



อ่านอย่างไร... ให้มีคุณภาพ

ที่มา... รัต.ปภาวดี ประจักษ์ศุภานิติ *

วารสารการจัดการสมัยใหม่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 ม.ค. - มิ.ย. 2550

การอ่านทำให้เราได้รับความรู้มากมาย ทำอย่างไรจึงจะอ่านได้อย่างมีคุณภาพ ทางนี้มีคำตอบ

ถาม เป็นคนอ่านหนังสือช้ามาก ทำอย่างไรดี

ตอบ ให้“จัดการ”กับการอ่าน เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถจัดการหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ คำว่าดีขึ้นในที่นี้หมายถึงอ่านได้อย่างรวดเร็วขึ้น และมีคุณภาพ คือจับใจความได้มากขึ้น เพราะแค่เร็วอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ หรือไม่มีประโยชน์

ถาม จะทำอย่างไร ต้องเสียเวลาหรือไม่

ตอบ มีวิธีการในการฝึกฝน และแน่นอนต้องใช้เวลา ยิ่งฝึกมาก ก็จะทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ต้องมีความตั้งใจและคอยสังเกตติดตามผลการฝึกของตัวเอง อย่าลืมนำรางวัลตัวเองด้วย ...ในแต่ละระยะที่ปรับปรุงได้ เพื่อสร้างกำลังใจ

ถาม ทำอย่างไร มีขั้นตอนหรือไม่

ตอบ มีทั้งขั้นตอนและตัวช่วย

ถาม จะอ่านให้เร็วต้องมีตัวช่วยหรือ

ตอบ หมายถึงตอนฝึกอ่านเท่านั้น ตัวช่วยมีสองตัวสำคัญ อย่างแรกคือมือของตนเอง อย่างที่สองคือกระดาษแข็งขนาด 3 × 5 นิ้วที่ไม่มีเส้นบรรทัด ชั้นแรกให้ใช้ตัวช่วยแรกคือมือของคุณก่อน คนส่วนใหญ่ใช้มือขวา เริ่มด้วยการวางฝ่ามือลงบนหน้าหนังสือโดยไม่ต้องเกร็ง ใช้นิ้วกลางไล่ไปตามบรรทัดบนหน้าหนังสือโดยไม่ต้องไล่ไปจนสุดขอบ ให้หยุดเมื่อใกล้ขอบด้านขวาสักครึ่งนิ้ว แล้วเริ่มบรรทัดใหม่โดยเว้นระยะจากขอบด้านซ้ายสักครึ่งนิ้วเช่นกัน ปล่อยให้นิ้วทั้งหมดอยู่บนหน้าหนังสือตลอดเวลา ขยับมือเหมือนหนึ่งกำลังขีดเส้นใต้ข้อความที่อ่าน การทำแบบนี้ช่วยให้เราสามารถพุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ตัวอักษร ผลคือ **สมาธิเพิ่มขึ้น**

ขั้นต่อไปใช้ตัวช่วยที่สอง ซึ่งคือกระดาษแข็งขนาด 3 × 5 นิ้วที่ไม่มีเส้น ให้วางกระดาษเหนือบรรทัดที่กำลังอ่านสักหนึ่งหรือสองบรรทัด จะได้ไม่เกะเกะ กระดาษจะบังคับ

* รองศาสตราจารย์ประจำวิชาเอกรัฐประศาสนศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ความสนใจให้มุ่งเฉพาะบรรทัดตรงหน้าโดยไม่วอกแวกไปอ่านบรรทัดก่อนหน้า ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับเราบ่อยๆ

ใช้ตัวช่วยทั้งสอง ตัวไหนก็ได้ หรืออาจสลับกันเพื่อปรับปรุงความเร็วในการอ่าน ตอนแรกทีลองทำให้อ่านด้วยระดับความเร็วปกติก่อน ซึ่งอาจทำให้รู้สึกเสียสมาธิ ต่อมาเราจะเริ่มรู้สึกว่ามันเป็นตัวช่วยได้จริงๆ

ถาม เป็นอย่างนั้นจริงหรือ

ตอบ ไม่ลองก็ไม่รู้ เคล็ดลับคือต้อง “อุ่นเครื่อง” ก่อน หมายถึงเริ่มด้วยการอ่านด้วยความเร็วปกติของเราไม่ต้องฝืน จนเครื่องร้อนแล้วหรือเมื่อรู้สึกสบายๆ ไม่เกร็งและเริ่มลืมหรือไม่เห็นเจ้าตัวช่วยเกะกะสายตาแล้ว จึงค่อยๆ เพิ่มระดับความเร็วขึ้นเรื่อยๆ

ถาม อ่านเร็วแล้วจะเข้าใจเรื่องที่อ่านหรือ

ตอบ ตอนนี้ยังไม่ต้องไปสนใจเนื้อหา เอาแค่อ่านได้เร็วขึ้นกว่าที่เคย ระยะแรกความเข้าใจเนื้อหาเป็นเรื่องมาทีหลัง เน้นความเร็วไว้ก่อนเป็นสำคัญ

ถาม ถ้าอย่างนั้นคุณภาพจะอยู่ตรงไหน

ตอบ ขั้นตอนถัดไป ความมีคุณภาพอยู่ที่ต้องสามารถเก็บประเด็นจากสิ่งที่อ่านได้ด้วย ฉะนั้นสิ่งที่ควรทำคือตั้งใจกับการจับความหมายของสิ่งที่อ่าน ถ้าอุ่นเครื่องจนได้ที่แล้ว เราจะรู้สึกว่าตัวช่วยนั้นมันทำหน้าที่โดยอัตโนมัติ เราจะอ่านได้เร็วขึ้นกว่าเมื่อไม่มีตัวช่วย

เมื่ออ่านจบย่อหน้า หรือหนึ่งหน้าแล้ว ขึ้นต่อไปให้ทดสอบผลการอ่านของตัวเอง ลองเขียนประเด็นที่ได้จากสิ่งที่เพิ่งอ่านไป

โดยไม่ต้องย้อนกลับไปอ่านใหม่ หลังจากนั้นย้อนกลับไปอ่านซ้ำอีกครั้งเพื่อตรวจเช็คความถูกต้อง

ถาม จะทราบได้อย่างไรว่าอ่านเร็วขึ้นแล้ว วัตความเร็วได้หรือไม่

ตอบ ลองใช้ 2 วิธีต่อไปนี้

วิธีที่ 1 ให้กวาดตาดูว่าอ่านไปได้กี่หน้า หรือกี่ย่อหน้าแล้ว

วิธีที่ 2 ใช้วิธีนับจำนวนคำต่อหน้าที่ ก่อนอื่นหาค่าเฉลี่ยของคำ โดยนับจำนวนคำในสามบรรทัด แล้วหารด้วย 3 ถ้าผลออกมาเป็นเลขคี่ ให้ทำเป็นเลขคู่โดยการปรับลดค่าลง เช่น ผลเป็น 23 ให้คิดเป็น 22 หลังจากนั้นนับจำนวนบรรทัดที่อ่านได้ใน 1 นาที คูณจำนวนบรรทัดนั้นด้วยค่าเฉลี่ยที่ได้ ก็จะได้ผลออกมาเป็นจำนวนคำที่อ่านได้ใน 1 นาที

ถาม เวลาอ่านหนังสือ จำเป็นต้องอ่านทุกตัวอักษรหรือไม่

ตอบ อาจใช้วิธีการอ่านข้ามก็ได้ วิธีนี้ช่วยให้ได้ประเด็นสำคัญโดยไม่ต้องเสียเวลากับการอ่านข้อความไม่สำคัญ และยังช่วยให้สามารถตามความคิดของคนเขียนได้ว่าประเด็นความคิดเขาก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จาก 1 ไป 2 ไป 3 การอ่านข้ามช่วยให้เรากลับกรองข้อความไม่จำเป็นออกไป ไม่ต้องเสียเวลากับการอภิปรายที่เป็นเกร็ดเล็กน้อย หรือกับตัวอย่างเพื่อเพิ่มความเข้าใจ หรือกับข้อความที่เป็นการขยายความ

การอ่านข้ามหมายถึงการที่เราพยายามตามติดการเดินหน้าของความคิดของคนเขียน เพื่อให้ได้มาซึ่งประเด็นสำคัญที่เขาต้องการ

จะบอก สิ่งควรทำคือการอ่านบทนำของเนื้อหา อาจเป็นย่อหน้าแรกของบท หรือข้อความเชิงสรุปที่อยู่ในหน้าแรกของแต่ละบทก็ได้ หลังจากนั้นให้อ่านประโยคแรกหรือสองประโยคแรกของแต่ละย่อหน้าในบท พยายามหาให้ได้ว่าอะไรคือข้อความหลักซึ่งคือหมายถึงข้อความที่เป็นหัวใจของย่อหน้านั้นๆ ซึ่งโดยทั่วไปมักเป็นประโยคแรกของแต่ละย่อหน้า

ถาม การอ่านข้าม จะทำให้เข้าใจเรื่องที่เราอ่านได้อย่างไร

ตอบ แคร้วว่าน่าจะอ่านข้ามยังไม่พอ เราจะต้องหา **คำสำคัญ** ซึ่งบ่งบอกแนวคิดหลักของสิ่งที่เราอ่านเช่นในบทความเรื่องการพูดในที่สาธารณะ คำว่า “**สื่อสาร**” อาจเป็นคำที่บ่งบอกแนวคิดเกี่ยวกับการพูดลักษณะนี้ ฉะนั้นจึงเป็นคำที่เราจะต้องหาเวลาอ่านข้ามอ่านทุกประโยคที่มีคำสำคัญนี้คือคำว่า “**สื่อสาร**” ปรากฏอยู่ คำสำคัญเป็นคำที่แสดงถึงจุดเน้น จุดเชื่อมจากความคิดหนึ่งไปอีกความคิดหนึ่ง หรือจุดที่กำลังจะเข้าสู่ประเด็นใหม่ เป็นคำที่ช่วยผู้เขียนในการพัฒนาความคิดให้เดินหน้าไปเรื่อยๆ หรือเป็นคำที่ผู้เขียนใช้ในการขมวดความคิดทั้งหมดของเขาเข้าด้วยกัน เพราะฉนั้นเวลาอ่าน จึงควรมองหาคำพวกนี้ในประโยคแรกของแต่ละย่อหน้า หรือในประโยคขยายที่มักตามมาติดๆ

ถาม อ่านข้ามอย่างไรจึงจะได้ผลที่สุด

ตอบ ถ้าตัดสินใจว่าจะอ่านข้าม ก่อนอื่นให้พิจารณาว่ากำลังอ่านหนังสืออะไร รวมทั้งขอบทที่จะอ่านซึ่งจะบ่งบอกความเกี่ยวพันกับชื่อหนังสือแล้วให้กำหนดว่าคำไหนคือ **คำสำคัญ** ของบทนั้น หลังจากนั้นใช้ตัวช่วย จะเป็นมือหรือกระดาษแข็งก็ได้เป็นตัวนำทาง แล้วอ่านเฉพาะประโยคแรกหรือสองประโยคแรกของย่อหน้า ถ้าเริ่มรู้สึกที่ไม่ต่อเนื่องให้อ่านซ้ำใหม่แล้วอ่านประโยคสุดท้ายของย่อหน้าก่อนหน้าประกอบ บางครั้งผู้เขียนจะมาสรุปความคิดไว้ที่ประโยคสุดท้ายของย่อหน้า

ถ้าย่อหน้าต่อไปเป็นการยกตัวอย่าง เราสามารถเลือกได้ว่าจะข้ามไปหรือจะอ่านไม่ผิดกติกา เมื่อเริ่มอ่านหนังสือเล่มใด ควรเริ่มอ่านข้ามอย่างช้าๆ จนกว่าจะสามารถจับแนวทางการเขียนของผู้เขียนได้ หมายถึงเข้าใจลีลาและวิธีคิดของผู้เขียน หลังจากนั้นจะสามารถเร่งความเร็วในการอ่านได้ อย่างมั่นใจมากขึ้นว่าจะจับประเด็นต่างๆ ได้ไม่ตกหล่น การอ่านข้ามอาจนำไปใช้กับหนังสือที่มีเนื้อหายากๆ ที่ไม่ยอมเปิดอ่านด้วย เพราะสามารถใช้วิธีนี้เพื่อเก็บประเด็นหลักโดยไม่ต้องเสียเวลากับรายละเอียดซึ่งอาจยากกับการทำความเข้าใจ

ถาม จะใช้เวลาในการฝึกนานเท่าไร

ตอบ ขึ้นอยู่กับตัวคุณเองแล้วนะ ขอให้โชคดี !

