

สารบัญ

บทนำ..... 17

บทที่ 1

ทำไมเราจึงควรอ่านหนังสือ
และหนังสือให้อะไรกับเรา

๕ การอ่านหนังสือจะมอบสิ่งที่จำเป็น
ในชีวิตให้กับคุณ..... 27

1 ความรู้..... 28

2 เวลา..... 32

3 ทักษะการทำงาน..... 38

4 สุขภาพ..... 51

5 ความฉลาด..... 59

- 6 เปลี่ยนแปลงชีวิต..... 66
- 7 มีพัฒนาการ..... 82
- 8 ความบันเทิง..... 84

บทที่ 2

กฎ 3 ข้อที่ช่วยให้ “อ่านแล้วจำได้ไม่ลืม” ของจิตแพทย์

☹ “กฎพื้นฐาน” ในการอ่านหนังสือ ของจิตแพทย์..... 95

- 1 จำเนื้อหาที่อ่านให้ได้..... 96
- 2 อ่านในขณะว่างช่วงสั้น ๆ..... 105
- 3 ทำความเข้าใจเนื้อหา..... 114

บทที่ 3

เคล็ดลับขณะอ่านหนังสือ ของจิตแพทย์ที่ช่วยให้ “อ่านแล้วจำได้ไม่ลืม”

- ๕๒) เคล็ดลับ 2 ข้อที่จะทำให้คุณ
“อ่านแล้วจำได้ไม่ลืม” 121
- 1 คุณจะทำได้ดีขึ้นถ้า “ใช้ปากกาเน้นข้อความ
ขณะอ่านหนังสือ” 122
 - 2 แนะนำหนังสือให้คนอื่น..... 129
 - 3 แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก
ผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ก..... 133
 - 4 ลองทำเรื่องที่ท้าทายมากขึ้นด้วยการเขียน
“บทวิจารณ์หนังสือ”..... 137
 - 5 สกัดข้อมูลออกมาจากหนังสือให้หมด..... 138

๕) แคะอ่านใน “จนะว่าง” ก็จะทำให้จำได้ไม่ลืม
จนน่าประหลาดใจ!..... 142

- 1 การจำกัดเวลาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ
ความจำได้..... 143
- 2 เราจะทำเนื้อหาหนังสือได้ดีที่สุด
ในช่วง 5 นาทีแรก กับ 5 นาทีสุดท้าย
ของการอ่าน..... 145
- 3 การอ่านหนังสือ “ครั้งละ 15 นาที”
ช่วยให้มีสมาธิกับการอ่านมากที่สุด..... 148
- 4 การนอนมีส่วนช่วยให้
จำสิ่งที่อ่านได้ดีขึ้น..... 152

บทที่ 4

“เทคนิคการอ่านให้จำได้ไม่ลืม” ของจิตแพทย์ ฉบับลงภาคสนาม

- ☺ เวลาลงมืออ่านจริงต้องทำอะไร..... 159
- 1 “สแกน” หาเป้าหมายของการอ่าน..... 160
- 2 “เปิดข้าม” ไปอ่านเนื้อหาส่วนที่อยากรู้ก่อน..... 163
- 3 อ่านหนังสือที่รู้สึกว่ายาก..... 166
- 4 การอ่านอย่างมีความสูงจะช่วยให้จำได้ไม่ลืม..... 169
- 5 “ตีหลักตอนกำลังร้อน”
ด้วยการอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาตื้นตันเร้าใจ
ให้จบในรวดเดียว..... 171
- 6 ถ้ามีโอกาสให้ลองไปพบนักเขียน..... 173

บทที่ 5

เทคนิคการเลือกหนังสือ ของจิตแพทย์

- ๕ ถ้ารู้ว่าควรเลือกหนังสืออย่างไร
เราก็ได้หนังสือที่ตอบโจทย์ชีวิตเรา..... 181
- 1 การได้พบกับหนังสือที่ตอบโจทย์คือ
ทางลัดที่ทำให้เราเก่งขึ้นได้เร็วที่สุด..... 183
 - 2 เลือกหนังสือที่เหมาะสมกับ
ระดับความรู้ของตัวเองในขณะนี้..... 185
 - 3 เริ่มจากการอ่าน “คู่มือเบื้องต้น”..... 189
 - 4 ใช้วิธีฟังคนอื่น..... 192
 - 5 เลือกหนังสือโดยยึดตัวเองเป็นที่ตั้ง..... 198
 - 6 ถ้าอยากได้ “หนังสือเฉพาะทาง”
ให้ไปร้านหนังสือใหญ่ ๆ..... 200

- 7 เวลาเลือกซื้อหนังสือในอินเทอร์เน็ตให้ดูความเห็น
ของผู้ใช้อื่น หรือหนังสือที่เว็บไซต์แนะนำ..... 202
- 8 อย่างองข้าม “ความบังเอิญ”..... 206
- 9 เลือกอ่านหนังสือตามสัญญาณ..... 209
- 10 เลือกหนังสือด้วยการเปิดดูบรรณานุกรม..... 212
- 11 หลัก 4 ข้อที่ช่วยให้เลือกหนังสือได้ไม่พลาด..... 217

บทที่ 6

สุดยอดเทคนิคการอ่านอีบุ๊ก
ที่ช่วยให้อ่านได้มาก อ่านได้ไว
และอ่านได้ในราคาถูก

- ☞ อีบุ๊กช่วยให้อ่านได้เยอะขึ้น..... 231
- ☞ ระหว่างอีบุ๊กกับหนังสือเป็นเล่ม
แบบไหนอ่านสะดวกกว่ากัน..... 233

1	พทพาสะควก.....	234
2	ง่ายต่อการจัดเก็บ.....	236
3	ราคาถูกกว่าทำให้ซื้อหนังสือได้เยอะขึ้น.....	238
4	ประหยัดเวลาเพราะซื้อแล้วอ่านได้ทันที.....	240
5	อ่านซ้ำได้ทุกเมื่อ.....	241
6	ทบทวนได้อย่างง่ายดายด้วย “ฟังก์ชันเน้นข้อความ”.....	242
7	อ่านได้สะดวก แม้จะอยู่บนรถไฟฟ้า/ ที่คนแน่น.....	244
8	ดีต่อสายตาของผู้สูงอายุ.....	245
☺	จะอ่านหนังสือเป็นเล่มหรือจะอ่านอีบุ๊ก ก็ให้เลือกตามความเหมาะสม.....	246
☺	วิธีเลือกซื้อเครื่องคิดเลข และเคล็ดลับอื่น ๆ ในการใช้งาน.....	249

บทที่ 7

เคล็ดลับการซื้อหนังสือที่ช่วยให้ “ชีวิตมั่งคั่ง” ของจิตแพทย์

- ๑ การสะสมความรู้จากหนังสือ
จะส่งผลให้ชีวิตมั่งคั่ง..... 259
- ๒ “ตั้งบซื้อหนังสือต่อ 1 ปี” แล้วคุณจะซื้อหนังสือ
ที่อยากอ่านได้โดยไม่ลังเล..... 261
- ๓ การตัดสินใจซื้อหนังสือ
เป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างรวดเร็ว..... 265
- ๔ แบ่งประเภทและจัดระเบียบ
หนังสือที่จำเป็นสำหรับตัวเอง..... 268

บทที่ 8

หนังสือตอบจดหมาย 31 เล่ม ที่จิตแพทย์ขอแนะนำ



“หนังสือตอบจดหมาย” ที่จิตแพทย์
ขอแนะนำ..... 275

บทส่งท้าย..... 295

ประวัติผู้เขียน..... 301

บทนำ

ถ้าอ่านแล้วจำไม่ได้จะไปมีประโยชน์อะไร

“อ่านปั๊บลืมปั๊บ”

“ตั้งใจอ่านแทบตาย แต่จำอะไรไม่ได้เลย”

“ตอนอ่านนี่สนุกมากเลยนะ แต่ไม่ทันไรก็ลืมหมดแล้ว”

คุณเคยรู้สึกแบบนี้ไหมครับ

ด้วยความที่ผมเขียนหนังสือมาแล้ว 18 เล่ม จึงมีโอกาสดำเนินพบปะพูดคุยกับผู้อ่านอยู่บ่อย ๆ พวกเขา มักบอกผมว่า “อ่านหนังสือของคุณคะะวะซะแล้วนะ” ซึ่งทำให้ผมปลื้มปริ่มมาก

แต่พอผมถามถึงอะไรที่เกี่ยวกับเนื้อหาของหนังสือ เช่น “ชอบหนังสือเล่มนี้ตรงไหนครับ” หรือ “มีเรื่องไหนที่คิดว่าเป็นประโยชน์บ้างครับ” คำตอบที่ผมได้รับมักเป็น

ทำนองเดียวกับคำพูดที่ผมถามคุณก่อนหน้านี้ นั่นคือ “พอได้อ่านมาได้พักหนึ่งแล้ว เลยจำรายละเอียดไม่ได้ค่ะ” หรือไม่ก็ “ผมอ่านมานานมากแล้ว ไม่รู้จะตอบยังไงดีครับ” อาจพูดได้ว่า พวกเขาอ่านหนังสือของผม แต่จำสิ่งที่ผมเขียนไม่ได้เลย

และไม่ใช่ว่าผู้อ่านของผมเท่านั้น คนอื่น ๆ ที่ “อ่านแล้วจำไม่ได้” แบบนี้มีอยู่เยอะเกินคาด

คนส่วนใหญ่ใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมงในการอ่านหนังสือทั่วไปที่ไม่ง่ายแต่ก็ไม่ยาก ในขณะที่อ่านก็จะพบกับเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เป็นประโยชน์กับตัวเองได้ แต่ถ้าหลังจากอ่านจบแล้วลืมหมด นอกจากจะไม่ได้ประโยชน์อะไรแล้ว ยังเสียเวลามากกว่า 1 ชั่วโมงนั้นไปฟรี ๆ อีกด้วย

คุณไม่คิดว่ามันน่าเสียดายหรือครับ

หากคุณอ่านหนังสือเพราะมุ่งหวังจะพัฒนาตัวเอง แต่อ่านแล้วไม่เคยจำเนื้อหาได้ แสดงว่า “ความรู้” ที่อยู่ในหนังสือไม่ได้ตกตะกอนลงเหลือในตัวคุณเลย ผมอาจพูดแรงไปสักนิด แต่ถ้าวิธีอ่านหนังสือของคุณเป็นแบบที่ “อ่านแล้วลืมเลย” ละก็ ต่อให้อ่านได้ปีละ 100 เล่มก็ไม่ต่างอะไรกับเอากระซอนไปตักน้ำ คุณจะเสียเวลาและพลังงาน

ไปโดยไม่ได้อะไรตอบแทนคืนมา นอกจากรู้สึกดีที่ได้
“สนองความต้องการที่อยากพัฒนาตัวเอง” เท่านั้น

ถึงตรงนี้คุณอาจคิดว่า ถ้าตั้งใจอ่านและใช้เวลาให้มากขึ้นก็คงช่วยให้ทำได้ แต่เสียใจด้วยครับ ตราบิตที่คุณยังอ่านหนังสือด้วยวิธีที่ผิด จะตั้งใจหรือใช้เวลากับมันเพิ่มขึ้นแค่ไหนก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรอยู่ดี เพราะ “วิธีอ่านหนังสือที่ถูกต้อง” หรือ “วิธีอ่านหนังสือที่อ่านแล้วจำได้ไม่ลืม” นั้นต้องอาศัยเคล็ดลับ ซึ่งคุณจะพบกับเคล็ดลับเหล่านั้นได้ในหนังสือเล่มนี้ครับ

ยิ่งรับเข้ามาได้มากเท่าไร ก็ยิ่งส่งออกไปได้มากเท่านั้น

ผมขอแนะนำตัวเองสักเล็กน้อยนะครับ

ตัวผมเขียนหนังสือประมาณ 3 เล่มต่อปี และยังเผยแพร่ความรู้ด้านจิตเวชและจิตวิทยาแบบเข้าใจง่ายในรูปแบบต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต เช่น โพสต์ข้อความบนเฟซบุ๊กเป็นประจำ ลงคลิปวิดีโอความยาวประมาณ 3 นาทีในยูทูบทุกวัน และเขียนจดหมายข่าวส่งให้ผู้ติดตามทางอีเมลอีกวันละประมาณ 2,500 คำ โดยมียอดผู้ติดตามอ่านทั้งหมดประมาณ 400,000 คน (ยอดคนกดถูกใจในเฟซบุ๊ก

ประมาณ 140,000 คน ยอดผู้ติดตามในทวิตเตอร์ประมาณ 120,000 คน และยอดผู้รับอีเมลจดหมายข่าวประมาณ 150,000 คน)

ทุกครั้งที่พูดถึงเรื่องนี้ ผมมักจะถูกถามอยู่เสมอว่า

“ไปได้ข้อมูลจากไหนมาเยอะขนาดนี้”

“ไม่หมดมุกบ้างเหรอ”

“ทำไมถึงมีแรงเขียนมากมายนัก”

ถ้าจะให้เฉลยแบบสั้น ๆ ก็คงต้องบอกว่าเพราะผม “รับเข้า” ได้อย่างมหาศาลนั่นเอง

กล่าวคือ ในแต่ละวันผมรับข้อมูลเข้าสู่สมองได้เป็น จำนวนมหาศาล จึงสามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาส่งต่อได้ถึง วันละ 10-20 หน้ากระดาษ ถ้าวันไหนรับได้เยอะเป็นพิเศษ ผมจะสามารถสร้างผลงานออกมาได้มากถึง 30 หน้าเลย ที่เดียว มนุษย์เราเป็นสิ่งมีชีวิตที่ยิ่ง “รับเข้า” ได้มากเท่า ไหร่ ก็ยิ่ง “ส่งออก” ไปได้มากเท่านั้น และหนึ่งในวิธี “รับเข้า” ที่ดีที่สุดก็คือ “การอ่านหนังสือ” ครับ

ในช่วงเวลากว่า 30 ปีที่ผ่านมา ผมอ่านหนังสือได้ถึง เดือนละ 20-30 เล่ม แต่ถ้าอ่านแล้วจำไม่ได้ ผมก็คงไม่ อาจสร้างผลงานออกมาได้มากมายอย่างที่เห็น การสร้างผลงานไม่ได้หมายถึงการเขียนหนังสือเท่านั้นนะครับ ถ้าคุณ เป็นพนักงานบริษัท ผลงานของคุณก็อาจเป็นการนำเสนอ

แผนงานดี ๆ หรือกลยุทธ์ชั้นเยี่ยม ซึ่งทำได้ไม่ยากเลยถ้าคุณรู้ว่าจะ “รับเข้า” ข้อมูลจากหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร

ผลลัพธ์จะปรากฏให้เห็น เมื่ออ่านหนังสือด้วยวิธีที่ถูกต้อง

การรับข้อมูลเข้าสู่สมองเปรียบเหมือนการกินอาหาร กล่าวคือ การกินอาหารทำให้คุณมีชีวิตและมีพลังทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ยิ่งถ้าต้องทำกิจกรรมหนัก ๆ อย่างการเล่นกีฬา คุณก็ยิ่งต้องกินอาหารให้เหมาะสม ในทำนองเดียวกัน ถ้าคุณอยากพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้นหรือสร้างผลงานที่ดีออกมาได้ คุณก็ต้องป้อนอาหารซึ่งได้แก่ข้อมูลและความรู้ให้กับสมองด้วยวิธีที่ถูกต้อง เมื่อมีการ “รับเข้า” (อ่านหนังสือ) และ “ส่งออก” (สร้างผลงาน) อยู่เป็นประจำ สมองของคุณจะทำงานได้ฉับไวและมีประสิทธิภาพมากขึ้น คุณจะพบว่าตัวเองสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ หรือเขียนถ่ายทอดความคิดออกมาได้อย่างรวดเร็ว เหมือนกับเมื่อเรากินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ ร่างกายก็จะแข็งแรงคล่องแคล่วขึ้นนั่นแหละครับ

สมัยก่อนผมเป็นเพียงนักศึกษาในเมืองซัปโปโรซึ่งเป็นชนบทห่างไกลในจังหวัดฮอกไกโด นอกจากความคลั่งไคล้ภาพยนตร์แล้ว ชีวิตผมก็ไม่ได้มีสาระอะไร แต่ปัจจุบันผมมีบรรยายที่โตเกียวทุกเดือน แถมยังเขียนหนังสืออีกปีละ 3 เล่ม สิ่งที่ทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนไปได้ขนาดนี้ก็คือ “การอ่านหนังสือด้วยวิธีที่ถูกต้อง” ซึ่งทำให้ผมสามารถนำความรู้มากมายในหนังสือมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

คุณอาจเริ่มสงสัยแล้วว่า “วิธีอ่านหนังสือที่ถูกต้อง” เป็นแบบไหน มันก็คือ “การอ่านให้จำได้ไม่ลืม” นั่นเองครับ และต้องอาศัยเทคนิค ซึ่งนอกจากจะช่วยให้จำได้ไม่ลืมแล้ว มันยังทำให้ทักษะด้านต่าง ๆ ของคุณ ไม่ว่าจะเป็นการเขียน การบริหารเวลา หรือการจดจ่อพัฒนาขึ้นแบบก้าวกระโดด อาจเรียกว่าเป็นเทคนิคการพัฒนาตัวเองที่ทรงพลังขนาดเปลี่ยนชีวิตได้เลยทีเดียว

“เทคนิคการอ่านให้จำได้ไม่ลืม” ของจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการใช้โซเชียลมีเดีย

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะเผยความลับของ “เทคนิคการอ่านให้จำได้ไม่ลืม” ในแบบของจิตแพทย์ที่นำหลักการทางประสาทวิทยา (neuroscience) มาประยุกต์ใช้

หากจะว่ากันแบบรวบรัด ปัจจัยที่สำคัญที่สุดของ “เทคนิคการอ่านให้จำได้ไม่ลืม” คือ “การรับเข้า” กับ “ขณะว่าง” หนังสือเล่มนี้จะอธิบายว่า 2 ปัจจัยนี้คืออะไร และทำไมมันจึงช่วยให้คุณ “ไม่ลืมสิ่งที่อ่านไปแล้ว” ได้ รวมทั้งเผยวิธีควบคุมสารสื่อประสาทในสมองเพื่อให้คุณมีความจำที่ดีขึ้นด้วยครับ

นอกจากผมจะเป็นจิตแพทย์แล้ว ผมยังใช้โซเซียลเน็ตเวิร์กเป็นประจำ อาจพอเรียกได้ว่ามีความเชี่ยวชาญเรื่องโซเซียลเน็ตเวิร์กอยู่บ้าง ผมจึงอยากแบ่งปันเคล็ดลับในการใช้ความรู้ที่ได้จากการอ่านหนังสือมาสร้างสรรค์เป็นผลงานแล้วเผยแพร่ผ่านโซเซียลเน็ตเวิร์ก

ลองคิดดูสิครับว่าจะน่าเสียดายมากแค่ไหนถ้าคุณทุ่มเทร่างกายแรงใจอ่านหนังสือดี ๆ ที่สุดสำหรับค้นพบ แต่พออ่านจบแล้วกลับจำอะไรไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้นลองอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเรียนรู้ “เทคนิคการอ่านให้จำได้ไม่ลืม” ดูนะครับ

หากมันมีประโยชน์ต่อคุณ ในฐานะผู้เขียนผมจะรู้สึกยินดีอย่างที่สุดทีเดียว

SAMPLE

บทที่

1

ทำไมเราจึงควรอ่านหนังสือ
และหนังสือให้อะไรกับเรา

SAMPLE



การอ่านหนังสือจะมอบ สิ่งที่จำเป็นในชีวิตให้กับคุณ

สิ่งที่ได้จากการอ่านหนังสือ

เวลาที่ผมพูดถึงความสำคัญของการอ่านหนังสือผ่านสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ก มักจะมีความเห็นแย้งว่า “ไม่เห็นจำเป็นต้องอ่านหนังสือเลย” ตอบกลับมายู่เนือง ๆ แต่ “คนไม่อ่านหนังสือ” ไม่มีทางรู้หรือทราบดีว่าประโยชน์ที่แท้จริงของการอ่านหนังสือคืออะไร

เอาอย่างนี้ดีกว่า คุณคิดว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของคุณคืออะไรครับ ผมเชื่อว่าสำหรับคนส่วนใหญ่ หลัก ๆ ก็คงจะเป็น “เงิน” “เวลา” “ข้อมูลและความรู้” “ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น” และ “สุขภาพ”

การอ่านหนังสือสามารถมอบทั้งหมดนี้ให้คุณได้

ก่อนจะอธิบายเทคนิคการอ่านหนังสือ ผมจะขอพูดถึง “ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ” รวมทั้งเล่าว่าทำไมผมถึงหลงใหลการอ่านหนังสือให้ฟังก่อนนะครับ

1

ความรู้

ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตไม่ต่างอะไรกับ “อาหารซิมฟรีในห้าง”

ทุกวันนี้มีหลายคนคิดว่า “นี่มันยุคอินเทอร์เน็ตแล้ว
อยากรู้อะไรก็หาจากอินเทอร์เน็ตได้” หรือบางคนก็อาจถึง
ขั้นมองว่า “ในเมื่อมีอินเทอร์เน็ตแล้วจะอ่านหนังสือไป
ทำไม” แต่ผมไม่เห็นด้วยกับความคิดเหล่านี้เลยครับ

หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดขึ้น ผมขอให้คุณลอง
นึกถึงชั้นใต้ดินของห้างสรรพสินค้าซึ่งมักจะเป็นที่ตั้งของ
แผนกอาหาร ที่นั่นมีอาหารมากมายที่ถูกตัดแบ่งออกเป็น
ชิ้นเล็ก ๆ ให้คุณได้ทดลองชิมฟรี แถมไม่ว่าจะหยิบอะไรมา
ชิมก็อร่อยไปหมด แต่การกินอาหารชิมฟรีอย่างละนิด
ละหน่อยแบบนี้คงไม่ช่วยให้คุณอิ่มท้องและรู้สึก “เต็มอิ่ม”
อย่างแท้จริงได้หรอกจริงไหมครับ

ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตก็เหมือนกับอาหารชิมฟรีในห้างในแง่ที่เป็นของที่ถูก “ตัดแบ่ง” ออกมาเหมือนกัน มันจึงขาดความสมบูรณ์และไม่มีการจัดเรียงให้เป็นระบบเหมือนอาหารชิมฟรีที่มีทั้งของคาวและของหวานให้กินพร้อม ๆ กัน เวลาที่คุณค้นคว้าข้อมูลในอินเทอร์เน็ต คุณอาจเข้าใจเรื่องราวบางส่วนหรือบางประเด็นได้ แต่คุณจะไม่เห็นภาพรวมทั้งหมดและเรียนรู้ได้อย่างลึกซึ้งเท่ากับการอ่านหนังสือหรือทบทวน

ความแตกต่างระหว่าง “ข้อมูล” กับ “ความรู้”

ผมขอให้คุณลองหยิบหนังสือพิมพ์ของปีที่แล้วมาอ่านดู มีเรื่องไหนที่เป็นประโยชน์กับคุณเป็นพิเศษบ้างหรือเปล่า ไม่ค่อยมีเท่าไรสินะครับ นั่นเป็นเพราะสิ่งที่อยู่ในหนังสือพิมพ์เกือบทั้งหมดเป็น “ข้อมูล” นั่นเอง

คราวนี้ลองหยิบหนังสือที่คุณซื้อเมื่อ 10 ปีก่อนจากชั้นหนังสือมาอ่านดูบ้าง น่าจะมีหลายเล่มที่อ่านแล้วรู้สึกว้า “เนื้อหายังไม่ล้าสมัยเลย แกมยังเจอะอะไรใหม่ ๆ ที่ตอนอ่านครั้งแรกไม่ได้สังเกตด้วย” ใช่ไหมครับ

นี่คือความแตกต่างที่เห็นได้ชัด “ข้อมูล” จะล้าสมัยเมื่อเวลาผ่านไปได้ 1 ปี แต่ “ความรู้” จะไม่ล้าสมัยแม้จะผ่านไปนานกว่า 10 ปีแล้วก็ตาม

สิ่งที่ได้จากอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือวารสารรายสัปดาห์ส่วนใหญ่จะเป็น “ข้อมูล” ในขณะที่สิ่งที่ได้จากหนังสือคือ “ความรู้” ครับ

“ข้อมูล” จะอยู่ในรูปของข้อเท็จจริง ผลลัพธ์ และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

ส่วน “ความรู้” เป็นสาระสำคัญที่ได้มาจากการกลั่นกรองข้อเท็จจริง ผลลัพธ์ และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

จริงอยู่ว่าบางครั้งเราอาจได้ความรู้จากบล็อกหรือเว็บไซต์ในอินเทอร์เน็ต และหนังสือบางเล่มก็อาจจะให้แต่ข้อมูล อย่างไรก็ตาม โดยหลักการแล้วอินเทอร์เน็ตจัดเป็น “แหล่งข้อมูล” ส่วนหนังสือจัดเป็น “แหล่งความรู้” หรือถ้าพูดเป็นภาษาอังกฤษ “ข้อมูล” ในที่นี้คือ “information” ส่วน “ความรู้” คือ “intelligence” ครับ

“ความรู้” ที่ผมพูดถึงอยู่นี้ไม่ใช่แค่ความรู้ทั่วไปแต่หมายถึง “ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้” และแหล่งรวบรวมความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ที่ทำได้ง่ายที่สุดก็คือ “หนังสือ”

อย่างที่บอกไปแล้วว่าข้อมูลเป็น “ความรู้ที่ถูกตัดแบ่ง” ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อคุณรวบรวม

ข้อมูลเหล่านั้นมาทำความเข้าใจ เรียบเรียง และวิเคราะห์
จนตกผลึกเป็นความรู้เท่านั้น

“หนังสือ” เป็นสิ่งที่ผู้เขียนได้นำข้อมูลมาทำความเข้าใจ
เข้าใจ เรียบเรียง และวิเคราะห์จนอยู่ในรูปของความรู้
เรียบร้อยแล้ว การอ่านหนังสือจึงเป็นทางลัดที่ช่วยให้คุณ
เข้าถึงความรู้ได้รวดเร็วกว่าการไปรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์
เองเป็น 100 เท่า

ผมไม่ได้บอกว่าข้อมูลไม่สำคัญนะครับ เพราะข้อมูล
อย่างข่าวในโทรทัศน์หรือบทความในอินเทอร์เน็ตนั้นมีข้อดี
ตรงที่เข้าถึงง่าย สะดวก และทันต่อเหตุการณ์ การอ่าน
หนังสือและเสฟสื่ออื่น ๆ ประกอบกันอย่างสมดุลจึงเป็นวิธี
พัฒนาตัวเองที่ดีที่สุด

2

เวลา

เมื่อมี “เวลา” ก็จะมีความสุข

ผมคิดว่าคนส่วนใหญ่มีสิ่งสำคัญในชีวิตอยู่ 5 อย่าง ได้แก่ “เงิน” “เวลา” “ข้อมูลและความรู้” “ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น” และ “สุขภาพ”

ในบรรดาสิ่งเหล่านี้ คุณคิดว่าอะไรสำคัญที่สุดครับ แน่นอนว่าคำตอบของแต่ละคนคงแตกต่างกันไป แต่สำหรับผมแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ “เวลา” เพราะถ้าไม่มีเวลาก็ยากที่จะได้อีก 4 อย่างที่เหลือมา

ถ้าไม่มีเวลาทำงาน เราก็คงไม่มีเงิน ถ้าไม่มีเวลาอ่าน เราก็คงไม่ได้รับข้อมูลและความรู้ ถ้าไม่มีเวลาอยู่กับครอบครัวและเพื่อนฝูง เราก็คงเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับพวกเขาไป และถ้าไม่มีเวลานอน เราก็คงเจ็บป่วยจนเสียสุขภาพ

ในทางตรงกันข้าม ถ้ามี “เวลา” อย่างเหลือเฟือ เราก็สามารถทำทุกอย่างที่ต้องการและมีความสุขได้ไม่ยาก

แต่เวลาเป็นสิ่งที่มืออยู่อย่างจำกัด เรามีเวลาแค่ 24 ชั่วโมงต่อวัน การบริหารจัดการเวลาจึงเป็นตัวกำหนดว่าเราจะประสบความสำเร็จและมีความสุขได้หรือไม่

หนังสือเล่มเดียวช่วยประหยัดเวลา ได้มากถึง 30 นาทีต่อวัน

ไม่นานมานี้ผมไปทำธุระที่บริษัทรับเหมาก่อสร้างเล็ก ๆ แห่งหนึ่งที่มีพนักงานแค่ 3 คน ตอนเช้าพอเริ่มงานปั๊บ พนักงานธุรการก็หันหน้าหาคอมพิวเตอร์ด้วยท่าทางขะมักเขม้นราวกับเป็นเครื่องจักร

พอผมถามว่า “ทำอะไรอยู่เหรอครับ” ก็ได้รับคำตอบว่า “แต่ละวันมีอีเมลขยะส่งเข้ามาเยอะมากเลยต้องไล่ลบทิ้งนะครับ เสียเวลาไปตั้งครึ่งชั่วโมงทุกวัน แต่มันก็ช่วยไม่ได้จริง ๆ”

ผมอดตกใจไม่ได้ว่าสมัยนี้ยังมีคนคอยนั่งลบอีเมลขยะที่ส่งมาวันละหลายสิบฉบับอยู่อีกเหรอ! พนักงานบริษัททำงานกันปีละประมาณ 300 วัน ถ้าใช้เวลาลบอีเมลขยะวันละ 30 นาที ก็เท่ากับเสียเวลาไปกับการลบอีเมลขยะอย่างเดียвтตั้งปีละ 150 ชั่วโมงเลยทีเดียว

อันที่จริงเมื่อก่อนเรื่องนี้ นับเป็นปัญหาที่ทุกบริษัทต้องประสบ แต่เมื่อถูกเปิดให้บริการอีเมลที่มีชื่อเรียกว่า “จีเมล (Gmail)” ซึ่งมีระบบคัดกรองอีเมลขยะที่มีความแม่นยำถึง 99.9 เปอร์เซ็นต์ ผู้ใช้จีเมลก็สามารถจัดการกับอีเมลขยะได้ในเวลาไม่ถึง 10 วินาทีต่อวัน และในกรณีที่ต้องใช้อีเมลบริษัท คุณก็แค่สร้างบัญชีจีเมลขึ้นมาอีกหนึ่งบัญชี แล้วส่งต่อเมลทั้งหมดที่อยู่ในอีเมลบริษัทเข้าจีเมลแทนนี้ก็ประหยัดเวลาได้มหาศาลแล้วครับ

วิธีการใช้จีเมลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่ว่านี้มีเขียนอยู่ในหนังสือของผมที่ชื่อว่า “เมิร์ โนะ โชบุโระ ะ ะ โอะชิเอะรุ Gmail ชิโงะโตะจุตสึ (เทคนิคการใช้งานจีเมลโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้อีเมล)” ซึ่งถือเป็นคัมภีร์แห่งการใช้จีเมลของญี่ปุ่นเลยทีเดียว

แทนที่จะเสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ถึง 150 ชั่วโมงต่อปี แค่อ่านหนังสือเพิ่มความรู้อะไรสักอย่างใช้เวลาตั้งค่าอีเมลอีกแค่ประมาณ 30 นาที พนักงานคนนั้นก็ไม่ต้องวุ่นวายกับการไล่ลบอีเมลขยะอีกต่อไป เรียกได้ว่าหนังสือเพียงเล่มเดียวช่วยให้ประหยัดเวลาได้มากถึง 30 นาทีต่อวัน หรือ 150 ชั่วโมงต่อปีเลยทีเดียว

นี่คือเหตุผลว่าทำไมคุณจึงควรเพิ่มพูนความรู้เป็นประจำ และวิธีเพิ่มความรู้ที่ง่าย สะดวก และประหยัดที่สุดก็คือ “การอ่านหนังสือ” นั่นเอง

การอ่านหนังสือคือการซื้อประสบการณ์

สมมุติว่าคุณไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเฟชบุ๊กเลยแต่อยากลองเล่นดู คุณจะทำอย่างไรครับ

คุณคงเริ่มจากการลงทะเบียนใช้งานเฟชบุ๊ก จากนั้นก็ลองผิดลองถูกไปเรื่อย ๆ ตีซะว่าวันหนึ่งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง กว่าที่จะใช้งานได้คล่องก็อีกประมาณ 3 เดือนรวม ๆ แล้วคุณต้องเสียเวลาไปถึง 90 ชั่วโมง

แต่ถ้าเริ่มด้วยการอ่านหนังสือที่สอนวิธีใช้งานเฟชบุ๊ก คุณจะใช้เวลาน้อยกว่านั้น 10 เท่า

เวลาที่ยากเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ คุณไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง แต่ควรหาหนังสืออ่านครับ เพราะสิ่งที่เขียนอยู่ในหนังสือคือประสบการณ์หลายร้อยชั่วโมงของคนที่ลองผิดลองถูกมาก่อนและสรุปผลให้คุณเรียบร้อยแล้ว การซื้อหนังสือจึงเท่ากับการซื้อประสบการณ์ในราคาประหยัดนั่นเอง

ผมไม่ได้หมายความว่าคนเราไม่จำเป็นต้องลองผิดลองถูกเลยนะครับ การลองผิดลองถูกเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้ เพื่อให้เราเติบโตและประสบความสำเร็จ ผมเองก็เริ่มใช้เฟชบุ๊กกับยูทูปด้วยการลองผิดลองถูก แต่ถ้าเริ่มต้นจากการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องสักเล่ม คุณจะลดเวลาที่ต้องใช้ในการเรียนรู้พื้นฐานหลัก ๆ ไปได้อย่างมหาศาล

หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ การอ่านหนังสือจะช่วยให้คุณก้าวกระโดดไปอยู่ระดับกลางหรือระดับสูงได้ตั้งแต่ยังไม่ทันเริ่มลงมือ เปรียบไปแล้วก็เหมือนการวิ่งมาราธอนที่ทั้งทางคู่แข่งไป 10 กิโลเมตรตั้งแต่ตอนออกวิ่งนั้นแหละครับ

แน่นอนว่าเราไม่อาจทำตามวิธีการของคนอื่นได้แบบ 100 เปอร์เซ็นต์ แต่การอ่านหนังสือเพื่อนำประสบการณ์มาใช้เป็นแนวทางจะช่วยให้เราสามารถหลีกเลี่ยงความผิดพลาดและเป็นวิธีที่เร็วที่สุดในการประสบความสำเร็จ

การอ่านหนังสือช่วยเพิ่มเวลาให้ 1 วันมี “72 ชั่วโมง”

มีคนถามผมอยู่บ่อย ๆ ว่า “คุณคะบะชะวะนอนวันละกี่ชั่วโมงครับ” ไม่ก็ “คุณคะบะชะวะทำทุกอย่างเองหมดเลยหรือครับ”

ผมมีงานตรวจคนไข้ที่โรงพยาบาล อ่านหนังสือเดือนละ 30 เล่ม เขียนหนังสือปีละ 3 เล่ม โพสต์ข้อความบนเฟซบุ๊กและลงคลิปวิดีโอใหม่ในยูทูบทุกวัน ไปดูภาพยนตร์เดือนละมากกว่า 10 เรื่อง และหยุดพักร้อนติดต่อกันหลายวันอีกปีละ 2 ครั้ง

คนส่วนใหญ่ที่รู้เรื่องนี้มักคิดว่าถ้าไม่มีผู้ช่วย ผมก็คงต้องทำงานหนักกว่าคนอื่นสัก 3 เท่า และคงแทบไม่มีเวลาได้หลับได้นอนเลย

แต่ความจริงแล้วผมนอนวันละมากกว่า 6 ชั่วโมง และสามารถทำทุกเรื่องที่ว่ามาได้โดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเลยแม้แต่คนเดียว

บางคนอาจมองว่าต้องเป็น “ยอดมนุษย์” เท่านั้นจึงจะทำแบบนี้ได้ แต่ความจริงแล้ว ในแต่ละวันคนจำนวนมากมักใช้เวลาหมดไปกับการทำเรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์ ซึ่งนอกจากจะไม่ได้อะไรแล้วยังเป็นเหตุให้เกิดความเครียดและอ่อนเพลียสะสม เพราะฉะนั้นขอแค่รู้เคล็ดลับว่าจะกำจัดการเรื่องไม่จำเป็นออกไปและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไรก็สามารถสร้างผลงานได้มากกว่าเดิมถึง 3 เท่าแล้วครับ และวิธีที่ง่ายที่สุดในการเข้าถึงเคล็ดลับเหล่านี้ก็คือ “การอ่านหนังสือ”

ตัวผมเองก็นำเคล็ดลับการบริหารและประหยัดเวลาจากหนังสือราคาเพียง 1,500 บาทที่อ่านมาประยุกต์ใช้จนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ราวกับ 1 วันมี 72 ชั่วโมง อาจพูดได้ว่า ผมทำงานได้มากกว่าคนอื่น 3 เท่า แต่กลับมีเวลาว่างมากกว่าคนอื่นเป็นเท่าตัว และที่เป็นแบบนี้ได้ก็เพราะผมอ่านหนังสือนั่นเอง