าวที่ใช้กันอยู่บ่อยๆ ว่า “จงทำงานให้ฉลาดกว่าเดิม ไม่ใช่หนักกว่าเดิม” กระบวนการฝึกทักษะไม่ใช่เรื่องของจำนวนชั่วโมงที่คุณใช้...แต่อยู่ที่ว่าคุณทำอะไรกับเวลาเหล่านั้นต่างหาก

ไม่ต้องถึง 10,000 ชั่วโมงหรอก

ในปี 2008 มัลคอล์ม แกลดเวลล์ เขียนหนังสือเรื่อง *Outliers: The Story of Success* เขาพยายามอธิบายว่าอะไรทำให้คนกลุ่มหนึ่งประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่นๆ

แนวคิดหนึ่งที่แกลดเวลล์พูดถึงซ้ำแล้วซ้ำเล่าคือสิ่งที่เขาเรียกว่า “กฎ 10,000 ชั่วโมง” งานวิจัยของ ดร.เค. แอนเดอร์ส เอริกสัน จากมหาวิทยาลัยฟลอริดาสเตตได้ระบุว่า การจะมีทักษะ

ในระดับผู้เชี่ยวชาญต้องใช้เวลาโดยเฉลี่ย 10,000 ชั่วโมงในการฝึกอย่างจดจ่อ

เวลา 10,000 ชั่วโมงมีค่าเท่ากับการฝึกอย่างจริงจัง 8 ชั่วโมงต่อวันเป็นเวลาประมาณ 3 ปีครึ่งโดยไม่มีหยุดพัก ไม่มีวันหยุดสุดสัปดาห์ และไม่มีวันหยุดพักร้อน หากเปรียบเทียบกับการทำงานทั่วๆ ไปซึ่งกินเวลา 260 วันต่อปี นั้นจะเท่ากับการทำงานประจำแบบไม่หยุดหย่อนเป็นเวลาเกือบ 5 ปีเลยทีเดียว

ในทางปฏิบัติแล้ว การฝึกระดับนี้เป็นเรื่องหนักหนาสาหัส แม้แต่ศิลปินหรือนักกีฬาระดับโลกก็ยิ่งทรมานให้กับการฝึกได้แค่ประมาณ 3 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน นั่นหมายความว่า เราอาจต้องใช้เวลาเป็นสิบปีหรือมากกว่านั้นเพื่อฝึกทักษะให้ได้ถึงระดับผู้เชี่ยวชาญ การเป็นที่หนึ่งของโลกแม้ในช่วงเวลาสั้นๆ ต้องอาศัยการฝึกแบบไม่หยุดหย่อนเป็นเวลาหลายปี หากคุณไม่ยินดีที่จะทรมานเวลาและความพยายาม คุณก็จะถูกบดบังโดยคนที่ยินดีทรมานตัวเองเหล่านั้น

หนังสือเรื่อง *Outliers* ของตีตีดอันดับหนึ่งอยู่นานถึงสามเดือน เพียงแค่ชั่วโมง “กฎ 10,000 ชั่วโมง” ก็เป็นที่พูดถึงไปทั่ว

แค่หาเวลามาฝึกทักษะก็เป็นเรื่องยากพออยู่แล้ว นี่ยังต้องใช้เวลาราว 10,000 ชั่วโมงอีกหรือ สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ แค่มีเวลาว่าง 2 หรือ 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ก็ถือว่าโชคดีแล้ว หากต้องใช้เวลาในการฝึกนานขนาดนั้นกว่าจะเก่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วเราจะทนลำบากไปทำไม

ไม่ต้องเก่งระดับโลกก็ได้

ก่อนที่คุณจะท้อใจไปซะก่อน ขอให้ลองพิจารณาเรื่องต่อไปนี้ดู

งานวิจัยของ ดร.เอริกสันมีสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ถูกมองข้ามไป นั่นคือ งานวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาทักษะระดับผู้เชี่ยวชาญ หากคุณคิดอยากจะเป็นไทเกอร์ วูดส์ คนต่อไป คุณอาจต้องใช้เวลาอย่างน้อย 10,000 ชั่วโมงเพื่อฝึกทักษะในทุกๆ ด้านของกีฬากอล์ฟอย่างเป็นระบบ นักกอล์ฟอาชีพแทบทุกคนเริ่มเล่นกันตั้งแต่อายุยังน้อยมาก และฝึกอย่างไม่หยุดหย่อนเป็นเวลาอย่างน้อย 7 ปี เพราะการฝึกทักษะจนเก่งระดับโลกนั้นต้องใช้เวลา

ในทางตรงกันข้าม ถ้าคุณไม่ได้ตั้งเป้าที่จะเป็นแชมป์พีจีเอทัวร์จะเป็นอย่างไรถ้าคุณแค่ต้องการเล่นกอล์ฟให้เก่งพอที่จะไม่ต้องขายหน้าคนอื่น สนุกกับมัน และอาจมีโอกาสชนะการแข่งขันในสนามที่คุณเล่นเป็นประจำ

นั่นก็จะกลายเป็นอีกเรื่องหนึ่งไปเลย การที่จะเก่งระดับโลกได้นั้นอาจต้องใช้เวลา 10,000 ชั่วโมงไปกับการพยายามอย่างจดจ่อ แต่การพัฒนาทักษะให้ดีในระดับที่คุณต้องการอาศัยความพยายามน้อยกว่านั้นมาก

นั่นไม่ได้หมายความว่าเราควรลดความสำคัญของสิ่งที่เอริกสันเรียกว่า “การฝึกอย่างจดจ่อ” ไปนะครับ การฝึกดังกล่าวเป็นการฝึกอย่างตั้งใจและเป็นระบบ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกทักษะ แต่คำถามก็คือเราต้องใช้เวลาในการฝึกอย่างจดจ่อมาก

แต่ไหนจึงจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ ขอบอกว่าน้อยกว่าที่คุณคิด
ไว้เยอะเลยครับ

คุณภาพ ไม่ใช่ปริมาณ

การยึดหลัก *ความพอเพียง* คือกุญแจสำคัญในการฝึกทักษะอย่างรวดเร็ว ในหนังสือเล่มนี้ เราจะพูดถึงการพัฒนาทักษะในระดับที่ใช้การได้ ไม่ใช่แค่ระดับโลก เราจะหาวิธีเอาชนะส่วนที่ยากที่สุดของการเรียนรู้ แล้วพัฒนาทักษะของเราให้ถึงเป้าหมายอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ปล่อยให้กฎ 10,000 ชั่วโมงเป็นเรื่องของพวกมืออาชีพเถอะครับ เราจะเริ่มต้นด้วยการทุ่มเทความพยายามอย่างชาญฉลาดเป็นเวลา 20 ชั่วโมง

เราจะเชื่อว่าผลลัพธ์ที่เราต้องการโดยใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อย คุณอาจจะไม่ได้เหรียญทองก็จริง แต่คุณจะได้สิ่งที่ต้องการในเวลาที่น้อยกว่าเดิมมาก

และหากคุณตัดสินใจต่อยอดทักษะให้ได้ถึงระดับผู้เชี่ยวชาญ คุณก็มีโอกาสที่จะทำสำเร็จมากขึ้นถ้าเริ่มต้นด้วยวิธีฝึกทักษะอย่างรวดเร็ว 20 ชั่วโมง เมื่อคุณรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ เรียนรู้หลักการพื้นฐาน ฝึกอย่างชาญฉลาด และสร้างกิจวัตรการฝึกขึ้นมา คุณจะมีพัฒนาการที่รวดเร็วและต่อเนื่องมากขึ้น จนเก่งระดับผู้เชี่ยวชาญได้ภายในระยะเวลาที่รวดเร็วที่สุด

การฝึกทักษะอย่างรวดเร็วคืออะไร

การฝึกทักษะอย่างรวดเร็วเป็นการแบ่งทักษะที่คุณต้องการฝึก ออกเป็นส่วนย่อยๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นก็พิจารณาว่า ทักษะย่อยใดสำคัญที่สุด แล้วฝึกทักษะเหล่านั้นก่อนอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะอย่างรวดเร็วมี 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

- **การแบ่ง (Deconstructing)** ทักษะออกเป็น ส่วนย่อยๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- **การเรียนรู้ (Learning)** แต่ละทักษะย่อยให้มากพอที่จะสามารถฝึกได้อย่างชาญฉลาด พร้อมแก้ไขสิ่งผิดพลาดระหว่างการฝึก
- **การกำจัด (Removing)** อุปสรรคทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่ขัดขวางการฝึก
- **การฝึก (Practicing)** ทักษะย่อยที่สำคัญที่สุด อย่างน้อย 20 ชั่วโมง

แค่นี้เองครับ การฝึกทักษะอย่างรวดเร็วไม่ใช่เรื่องที่น่าไขว่คว้ายากเลย คุณก็แค่ต้องตัดสินใจว่าจะฝึกทักษะอะไร หัววิธีที่ดีที่สุด กำหนดเวลา แล้วฝึกจนกระทั่งเก่งในระดับที่คุณตั้งเป้าไว้

การฝึกทักษะอย่างรวดเร็วไม่จำเป็นต้องอาศัยมนตรีพิเศษใดๆ ขอเพียงคุณทุ่มเทความพยายามอย่างมีกลยุทธ์และชาญฉลาดกับ

สิ่งที่คุณสนใจ แค่เตรียมตัวเล็กน้อยคุณก็สามารถฝึกทักษะใหม่ได้อย่างรวดเร็วโดยใช้ความพยายามน้อยลง

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่ามันจะเห็นผลได้ในชั่วข้ามคืนนะครับ ความใจเร็วด่วนได้เป็นสาเหตุหลักอย่างหนึ่งที่ทำให้คนจำนวนมากไม่สามารถฝึกทักษะใหม่ได้อย่างรวดเร็ว

นี่ไม่ใช่ภาพยนตร์ไซไฟนะ

จำฉากในภาพยนตร์เรื่อง *The Matrix* ที่เคียนู รีฟส์ ลืมตาขึ้นกะพริบตาสองสามครั้ง แล้วพูดเบาๆ ว่า “ผมเป็นกังฟู” ได้ไหมครับ

ขอโทษด้วยที่ต้องขบอกว่าการฝึกทักษะอย่างรวดเร็วไม่ได้ทำได้รวดเร็วขนาดนั้น

ภาพยนตร์ฮอลลีวูดไม่ช่วยให้เราเห็นภาพของการฝึกทักษะตามความเป็นจริงเลย มันอาจฟังดูสุดยอดที่คนเราสามารถขับเฮลิคอปเตอร์ได้ภายในเวลา 5 วินาทีด้วยการอัปโหลดซอฟต์แวร์ลงในสมอง แต่ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันยังห่างไกลจากภาพยนตร์ไซไฟนัก

ทราบใดที่เรายังไม่สามารถอัปโหลดซอฟต์แวร์ลงในสมองได้จริงๆ คำว่า “รวดเร็ว” ในที่นี้ก็หมายถึงการเรียนรู้ทักษะโดยใช้เวลาน้อยกว่าคนส่วนใหญ่ ซึ่งมีกระบวนการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก

หนึ่งในทักษะอะชีฟแรกๆ ที่ผมมีก็คือการสร้างเว็บไซต์ที่ใช้งานได้จริง ผมเริ่มต้นด้วยการเช่าพื้นที่สำหรับทำเว็บไซต์

แบบง่ายๆ ของ Angelfire.com ในปี 1996 โดยเรียนรู้ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการเขียนภาษาเอชทีเอ็มแอลและซีเอสเอส (ภาษากลางที่ใช้สำหรับสร้างเว็บไซต์) การใช้โปรแกรมโฟโตชอปแต่งภาพ การตั้งค่าเซิร์ฟเวอร์ หรือการดูแลระบบเว็บไซต์ที่ผมใช้เผยแพร่ผลงานของตัวเอง

ผมไม่ได้ศึกษาวิธีทำสิ่งเหล่านี้ในตอนที่ยังเรียนมัธยมหรือมหาวิทยาลัย ถึงผมจะเรียนจบปริญญาตรีด้านระบบสารสนเทศทางธุรกิจมา แต่สิ่งที่ผมได้เรียนรู้ก็แทบไม่เกี่ยวกับงานที่ผมทำจริงๆ

ผมได้ทักษะการสร้างเว็บไซต์จากการลองผิดลองถูกไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่เจอเทคนิคหรือเครื่องมือใหม่ๆ ที่อาจช่วยพัฒนาเว็บไซต์หรือลดภาระการทำงานของผมได้ ผมก็จะนำสิ่งนั้นมาทดลองใช้กับเว็บไซต์ หลังจากผ่านไปหลายปีทักษะของผมก็พัฒนาขึ้น

วิธีพัฒนาทักษะการสร้างเว็บไซต์แบบลองผิดลองถูกตอบใจที่ผมได้ ทักษะเหล่านั้นทำให้ผมได้งาน และปัจจุบันผมก็เผยแพร่ข้อมูลผ่านทางเว็บไซต์ที่สร้างขึ้นเพื่อหาเลี้ยงชีพ เมื่อมองในแง่หนึ่งก็ถือว่าภารกิจของผมสำเร็จแล้ว

แต่ถ้ามองในอีกแง่ ผมเรียนรู้ทักษะเหล่านี้ด้วยความยากลำบาก คุณสามารถมีทักษะระดับเดียวกับผมได้โดยใช้เวลาน้อยกว่า 15 ปีถ้าฝึกอย่างเป็นระบบ และถ้าคุณมีวิธีฝึกทักษะเหล่านี้อย่างชาญฉลาด คุณก็อาจมีทักษะโดยรวมเท่ากับผมได้ในเวลาเพียงหนึ่งเดือน

นั่นคือสิ่งที่ผมเรียกว่าการฝึกทักษะอย่างรวดเร็ว หากคุณสามารถเรียนรู้ทักษะการสร้างเว็บไซต์แบบผมได้ภายในเวลา

หนึ่งเดือน แทนที่จะเป็น 15 ปี นั่นจะเป็นการพัฒนาแบบก้าวกระโดดเลยทีเดียว และมันก็เป็นไปได้ครับ

ระยะเวลาที่คุณต้องใช้ในการฝึกทักษะใหม่นั้นขึ้นอยู่กับว่าคุณยินดีที่จะลงทุนในด้านเวลาเพื่อการฝึกอย่างจดจ่อและการลองผิดลองถูกอย่างชาญฉลาดมากแค่ไหน และคุณต้องการทักษะในระดับใด

จงอย่าคาดหวังผลลัพธ์ชั่วข้ามคืน แต่มั่นใจได้เลยว่า คุณจะต้องทุ่มเทเวลาไปกับมันน้อยลงมากเมื่อเทียบกับการฝึกทักษะอย่างปราศจากกลยุทธ์

ก่อนจะลงรายละเอียดเรื่องวิธีการ มีสิ่งหนึ่งที่คุณควรรู้ไว้ นั่นคือ การฝึกทักษะอย่างรวดเร็วไม่เกี่ยวข้องกับ “วิธีเรียนรู้” ที่คุณใช้ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย การเรียนรู้เชิงวิชาการเพื่อให้ได้ประกาศนียบัตรแทบไม่เกี่ยวข้องอะไรกับการฝึกทักษะเลย ยิ่งการฝึกทักษะอย่างรวดเร็วนี้ไม่ต้องพูดถึง

การฝึกทักษะและการเรียนรู้

ผมได้เรียนภาษาต่างประเทศเหมือนนักเรียนมัธยมจำนวนมาก ในอเมริกา ผมเรียนภาษาสเปนที่โรงเรียนทุกวันเป็นเวลาสี่ปี ผลการเรียนของผมดีเยี่ยมโดยได้เกรดเอทุกครั้ง

แต่ตอนนั้นนอกจากพูดว่าโอลา (สวัสดี) โกโมเอสตา (สบายดีไหม) และมุยเบียน (สบายดี) ผมก็แทบไม่รู้อะไรจะคุยกับเจ้าของภาษาอย่างไร (ผมไม่รู้ด้วยซ้ำว่าต้องพูดอะไรหากผมรู้สึกไม่สบาย)

ในทางกลับกัน เพื่อนของผมที่ชื่อคาร์ลอส มิเชล จากอาร์เจนตินาใช้ภาษาสเปนเป็นภาษาหลัก ตอนเรียนมัธยมคาร์ลอสต้องการพูดภาษาอังกฤษให้คล่อง จึงพยายามพูดคุยกับเจ้าของภาษาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในระหว่างนั้นเขาได้รู้จักกับโปรแกรมสนทนาอย่างสไกป์และสร้างเว็บไซต์ของตัวเองขึ้นมา ทำให้เขาสามารถฝึกพูดและเขียนภาษาอังกฤษได้อย่างสม่ำเสมอ

คาร์ลอสไม่เคยเรียนภาษาอังกฤษในชั้นเรียน ไม่รู้หลักไวยากรณ์ภาษาอังกฤษ เขาอธิบายไม่ได้ด้วยซ้ำว่ารู้ภาษาอังกฤษได้อย่างไร แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ผมต้องการจะบอก ประเด็นสำคัญคือเขาสามารถพูดและเขียนภาษาอังกฤษได้คล่อง

ดร.สติเฟน คราเซน จากมหาวิทยาลัยเซาเทิร์นแคลิฟอร์เนีย เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้ภาษาที่สอง แนวคิดที่สำคัญอย่างหนึ่งของคราเซนคือ การฝึกภาษาแตกต่างจากการเรียนรู้ภาษา

ตอนอยู่ที่โรงเรียน ผมได้เรียนรู้หลายอย่างเกี่ยวกับภาษาสเปน ผมได้เรียนรู้คำศัพท์เป็นพันๆ คำ การผันคำกริยา และหลักไวยากรณ์ ผมเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้ดีจนสอบผ่านฉลุย

อย่างไรก็ตาม การสอบเหล่านั้นไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการพูดภาษาสเปนได้คล่องและการฟังเจ้าของภาษาที่พูดเร็วๆ ได้อย่างเข้าใจเลย หากเป้าหมายของผมคือการพูดภาษาสเปน