

การอ่านให้เก่ง

๑๐๒๔.๓๗
: ๑๗๖
๓๑๔๑๗
๓๑.

DCID LIBRARY



0000000764



กระทรวงศึกษาธิการ



พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง จำนวน ๕๐,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-10-0537-7

หนังสือเสริมประสบการณ์

เรื่อง

← การอ่านให้เก่ง

ถนอมวงศ์ ถ้ายอดมรรคผล

เรียบเรียง

กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

กำนิยม

“อ่านเก่ง” กับ “อ่านให้เก่ง” ไม่เหมือนกันทีเดียว แม้ว่า การอ่านเก่งจะนำไปสู่การเป็นคนเก่ง แต่ก็ไม่ใช่เสมอไป อ่านเก่งหมายความว่า อ่านได้คล่องแคล่ว รู้ความหมายของสิ่งที่อ่าน สรุปความคิดรวบยอดที่ผู้แต่งตั้งใจจะบอกแต่ไม่ได้กล่าวเป็นถ้อยคำให้ชัดเจน ต้องตีความเอาเอง สามารถวิจารณ์สิ่งที่อ่านได้ดี แต่ไม่สามารถนำเอาความรู้ความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้อ่านไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง อ่านให้เก่งนั้นหมายความว่า นอกจากอ่านเก่งแล้ว ยังสามารถนำเนื้อหาสาระที่ได้อ่านไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนและแก่ผู้อื่นด้วย คนเราไม่ควรจะอ่านเก่งเท่านั้น หากจะต้องอ่านให้เก่งด้วย ดังที่ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้น้อยเล่มนี้ได้ชี้แนวทางไว้ให้

การอ่านของคนเรามีสองอย่าง คือ อ่านโดยมีจุดประสงค์ กับอ่านไปเรื่อย ๆ ตามใจชอบ อ่านสองอย่างนี้ประกอบกันจึงจะเกิดผลดี เราอ่านหนังสือบางเล่มโดยมีจุดประสงค์ เช่น ต้องการหาความรู้ประกอบกรเรียน ต้องการหาคำตอบในบางอย่างบางเรื่องที่ใคร่รู้ การอ่านไปเรื่อย ๆ ตามใจชอบนั้น ถ้าอ่านด้วยความพึงพอใจเพราะหาก็จะได้พบเนื้อหาสาระที่ช่วยให้เราได้คำตอบที่ต้องการ หรือช่วยชี้ช่องทางที่จะได้ความรู้ใหม่ ๆ เกิดกลับอยู่ที่ว่า อ่านอย่างไรจึงจะเป็นคนรอบรู้ คิดได้ ทำได้ตามสมควรแก่วัย ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษาที่เล่าเรียนได้ดี มีความรู้รอบตัวที่นำมาใช้เป็นประโยชน์แก่ตนและสังคม คิดแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถมีส่วนร่วมทำงานช่วยเหลือครอบครัว สถานศึกษา ชุมชนของตน และสังคมได้อย่างดี

อาจารย์อนอมวงศ์ ถ้ายอดมรรคผล ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ เป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ซึ่ง “อ่านให้เก่ง” คือ อ่านเก่ง คิดเก่ง และทำงานเก่ง มาตั้งแต่อายุยังน้อย ๆ เติบโตขึ้นมาด้วยหนังสือ และทำงานได้อย่างดีด้วยหนังสือ คำแนะนำ ๑๐ ประการในเล่มนี้ เป็นคำแนะนำที่เป็นผลประมวของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและจากการอ่าน เป็นคำแนะนำที่ปฏิบัติได้ ผู้เขียนได้ปฏิบัติมาแล้ว และเห็นผลแล้ว ถ้าจะเปรียบกับตำราอาหารก็บอกได้ว่า อาหารแต่ละอย่างซึ่งนำเสนอในหนังสือ ผู้เขียนได้ลงมือทำก่อน แล้วปรับปรุงจนอร่อย จึงนำมาเขียนเผยแพร่ให้ทราบกันต่อไป

อ่านคำแนะนำ ๑๐ ข้อในหนังสือนี้แล้ว ต้องปฏิบัติตามด้วยจึงจะนับว่าอ่านเก่งและเป็นคนเก่ง คือ อ่านให้เก่งได้ดังปรารถนา

แม้นมาส ขวลิต

๑ ธันวาคม ๒๕๒๕





ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการพิจารณาเห็นว่าหนังสือเรื่อง การอ่านให้เก่ง เหมาะสมที่จะใช้เป็นคู่มือแนะแนวการอ่านสำหรับครู นักเรียน บรรณารักษ์และประชาชนทั่วไป จึงได้ปรับปรุงรูปเล่ม จัดทำภาพประกอบใหม่ และจัดพิมพ์เป็นหนังสือเสริมประสบการณ์ กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๒๕

พ.ร.ก.

(นายพจนอม แก้วกำเนิด)
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

เลขทะเบียน ๑๐๑๕๓๒ ส.๑

เลขหมู่ ๑๐๒๔.๑ น. ๑๒๕

วันที่ 1๕ ส.ค. ๕๕

๑. 141 ก.

คำนำ

หนังสือเรื่อง การอ่านให้เก่ง เป็นหนังสือคู่มือแนะแนวการอ่าน นางถนอมวงศ์ ถ้ายอดมรรคผล อาจารย์คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นผู้เรียบเรียง สมาคมการอ่านแห่งประเทศไทย (สอท.) จัดพิมพ์ครั้งแรก ในโอกาสครบรอบ ๔ ปี ของสมาคม ฯ มีเนื้อหาว่าด้วยเรื่องขั้นตอนการปฏิบัติตน หรือบันได ๕ ขั้นของการก้าวไปสู่การเป็นนักอ่านที่สามารถใช้การอ่านพัฒนาตนเองและสังคมได้ คือ มีสมองไวคิด ทำจิตให้แจ่มใส สนใจอ่านทุกหนังสือ (คือ อ่านหนังสือทุกชนิด) อย่าถือคติเป็นกัมภีร์ อย่าอ่านจื๊เป็นคำ ๆ ฝึกการจำความย่อ ๆ รู้จักขอความช่วยเหลือ อ่านไม่เบื่อทุกวิชา ชีวิตมีค่าและประสบความสำเร็จ ผู้เรียบเรียงสามารถประยุกต์ ทฤษฎีให้นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ได้ สามารถใช้เป็นคู่มือในการสร้าง นิสัยรักการอ่าน กรมวิชาการจึงปรับปรุงรูปเล่ม จัดทำภาพประกอบใหม่ และจัด พิมพ์เป็นหนังสือเสริมประสบการณ์จำนวน ๕๐,๐๐๐ เล่ม เพื่อแจกโรงเรียนระดับ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาทุกสังกัด รวมทั้งห้องสมุดประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หนังสือนี้หากมีผู้สนใจก็สามารถหาซื้อได้ในท้องตลาดหรือสั่งซื้อได้จาก สมาคมการอ่านแห่งประเทศไทย*

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้เรียบเรียงและสมาคมการอ่านแห่งประเทศไทย ที่ มอบต้นฉบับนี้ให้โดยไม่รับค่าลิขสิทธิ์ใด ๆ ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา การอ่านในประเทศเป็นอย่างยิ่ง



(นายถนอม สดประเสริฐ)

รองอธิบดี รักษาราชการแทน

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๗ มิถุนายน ๒๕๒๕

สารบัญ

นำเรื่อง	๑
ปัญหาของนักอ่าน	๓
บันไดขั้นที่ ๑ มีสมองไวเกิด	๕
บันไดขั้นที่ ๒ ทำจิตให้แจ่มใส	๑๐
บันไดขั้นที่ ๓ สนใจอ่านทุกหนังสือ (อ่านหนังสือทุกชนิด)	๑๔
บันไดขั้นที่ ๔ อย่าถือ “ดิลิ” เป็นคัมภีร์	๑๗
บันไดขั้นที่ ๕ อย่าอ่านจื๊เป็นคำ ๆ	๒๐
บันไดขั้นที่ ๖ ฝึกการจำความย่อ ๆ	๒๕
บันไดขั้นที่ ๗ รู้จักขอความช่วยเหลือ	๓๓
บันไดขั้นที่ ๘ อ่านไม่เบื่อทุกวิชา	๓๕
บันไดขั้นที่ ๙ ชีวิตมีค่าและประสบความสำเร็จ	๔๑
หัวข้อย่อช่วยความจำ	๔๔
ภาคผนวก	๔๗
๕ นาที เพื่อสุขภาพตา	๖๑
หนังสือประกอบการเขียน	๖๘
เชิงอรรถ	๖๕



นำเรื่อง

มนุษย์ทุกๆ ไปนั้น เมื่อถูกไฟก็รู้สึกร้อน เมื่อถูกน้ำแข็งก็รู้สึกเย็น เมื่อหิวก็ต้องกินอาหาร เมื่อกินอาหารแล้วก็อิ่ม แต่การเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้ นั้นมิได้เป็นอัตโนมัติอย่างตัวอย่างที่ยกมาข้างต้น คนเราต้องเรียนจึงรู้และจะรู้กว้างขวางขึ้น ลึกซึ้งขึ้นได้ก็ด้วยการพัฒนาทั้งวิธีการและเนื้อหา

หนังสือเล่มเล็ก ๆ นี้ทำหน้าที่ช่วยแนะนำผู้อ่านที่ปรารถนาจะอ่าน เป็น และอ่านเก่ง ไม่ว่าจะเป็นอะไร ทั้งในการศึกษาเล่าเรียนและในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าไปโดยปลอดภัย การตัดสินใจไม่ผิดพลาด

คู่มือเล่มนี้มีใช้กัมภีร์ ซึ่งมีถ้อยคำเป็นอมตะ และมีใช้สูตร ซึ่งท่องแล้วนำไปแก้ปัญหาได้ลงตัว แต่เป็น “คู่มือ” ซึ่งหมายความว่า ผู้อ่านต้องเข้าใจคู่มือนีก่อน แล้วนำไปทดลองปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือความชำนาญขึ้น ทั้งนี้ต้องสร้างนิสัย “รักการอ่าน” ควบคู่ไปด้วย

หากคุณรักการอ่าน อ่านมาก ๆ อ่านทุกสิ่งทุกอย่าง คุณจะกลายเป็นนักอ่านยอดเยี่ยม และประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ตลอดจนการพัฒนาสังคมส่วนรวมด้วย

ผู้เขียนเคยเขียน “อ่านเพื่อเรียน ต้องเรียนการอ่าน” ลงพิมพ์ใน *คู่มือแนะวิธีการเรียน* ซึ่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พิมพ์แจกนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๖ ในโอกาสที่สมาคมการอ่านแห่งประเทศไทยมีอายุครบ ๔ ปี และผู้เขียนเป็นเลขาธิการมาครบ ๒ ปี จึงได้ใช้แนวที่เคยเขียนใน “อ่านเพื่อเรียน ต้องเรียนการอ่าน” มาปรับปรุงขยายความและยกตัวอย่างให้ชัดเจนขึ้นอีกมาก โดยตั้งจุดประสงค์ไว้ว่า หนังสือคู่มือเล่มน้อยนี้ จะมีประโยชน์ไม่เฉพาะแก่ผู้เรียนระดับอุดมศึกษาเท่านั้น แต่จะเหมาะแก่นักเรียนระดับมัธยม และผู้สนใจการอ่านโดยทั่วไปด้วย แม้แต่ผู้ที่ไม่สนใจ “วิชาการ” ก็ยังนำแนวทางไปปฏิบัติได้



ปัญหาของนักอ่าน



เรามาเริ่มกันที่การพิจารณาตัวเองก่อนดีไหม ว่าแต่ละคนมีปัญหาอะไรบ้าง เพื่อที่เมื่อทราบปัญหาแล้วจะได้หาทางแก้ไขให้ถูกจุด บางทีคุณอาจจะช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อน ๆ หรือน้อง ๆ บ้างก็ได้

ปัญหาบางข้อต่อไปนี่แก้ง่าย บางข้อแก้ยาก บางข้อสำหรับบางคนก็แก้ไขไม่ได้เอาเลย เรามาดูซิว่ามีอะไรกันบ้าง

๑. ไม่อ่าน ข้อนี้หมายความว่า ไม่ว่าใครจะแนะนำสั่งสอนอย่างไร ตนเองมีความจำเป็นจะต้องอ่านมากเพียงไร ก็ไม่อ่าน ไม่สนใจสิ่งใดในโลกทั้งสิ้น เรื่องนี้แก้ไขช่วยเหลือยากอยู่ อาจต้องฟื้นฟูสภาพจิตใจกันก่อน

๒. อ่านไม่ออก ข้อนี้แก้ไขได้ด้วยการเล่าเรียนศึกษา ถ้าคุณอยู่ในโรงเรียนอยู่แล้วก็นับว่าโชคดีมาก เพราะมีเด็กและวัยรุ่น ตลอดจนผู้ใหญ่อีกหลายแสนคนในเมืองไทยที่ไม่มีโอกาสเรียนเท่าคุณ ดังนั้นเมื่อมีโอกาสดีแล้วก็จะขยันหมั่นเรียน มิฉะนั้นจะมีสภาพอย่างนี้

บางคนเกิดมา ไม่รู้วิชา เกะอยู่จนโต

ไปเป็นข้าเขา เพราะง่่าเพราะโง่ บ้างเป็นคนโง่ เทียวขอก็มี ฯ

๓. **ไม่มีหนังสืออ่าน** ถ้าคุณเข้าโรงเรียน อย่างน้อยก็มีหนังสือเรียนและหนังสือในห้องสมุดอ่านได้ นอกจากนี้ยังมีหนังสือตามร้านค้าแฟ้ ร้านเสริมสวย สถานที่ราชการต่างๆ โรงพยาบาล ตลอดจนที่ร้านหรือแผงหนังสือ ซึ่งลูกค้าจะเดินเข้าไปพลิกๆ อ่าน หรือยืมอ่านสักชั่วโมงหนึ่งโดยไม่ซื้อก็ย่อมได้ หอสมุดแห่งชาติ และหอสมุดประชาชน ตลอดจนวัดวาอารามทุกศาสนาก็มีหนังสือให้อ่าน กระทั่งตู้กระดาษที่ใส่ของมาจากร้านค้า ก็มีหนังสือให้อ่าน

ถ้าที่ใดไม่มีหนังสือให้อ่านเลยจริงๆ กรุณาแจ้งไปที่กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ หรือสมาคมการอ่านแห่งประเทศไทยตามที่อยู่ในหน้าคำแนะนำได้ รับรองว่าจะได้รับความช่วยเหลือโดยเร็วที่สุด

๔. **ไม่มีเวลาอ่าน** ข้อนี้นิยมให้เป็นได้เพียงข้อแก้ตัวเท่านั้น คนที่อ่านได้มักจะได้อ่านอยู่เสมอ คนที่ชอบอ่านจะยิ่งเสาะแสวงหาอะไรต่ออะไรมาอ่านและยิ่งอ่านก็ยิ่งมีเวลาอ่าน ยิ่งลำบากก็ยิ่งอ่าน แม้ไม่มีเงินเรียนหนังสือก็ยังอ่าน^๒

๕. **ไม่มีที่อ่าน** ข้อนี้นหมายความว่าผู้อ่านอาจต้องการสถานที่สงบสบาย บรรยากาศร่มรื่น มีเพลงไพเราะฟังเบาๆ ฯลฯ ข้อนี้ก็คล้ายๆ จะเป็นข้อแก้ตัวเหมือนกัน เพราะหากรักจะอ่านละก็ ต่อให้อีกที่กึกกรึกโครมอย่างไรก็อ่านได้ สำคัญว่าเราต้องสนใจอ่านจริงจนเกิดสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิแล้วทั้งโลกก็จะมีแต่ผู้อ่านกับสิ่งที่อ่านเท่านั้นเอง ถ้ามัวรอสว่างบรรยากาศอยู่ บางทีบรรยากาศนั้นอาจจะกลายเป็นผู้กล่อมให้ผู้อ่านหลับไปเลยก็ได้

๖. **อ่านช้า** นักเรียนนักศึกษาเป็นอันมากมักบ่นว่าตนอ่านหนังสือได้ช้า ทำว่าช้านั้นคือไม่ทันใจ เพราะต้องอ่านมาก (ในเวลาใกล้จะสอบ ... ถ้าไม่จวนตัวย่อมไม่อ่าน ...) ถ้าอย่างนั้น วิธีที่ควรทำให้สม่ำเสมอเป็นนิสัยก็คือ อ่านอยู่เป็นปกติ ตั้งแต่เริ่มเรียน แม้ในเวลาพักผ่อนก็ถือเอาการอ่านหนังสือเป็นเครื่องผ่อนคลาย แต่ถ้าอ่านเป็นประจำทุกวัน

อยู่แล้ว ก็ยังอ่านช้า ก็อ่านไม่เข้าใจสักที ก็ต้องควิธึแก้ปัญหากันต่อไป (ฉบับไฉันที่ ๕)

๗. **อ่านไม่เข้าใจ** ผู้อ่านทุกคนต้องพบปัญหานี้เมื่ออ่านสิ่งที่ตนยังไม่คุ้นเคย อุปสรรคที่ทำให้เราไม่เข้าใจสิ่งที่อ่านนั้นมีหลายอย่าง บางอย่างต้องแก้ไขที่ฝ่ายผู้เขียนและผู้ผลิต แต่บางอย่างก็แก้ไขที่ผู้อ่านแต่ละคน เป็นต้นว่า

ผู้เขียน (รวมถึงผู้แปลด้วย) ควรแก้ไขที่ ... การใช้ภาษายากเกินไป
ข้อความวกวน ความหมายซับซ้อน
มีศัพท์เฉพาะ ศัพท์ต่างประเทศ
ที่ยาก (และไม่อธิบาย) ไม่เรียง
ลำดับเรื่องจากง่ายไปยาก

ฯลฯ

ผู้ผลิตควรแก้ไขที่ ... ตัวพิมพ์ ไม่ควรมีขนาดเล็กเกินไป บางเกินไป
ต้องพิมพ์ให้ชัดเจน ช่องไฟและเว้นวรรค
เหมาะสม มีภาพประกอบตามสมควรเพื่อ
ช่วยผ่อนคลาย และช่วยให้เข้าใจเรื่องดีขึ้น

ฯลฯ

ส่วนผู้อ่านก็มีทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้หลายวิธี ตามที่จะได้อ่านต่อไป

๘. **อ่านแล้วไม่เกิดประโยชน์** ผู้อ่านบางคนอ่านอะไรก็ได้ อ่านไปอย่างนั้น อ่านแล้วก็ไม่ได้ไปทำประโยชน์แก่ตัวเองและสังคมแต่อย่างใด

การอ่าน ... ควรช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาบางอย่างได้ เช่น
รู้ว่าในผักและผลไม้ อาจมีสารพิษตกค้าง ก่อนกินควร
ทำอย่างไร หากบังเอิญกินแล้วเกิดอาการเป็นพิษ จะ
แก้ไขอย่างไร

การอ่าน ... การช่วยพัฒนาจิตใจให้เจริญงดงามขึ้น เช่น อ่านหนังสือ
ธรรมะ ช่วยให้เกิดเมตตาจิต อ่านเกี่ยวกับธรรมชาติ
ช่วยให้ปรารถนาจะรักษาธรรมชาติไว้

การอ่าน ... การช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เช่น เด็ก ๆ จะรู้
วิธีประดิษฐ์ของเล่น หรือเครื่องใช้ง่าย ๆ ได้เอง โดย
ใช้วัสดุเหลือใช้

การอ่าน ... การช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิต เช่น ก่อนจะไป
หาซื้อของบางอย่าง อาจตรวจหาแหล่งผลิตหรือ
จำหน่ายได้จากสมุดโทรศัพท์ หรือใช้โทรศัพท์หาข้อมูล
แทนการเดินทางจนสิ้นเปลืองก็ได้

การอ่าน ... การช่วยพัฒนาอาชีพ สำหรับคนที่ยังไม่มีอาชีพก็อาจ
อ่านพบตัวอย่างบุคคลซึ่งพัฒนาอาชีพของตนด้วยวิธี
ต่าง ๆ จึงเกิดแนวคิดในการเลือกอาชีพที่ตนถนัด หรือ
สามารถสร้างอาชีพใหม่ ๆ ขึ้นจนประสบความสำเร็จได้
ส่วนคนที่มีอาชีพแล้ว ก็อาจได้แนวทางจากการอ่าน
ไปพัฒนาอาชีพให้ได้ผลประโยชน์ยิ่งขึ้น และเสริม
สร้างให้ตนเองเจริญก้าวหน้า พร้อมทั้งช่วยเหลือสังคม
ให้เจริญยิ่งขึ้นด้วย



เมื่ออ่านมาแล้ว ๔ ข้อ ผู้อ่านคงพอทราบแล้วว่า คุณมีปัญหาข้อใดบ้าง ข้อใดเป็นกรณีสำคัญที่ต้องแก้ไขก่อน ข้อใดแก้ไขได้เองทันที

ต่อไปนี่จะเป็นข้อแนะนำเบื้องต้นสำหรับการแก้ไขปัญหา และพัฒนาสมรรถภาพการอ่านด้วยตนเอง ถือว่าเป็น “บันไดเก้าขั้นสำหรับการอ่านให้เก่ง”

เมื่อลงมืออ่าน ให้ค่อย ๆ อ่านไปรวดเดียวจนจบ ๑ จบ^๓ แล้วทบทวนว่ามีหัวข้ออะไรบ้าง หัวข้อเหล่านี้ก็ลองจ้องกันอยู่แล้ว ช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น อย่างน้อยเมื่อเอ่ยชื่อหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งขึ้นมา ผู้อ่านจะพอสรุปได้ว่าเรื่องราวในหัวข้อนั้นมีว่าอย่างไร

บันไดขั้นที่ ๑ มีสมองไว้คิด



พระราชวรมุณี พระภิกษุนักการศึกษาของไทยกล่าวไว้ในปรัชญาการศึกษาไทย^๔ (ฉบับแก้ไขรวบรวมใหม่ ๒๕๒๕, หน้า ๑๑) ว่า

“อนึ่ง สมรรถภาพและประสิทธิภาพนั้น เป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังขึ้นในแต่ละชีวิตด้วยการเรียนรู้ ฝึกฝน อบรม ที่ชีวิตนั้นประสบด้วยตัวของมันเอง ด้วยเหตุนี้ ตัวแท้ของการศึกษา จึงเป็นภารกิจของแต่ละชีวิต หรือการศึกษาเกิดขึ้นแก่ชีวิตด้วยการกระทำของชีวิตเอง พูดสั้น ๆ ให้กลุ่มความว่าการศึกษาเป็นกิจกรรมของชีวิตโดยชีวิตและเพื่อชีวิต ”

ผู้อ่านคงทราบดีว่าสิ่งมีชีวิตที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนอบรมกันได้ ศึกษาได้ กำหนดกิจกรรมของชีวิตเองได้ คือ มนุษย์ และก่อนที่จะทำได้นั้นก็ต้อง “คิด ” เป็นเสียก่อน เมื่อรู้ดังนี้แล้ว คุณจะปล่อยสมองอันประเสริฐให้ล่องลอยไปทำไม เห็น อ่าน ฟัง พูด เขียนอะไรก็ตามจง “คิด ” ไปด้วย

การคิดคือปัจจัยเบื้องต้นของการเข้าใจ

การอ่านโดยไม่คิดก็เท่ากับเป็นการเสียเวลา เพราะหากคุณไม่เข้าใจ ก็ย่อมไม่ได้ความรู้ความคิด หรือข้อมูลไปทำอะไรได้

คุณจำได้ไหมเมื่อยังเด็ก ๆ หรือเมื่อถูกบังคับให้ท่องอาขยานท่องบทสวดมนต์ยาว ๆ หรือท่องสูตรคูณไปแฉ่ว ๆ โดยไม่เข้าใจว่าหมายความว่าอย่างไร ถ้าจำได้ก็คงรู้ (หรือยังไม่รู้) ว่าที่จริงก็ไม่ได้เข้าใจอะไรนักหรอก ถูกบังคับก็ท่องไป ไม่เช่นนั้นไม่ได้กลับบ้าน หรือสอบตกไปเลย

การคิดคืออะไร ?

การคิดคือปฏิกิริยาของผู้อ่านต่อสารที่เข้ามา จะเข้าโดยการเห็นหรือการฟังหรือโดยทั้งสองอย่างพร้อมกันก็ได้ (อย่างภาพยนตร์หรือโทรทัศน์) ปกติแล้วเราจะไม่ปล่อยภาพหรือตัวหนังสือ หรือเสียงให้ผ่านไปเฉย ๆ เราจะรู้สึกชอบ - ไม่ชอบ เกิดอารมณ์ตามไป คิดตามไปว่าจริงหรือไม่จริงที่เขาโฆษณากันสารพัดทุกวันนี้

คุณเคยไหมที่ไปซื้อครีมแก้สิว เพราะดูโฆษณาทางโทรทัศน์แล้วเชื่อโฆษณา พอซื้อมาใช้ ปรากฏว่าสิวกี่ไม่หาย แถมมีฝ้าเสียด้วย นั่นเป็นเพราะคุณคิดไม่รอบคอบนั่นเอง

หรือว่าคุณอ่านตำราวิชาวิทยาศาสตร์ คุณท่องได้แม่นยำแต่กลับสอบตก เพราะอาจารย์ออกข้อสอบเป็นการประยุกต์ แทนที่จะออกข้อสอบจากความจำอย่างเดียว^๕

ใครที่นั่งหลับเวลาเรียนบ่อย ๆ จงรู้เถิดว่าเป็นเพราะไม่ได้ติดตามหรือไม่ได้คิดกันถ้อยคำที่ได้ยินหรือได้ฟัง การคิดและตั้งคำถามเป็นวิธีแก้วงที่ชะงัดที่สุด หากลูกขึ้นถามปัญหานั้นเลยก็จะหายง่วงทันที ปัญหาที่คิดนั้นอาจเป็นปัญหาที่ตัวเองรู้คำตอบอยู่แล้วก็ได้ หรือไม่ทราบคำตอบจริง ๆ ก็ได้ ถ้ารู้จักถามอาจได้คำตอบที่ไม่คาดคิดมาก่อนก็ได้ เมื่อคุณอ่านก็เช่นกัน หากหมั่นถามตัวเองก็จะไม่ง่วง บางทียังจะได้อะไรใหม่ ๆ ที่ไม่เคยได้จากการอ่านครั้งก่อนก็ได้

บันไดขั้นที่ ๒

ทำจิตให้แจ่มใส



การอ่านด้วยการ “ คิด ” อย่างมีหลักการ และ “ คิด ” อย่างสนุกสนานใจด้วยนั้น ทำได้จริงหรือ

“ ผมจะไปคิดออกได้ยังไงล่ะครับ หนูกูยัง ”

“ หนูหิวค่ะ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่องหรอก ”

“ ผมต้องท่องหนังสือทีละ ๔ - ๕ วิชา ผมต้องตายแน่ๆ ”

“ โอ๊ย ! หนูจะบ๊ายอยู่แล้วนะ แม่ใช้ทั้งวันเลย ”

แน่นอนว่าคุณจะ “ คิด ” ได้ดีก็ต่อเมื่อมีจิตใจแจ่มใส ความแจ่มใสนี้ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการอ่านให้เข้าใจ จำได้แม่นยำและทำโจทย์หรือแก้ปัญหาก็ถูกต้อง ดังนั้นเมื่อจะอ่านอะไรก็ตาม คุณควรรู้ว่าการความตั้งใจเพียงใด ถ้าอ่านป้ายโฆษณา ภาพยนตร์ คุณต้องการข้อมูลที่ไม่มากนัก อ่านแวบเดียวก็จำได้ จะอ่านนิทาน ? ยังไม่ทันอ่านก็เดาเรื่องได้เกือบหมดแล้ว แต่ถ้าอ่านตำรา คุณต้องตั้งใจมากเป็นพิเศษสำหรับตำราวิชาที่ไม่ค่อยคุ้นเคย สำหรับวิชาที่คุ้นเคยแล้วก็ยังต้องมีจิตใจจดจ่อให้มากขึ้น เพราะนั่นหมายความว่า A อยู่แค่เอื้อม^๖

การตั้งสมาธิในสถานที่ศึกษา ในบ้าน หรือในสถานที่เฉพาะบางแห่ง ที่คุณจำเป็นต้องอ่าน บางคราวก็ไม่ง่ายเลย คิดเสียว่าจำเป็นแล้วก็พยายามเถิดถ้าหากไม่มีทางเลือก

การคิดไปจดไป เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างสมาธิ เพราะสมอง สายตาและมือ ทำงานประสานกันสม่ำเสมอ การเขียนเป็นตัวช่วยให้เราต้องกลั่นกรองข้อมูลในสมองเสียก่อน เรียบเรียงถ้อยคำให้กระชับรัดกุม แล้วจึงจดแบบสรุป ไม่ใช่ว่าฟังว่าอย่างไรก็จดไปตามนั้น ถ้าอย่างนั้นจะไม่มีประโยชน์เลย เพราะแม้กลับมาอ่านอีกทีก็อ่านไม่รู้เรื่อง ซ้ำขณะนั้นยังจะจดไม่ทันอีก เพราะความเร็วในการพูดจะสูงกว่าความเร็วในการเขียน อย่างน้อย ๑๐ เท่า แปลว่าจดได้ ๑ ส่วน ตกหล่นไป ๙ ส่วน สับสนไปหมด

บางคนเป็นนักอ่านประเภทที่อ่านจนลืมกินอาหาร ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาวไม่รู้หิวและไม่รู้่วง แต่ส่วนใหญ่ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะฉะนั้นถ้าคุณหิว ก็ควรกินอาหารก่อน พักสักครู่แล้วค่อยอ่านใหม่ แต่ถ้าเลือกหนังสือที่อ่านแล้วไม่ต้องคิดมาก มีเรื่องและภาพดูสนุกสนาน ก็อาจจะอ่านคันเวลาก่อนจะอ่านตำราหรือเรื่องยาก ๆ ก็ได้ ในการนี้คุณต้องบังคับใจไม่ให้กินอาหารอิ่มเกินไปเพราะอาจง่วงนอน และต้องไม่เพลินอ่านหนังสือคันเวลาจนลืมหนังสือที่ต้องอ่านจริง ๆ ไปเสีย

ถ้าง่วงนอนอย่างช่วยไม่ได้ งงนอน อย่าฝืนอ่านต่อไป เพราะทรมานสมองและสายตาเปล่า ๆ ไม่ได้ประโยชน์เลย แต่ถ้าไม่ต้องการหลับก็ควรทำตัวเองให้ตื่นด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ลูกขึ้นเดิน ล้างหน้าล้างตา บริหารร่างกายและบริหารกล้ามเนื้อตา (ดูรูปหลังเล่ม) กินลูกอมหรือบ๊วยเค็ม ฯลฯ บางคนอาจดื่มกาแฟหรือน้ำจิง เป็นต้น บางทีคุณอาจง่วงนอนเพราะเหน็ดเหนื่อยเหลือกำลังฝืนจริง ๆ ถ้าอย่างนั้นก็งงนอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนสอบ เพราะขี้นมัวแต่ทรมานตัวเอง ก็จะไม่ทำอะไรได้ คิดอะไรไม่ออกเลยในเวลาทำข้อสอบ



อย่าอ่านหนังสือบนเตียงนอน เพราะเตียงมีไว้สำหรับนอน เว้นแต่คุณตั้งใจไว้ว่าจะอ่านหนังสือก่อนนอน บางคนทำยิ่งกว่านั้น คือ อ่านหนังสือขณะที่นอนดูโทรทัศน์ การทำเช่นนั้นเสียทั้งสมาธิและเสียสายตาอย่างยิ่งเพราะสายตาต้องปรับระยะใกล้กับระยะไกลอย่างรวดเร็วตลอดเวลา จะเมื่อยตาเร็วแล้วกลับไปในที่มืด ผลระยะยาวของการนอนอ่านหนังสือก็คือสายตาเอียง ซึ่งแก้ไขได้ยากกว่าสายตาสั้นด้วยซ้ำไป

อย่าอ่านในที่มืดเกินไปหรือสว่างเกินไป สายตาของคุณ จะบอกคุณเองว่าแสงสว่างตรงนั้นพอดีหรือไม่ เพราะถ้าอ่านนานประมาณ ๑๐ นาที ตาจะเริ่มพร่า ต้องพยายามเพ่งตัวอักษร ถ้าลองพักสายตาสัก ๑ - ๒ นาที แล้วเริ่มอ่านใหม่แล้วเกิดอาการอย่างเดิมอีก อาจเป็นเพราะแสงมากหรือน้อยเกินไปหรือคุณมีอาการสายตาสั้น สายตาเอียง อย่างถาวรแล้วยังไม่ยอมใส่แว่นก็ได้ ควรแก้ไขก่อนที่จะมีอาการหนักขึ้น

อย่าขยับเวลาหรือขยับสถานที่เลย เพราะค่าทำแว่นตาหรือเลนส์แพงมาก ขยับแว่นตาอาจทำให้คุณแก่เกินวัยก็ได้

ถ้าอากาศร้อนไปหนาวไป นักอ่านย่อมไม่โทษอากาศ แต่หาทางบรรเทาความร้อนความหนาวนั้นเพื่อจะได้อ่านสบาย ๆ

สรุปได้ว่าการสร้างบรรยากาศภายนอกและภายในจิตใจให้น่าอ่านให้เกิดสมาธิได้นานพอสมควรนั้น อยู่ที่ตัวผู้อ่านเองเป็นส่วนใหญ่ แต่หากอุปสรรคต่าง ๆ นั้นมีผู้อื่นก่อกำขึ้นก็พยายามหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเท่าที่จะทำได้แล้วปรับตัวเองให้เป็นนักอ่านได้ไม่ว่าในสถานการณ์ใด เพราะตัวคุณเป็นคนเรียน เป็นคนสอบ หรือเป็นคนที่ต้องทำงานด้วยการอ่าน ถ้าเกิดล้มเหลว คุณเป็นคนล้มเองมิใช่ผู้อื่น

บันไดขั้นที่ ๓

สนใจอ่านทุกหนังสือ (อ่านหนังสือทุกชนิด)



คุณแต่ละคนคงมีเพื่อนไม่น้อย มีเพื่อนสักคนหรือไม่ที่ดูใจคุณทุกอย่าง จนอยากจะเก็บเขาไว้ใกล้ ๆ ตลอดเวลา ไม่อยากให้เขาเปลี่ยนแปลงไปเลย ถ้าคุณหาคุณสมบัตินั้นไม่ได้จากคน ก็ลองหาจากหนังสือดู คุณอาจพบก็ได้

สถานศึกษาทุกแห่งมีหน้าที่จัดสรรหนังสือและเอกสารดี ๆ มีประโยชน์ มาไว้ให้ผู้เรียนอ่านในห้องสมุด ครูอาจารย์ก็สรรหาดำเนินการดี ๆ มาแนะนำให้อ่านกัน หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ก็ผลิตหนังสือวารสาร นิตยสาร และเอกสารอื่น ๆ มากมายออกมามีจำหน่ายแจกตามร้านและแผงลอยจำหน่ายหนังสือก็มีผลผลิตจากสำนักพิมพ์ต่าง ๆ นับไม่ถ้วน ก็อยู่ที่ว่าคุณสนใจจะอ่านหนังสือหรือไม่ เลือกอ่านอะไรอ่านอย่างไร และอ่านไปทำไม

บางคนสนใจอ่านเพราะความจำเป็นบังคับ บางคนสนใจอ่านเพราะได้ความเพลิดเพลิน บางคนสนใจอ่านเพราะได้ความรู้ความคิดใหม่ ๆ บางคนสนใจอ่านเพื่อนำไปใช้ประโยชน์โดยตรง เช่นเพื่อการ

ประกอบอาชีพ บางคนสนใจอ่านเพื่อเอาไว้คุยหรือเข้าสังคม บางคนก็อ่านเพื่อการอ่านเลขที่เดียว ก็รักการอ่านเอาไว้ สนใจทุกเรื่องทุกอย่าง ยิ่งอ่านก็ยิ่งอยากอ่านมาก ๆ หลากหลาย

แต่บางคนชอบใช้ชีวิตให้แห้งแล้งทางปัญญา ก็ไม่สนใจอะไรทั้งนั้น หรือไม่ก็สนใจแต่เรื่องที่สนุกแต่ไม่ประเทืองปัญญา ยิ่งหนังสือเรียนด้วยแล้วขอยู่ห่าง ๆ เป็นดี อย่างนี้ภาษาผู้ใหญ่ว่า “ไม่รักดี”

คุณอาจจะคิดว่า “แหม ฉันก็อยากอ่านอยู่หรอก แต่หนังสือไม่เห็นน่าสนใจเลย” ถ้าคิดเสียอย่างนั้น คุณลองมองอีกทางสิว่า ตัวคุณไม่สนใจหนังสือเอง หรือว่าหนังสือเล่มไหน ๆ ก็ไม่น่าสนใจไปหมด (หรือว่าเฉพาะหนังสือเรียนนั่นแหละที่ไม่น่าสนใจ)

ถ้าคำตอบเป็นประการหลัง นั่นบอกได้ว่าคุณไม่มีค่านิยมของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นคนไม่มีคุณค่าในที่สุด ถ้าหากคุณบังเอิญเป็นคนที่ยังต้องอาศัยการศึกษาเป็นทางพัฒนาตนเองอยู่ คุณก็คงต้องพัฒนาตลอดเวลา

เราสร้างความสนใจอ่านเองกันดีกว่า

ตามหลักจิตวิทยานั้น เราจะสนใจอะไรก็ต่อเมื่อคาดหวังผลตอบแทนทางกายหรือทางใจ โดยไม่ต้องรอนานเกินไป หรืออย่างน้อยก็รู้ว่าต้องรอนานเท่าไร^๗

คุณลองตั้งใจถามตัวเองก็แล้วกันว่าต้องการอะไรเป็นรางวัลในการอ่านแต่ละครั้ง แล้วก็สัญญากับตัวเอง หรือขอรางวัลจากคนอื่นก็ได้ เพื่อจะได้ลงมืออ่านจนสำเร็จ ไม่ว่าสิ่งที่อ่านจะยากเพียงใดก็จะพยายามทำความเข้าใจไปให้ตลอดด้วยวิธีการต่าง ๆ เมื่อสำเร็จแล้วก็ต้องให้รางวัลตัวเองจริง ๆ อาจจะเป็นขนม การไปเที่ยว การนอนให้เต็มที่ หรือหนังสือที่อยากได้จริง ๆ สักเล่มหนึ่ง แต่ผลที่เป็นรางวัลแท้จริงอาจจะ



เป็นความชื่นชมยกย่องจากใครต่อใคร ทุนการศึกษา ผลการเรียนดีเลิศ และความรักแท้ (ใครจะอยากรักคนโง่ จริ่งโหม หรือถ้ารักก็รักหลอกๆ)

ข้อคิดแถมท้ายสำหรับบันไดขั้นที่ ๓ ก็คือ อย่าเอาแต่อ่านตำราเรียน อย่างเดียว ควรเปิดหูเปิดตาให้กว้าง อ่านให้หลากหลาย มิฉะนั้นคุณ อาจกลายเป็นคนประเภท “รู้มากยากนาน ” เพราะรู้ไม่รอบหรือมอง โลกในแง่เดียวก็ได้

บันไดขั้นที่ ๔

อย่าถือ “ ดิก ” เป็นกัมภีร์



ข้อนี้สำคัญมาก โดยเฉพาะผู้ที่เรียนภาษาต่างประเทศและเรียนเนื้อหาที่ยาก มีคำศัพท์แปลกๆ ใหม่ๆ มากมาย

“ ดิก ” ก็คือ ดิกชันนารี หรือพจนานุกรม ปทานุกรม อักษรานุกรม ฯลฯ ซึ่งอธิบายคำศัพท์ภาษาเดียวกันก็ได้ หรือต่างภาษาก็ได้ แต่ละคนกว่าจะเรียนจบได้ก็ถือ “ ดิก ” ติดมือกันมาตั้งแต่ชั้นประถม มัธยม จนกระทั่ง “ ดิก ” เปื่อยยุ่ยคามือ แต่อาจสอบตกวิชานั้นๆ ก็ได้

ไม่มีพจนานุกรมเล่มใดที่สมบูรณ์และทันสมัยตลอดกาล (อย่าไปเชื่อโฆษณาโดยไม่พิสูจน์)

เมื่อเรียนชั้นสูงขึ้น ควรเลือกซื้อพจนานุกรมที่มีรายละเอียดมากขึ้นอีก มิใช่เพียงเพื่อให้สัมผัสคำศัพท์เท่านั้น ยังเพื่อพัฒนาความคิดและความสามารถทางภาษาด้วย

ผู้อ่านพึงมีความคิดและความสามารถพื้นฐานสำหรับใช้พจนานุกรมให้ถูกวิธี ดังนี้

๑. รู้จักลำดับ ก - ฮ และ A - Z ให้แม่นยำ จะหาคำที่ต้องการได้รวดเร็วทันใจ ไม่ต้องนั่งไล่ใหม่ตั้งแต่ ก. ไก่ หรือ เอ บี ซี ดี (แล้วก็มักไล่ผิด)

๒. อย่าเปิดหาคำศัพท์ตัวต่อตัวติดต่อกันให้อ่านข้อความให้จบเสียก่อน (โดยอ่านไปเดาไป แต่จงเดาอย่างมีเหตุผล) อย่างน้อยหนึ่งย่อหน้า หรือหนึ่งข้อความ บางทีพออ่านจบข้อความผู้อ่านก็เข้าใจความหมายของคำแปลกลั่น ๆ ได้เอง เพราะถ้อยคำแวดล้อมซึ่งเรารู้จักมาก่อนแล้ว (คือ บริบท) ช่วยก่อร่างสร้างความเข้าใจให้โดยอัตโนมัติ

ถ้าบังเอิญต้องอ่านข้อความที่ดู ๆ แล้วไม่รู้จัก ไม่เคยเห็นสักตัวเดียว ขอแนะนำว่าอย่าอ่านเลย ยกไปให้ผู้เชี่ยวชาญอ่านเถิด เพราะถึงเปิดพจนานุกรมเล่มใดก็คงช่วยไม่ได้ ถ้าจำเป็นอย่างยังต้องอ่าน ก็น่าจะให้ผู้ที่สั่งให้คุณอ่าน อธิบายคร่าว ๆ ว่าเรื่องนั้น ๆ เกี่ยวกับอะไร และจะให้อ่านไปทำไม อย่างน้อยคุณจะได้มีจุดประสงค์ และใช้ความพยายามให้ตรงทาง (ดูบันทึกชั้นที่ ๙)

๓. รู้ว่าคำที่ต้องการนั้น ต้องการความหมายเมื่อคำทำหน้าที่ใดเป็นคำนาม คำกริยา หรือคำวิเศษณ์ เป็นต้น จะได้เลือกความหมายที่ต้องการไปใช้ได้ถูก

๔. หากคำที่ต้องการเกิดแปลได้หลายความหมาย ก็ควรเลือกคำแปลที่ตรงกับแนวเรื่องที่อ่าน โดยใช้สามัญฐานึกก่อน แล้วลองอ่านทั้งประโยค หรือส่วนของประโยคที่มีคำ ๆ นั้นอยู่ ว่าความหมายของคำสวมกันได้หรือไม่กับความหมายของประโยค ถ้ายังไม่เข้ากับเรื่องก็ต้องเลือกความหมายอื่นมาลองสวมดู จนกว่าจะเหมาะสม แล้วจึงค่อยจดคำแปลตามความเข้าใจของคุณลงข้างคำศัพท์นั้นกันลิ้ม

อย่าเปิด “ดิก” ไป จดคำแปลไปเลย เพราะถ้าเลือกคำแปลผิด อาจจะอ่านไปคนละเรื่อง หรือไม่ก็ต้องกลับมาเปิด “ดิก” กันใหม่ บางคนจดคำแปลกำกับคำยากฟรีดไปทั้งหน้าด้วยความพากเพียร เสร็จ

แล้วก็อ่านไม่รู้เรื่อง แปลไม่เป็นภาษา แล้วก็ว่าหนังสือนั้นยาก ที่จริงตัวเองอ่านไม่ถูกวิธีต่างหาก

๕. ถ้ายังไม่แน่ใจ อาจตรวจสอบความหมายในพจนานุกรมฉบับอื่น

๖. ถ้าพยายามด้วยตนเองทุกวิถีทางแล้วยังไม่ทราบความหมายของคำที่ต้องการ หรืออ่านข้อความไม่เข้าใจ ก็น่าจะถามผู้รู้ ได้แก่ครู อาจารย์ของคุณเอง พ่อแม่ หรือแม้แต่เพื่อนๆ ซึ่งอาจจะอ่านได้เข้าใจดีกว่าคุณก็ได้



บันไดขั้นที่ ๕ อย่าอ่านจื๊เป็นคำ ๆ



เด็กเล็ก ๆ มักอ่านหนังสือโดยโคลงสักระยะไปพลางใช้นิ้วหรือดินสอจิ้มไปที่ละคำ ๆ ทำปากขมขมหรือส่งเสียงเจื้อยแจ้วไปพลาง แล้วหากถามว่าเรื่องราวเป็นอย่างไรก็อาจจะตอบว่า “ไม่ทราบฮะ ” เพราะเด็กอาจจะ “ เรียกคำ ” ได้ถูกต้องชัดเจนทุกคน แต่ไม่ “ เข้าใจ ” ความหมายก็ได้

เด็กบางคนพัฒนาขึ้นมาหน่อย ใช้ไม้บรรทัดพาดหน้ากระดาษเปิดอ่านทีละบรรทัด สักระยะและสายตาส่ายไป - กลับ ไป - กลับ จนเมื่อยกออกก็ได้ผลอย่างเดียวกัน บางรายอ่านหมดบรรทัดหนึ่งก็หายใจทีหนึ่ง ดูน่าเหนื่อยแทน แต่ว่าเข้าใจหรือเปล่าไม่ทราบแน่

คุณคงไม่ใช่เด็กแล้ว แต่อาจจะยังใช้วิธีอ่านแบบจื๊เป็นคำ ๆ หรือเป็นบรรทัด ๆ อยู่ ไม่เช่นนั้นก็ใช้วิธีอ่านไปขีดเส้นใต้คำหรือข้อความไปเรื่อย ๆ จนเลอะไปทั้งหน้า จนไม่รู้ว่ตรงไหนสำคัญมาก ตรงไหนสำคัญน้อย และตรงไหนไม่สำคัญ วิธีนั้นทำให้อ่านช้า และช้าอ่านไม่เข้าใจด้วย





หากคุณอยากจะอ่านอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ต้องอ่านแบบกวาดสายตา หรืออ่านเป็นหน่วยข้อความ ก็จะหยุดสายตาก็ต่อเมื่อได้ความหมายจากการอ่านข้อความช่วงหนึ่ง ๆ แล้ว ช่วงข้อความที่มีความหมายต่อคุณนั้นอาจจะสั้นเพียงคำเดียวหรืออาจจะยาวกว่าหนึ่งบรรทัดก็ได้

เรามาศึกอ่านเร็วกันดีกว่า

๑. จับหนังสือให้ถูกท่า ถ้าแน่ใจว่าจะอ่านไปเรื่อย ๆ มากกว่าหนึ่งหน้าก็ใช้นิ้วชี้ขวาสอดใต้หน้าขวาเตรียมไว้ก่อน เพื่อจะพลิกได้ทันที

๒. ฝึกอ่านโดยกวาดสายตาทีละวลี หรือข้อความสั้น ๆ อย่าอ่านทีละคำ ๆ ไม่ว่าจะอ่านภาษาใดก็ตาม ตอนแรก ๆ อาจจะพะวกพะวน ไม่แน่ใจว่าเข้าใจข้อความที่กำลังจะผ่านไปหรือยัง คุณต้องตั้งใจอ่านต่อไปก่อน การหยุดเป็นช่วง ๆ ควรหยุดเมื่อได้รับความหมายจากการอ่านบ้างไม่มากก็น้อย คุณจะรู้ว่าพอเข้าใจหรือไม่ หากตั้งคำถามไปพลาง ๆ ว่าใคร ทำอะไร (หรือพูดว่าอย่างไร) กับใคร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร ผลเป็นอย่างไร แล้วอย่างไรต่อไป ... พออ่านไปก็ตอบตัวเองไปเรื่อย ๆ ถ้ายังตอบไม่ได้ก็ฝึกกลับไปก่อน อ่านต่อไปอีก พออ่านจบข้อความก็ประเมินได้ว่ารู้ “ เรื่องราว ” หรือปะติดปะต่อเหตุการณ์ครบถ้วนหรือยัง

๓. หากจะอ่านเอาความคิดหรือจุดเน้นก็ค่อยมาเจาะอ่านทีละคำวลี หรือประโยคอีกครั้งหนึ่ง แต่ต้องพยายามอ่านรวดเดียวให้จบเรื่องก่อน ผู้อ่านจะแอบหายใจได้เมื่ออ่านถึงวันวรรค หรืออ่านจบแต่ละข้อหรือแต่ละย่อหน้า การหยุดได้ถูกที่จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจข้อความได้ดีขึ้นด้วย

๔. ทุกภาษาจะมีคำหรือวลีพวกหนึ่งที่ทำหน้าที่ช่วยชี้ว่าข้อความยังไม่ครบถ้วน และยังช่วยกำหนดด้วยว่าข้อความมีความหมายไปทิศทางใด เช่น

ได้แก่ จะต่อด้วยตัวอย่างประกอบเนื้อหานั้น ๆ นอกจาก ได้แก่ ยังมี ก็คือ ตัวอย่างเช่น เป็นต้นว่า ดังเช่น ดังตัวอย่างต่อไปนี้ ฯลฯ

แต่ จะต่อด้วยข้อความที่ค้านกับข้อความที่กล่าวมาก่อน นอกจาก แต่ ยังมี ถึงอย่างไร ถึงกระนั้น ถึงกระนั้นก็ตาม ถึงกระนั้นก็ดี ทว่า หากแต่ (ว่า) เพียงแต่ (ว่า) ฯลฯ

ดังนั้น จะต่อด้วยข้อความที่สอดคล้องกับข้อความที่กล่าวมาก่อน นอกจาก ดังนั้น ยังมี เพราะฉะนั้น เพราะเหตุนั้น เพราะเหตุนี้ เพราะเหตุดังกล่าว เพราะเหตุข้างต้น เพราะเหตุดังได้อธิบายมา ฯลฯ

ผู้อ่านไม่ควรมองข้ามคำหรือข้อความเล็ก ๆ เหล่านี้ เพราะหากปล่อยข้ามไปอาจอ่านได้ความหมายผิดไปคนละทาง

เครื่องหมายต่าง ๆ เช่น , . ; : “ — ” ฯ ฯลฯ / % ? ! ยิ่งไม่ควรมองข้าม เพราะช่วยชี้ความหมายและความรู้สึกที่ผู้เขียนต้องการสื่อได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (ผู้สนใจความหมายของเครื่องหมายอาจดูในพจนานุกรม)

ข้อความบางชิ้น ผู้เขียนได้แยกแยะความคิดออกมาเป็นข้อ ๆ เรียบร้อยแล้ว โดยอาจใส่หมายเลขหรือตัวอักษรกำกับข้อ หรืออาจใช้เครื่องหมายยัติภังค์ (dash) กำกับหน้าข้อความแทน เช่น

ไม่ต้องเสียน้ำน้ำแพง

- อย่าเปิดน้ำจนล้นภาชนะ
- อย่าเปิดก๊อกทิ้งไว้ขณะน้ำไม่ไหล
- ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัว อย่าเปิดน้ำทิ้งไว้ขณะที่ถูสบู่
- อย่าต่อน้ำให้ผู้อื่นใช้
- อย่าให้เด็ก ๆ เปิดน้ำเล่น ฯลฯ

๕. เมื่อฝึกจนอ่านได้เร็วขึ้น คุณก็จะอ่านเรื่องได้ยาว ๆ อย่างรวดเร็ว และเข้าใจโดยใช้เวลาน้อยลง เพราะไม่มัวคิดโน่นคิดนี่

เมื่อนั้นจะได้เลิกบ่นว่าอ่านไม่ทันเสียที

บันไดขั้นที่ ๖

ฝึกการจำความย่อ ๆ



“ความย่อ ๆ” มีความหมายว่า ข้อความที่สั้นที่สุดแต่ครอบคลุมเนื้อหาสาระได้มากที่สุด

สมมุติว่าคุณอ่านเร็ว อ่านเข้าใจตลอดตามวิธีที่แนะนำมา แต่พออ่านเสร็จก็ลืม หรือจำได้ราง ๆ หรือจำแบบสับสน จำเกร็ดย่อยแทนประเด็นสำคัญ แล้วคุณจะไปสอบเอาคะแนนดี ๆ ได้อย่างไร จะนำความรู้ไปแก้ปัญหได้อย่างไร

สมมุติว่าคุณอ่านไปจดไปอย่างไม่มีระบบ พอปิดหนังสือก็ลืมไปเลย ว่าทำบันทึกอะไรไว้บ้าง การเสียเวลาจดบันทึกนั้นเป็นสิ่งที่น่าเสียดายใช้ไหม

คำพังเพยของไทยประโยคหนึ่งมีว่า “ความรู้อยู่ในสมุด” แปลว่า ถ้าไม่มีสมุดเล่มนั้น คุณก็เท่ากับเป็นคนตัวเปล่าสมองเปลือย ต้องมีสมุดเป็นที่พึ่งอยู่ดี

ฉะนั้นนักอ่านที่มีประสิทธิภาพต้องมีลักษณะ “คมในฝัก” (แม้ชักดาบออกจากฝักเมื่อไรเป็นฟันได้ขาดเมื่อนั้น)

วิธีในการจำน้อยแต่ได้ความมาก คือ

๑. **ทำเครื่องหมาย** อาจใช้วิธีการ และใช้อุปกรณ์ต่อไปนี้ โดยเลือกใช้ตามความสะดวกและเหมาะสมกับข้อความส่วนที่ทำเครื่องหมายนั้น

วิธีการ	อุปกรณ์	ส่วนที่ทำเครื่องหมาย
ขีดเส้นใต้	ดินสอ / ดินสอสี	คำคุณาแจ หรือ คำไข
ขีดทับคำหรือข้อความ	ปากกา / ปากกาเมจิก	ประโยคใจความสำคัญ
เขียนดาวหรือดอกจัน	ปากกาสะท้อนแสง	คำจำกัดความ
กาฬิต หรือถูก		ข้อคนสำคัญ
๗๗๗	๗๗๗	๗๗๗

ควรอ่านอย่างน้อย ๑ เทียบก่อนแล้วจึงทำเครื่องหมายลงไป มิฉะนั้น อาจจะเห็นแต่เครื่องหมายมากมาย แต่ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ในการอ่านเลยก็ได้ หรืออาจจะทำเครื่องหมายในการอ่านครั้งแรก ครั้นมาอ่านอีกครั้ง ความคิดได้เปลี่ยนไปแล้ว ต้องแก้ไขกันใหม่ บางคราวก็แก้ไขไม่ได้เสียอีก

๒. **ทำบันทึกสรุปแนวคิดหลัก**ของแต่ละย่อหน้า หรือแต่ละข้อความ เพื่อจะได้ไม่ต้องย้อนมาอ่านหนังสือใหม่อีก คุณจะบันทึกได้ก็ต่อเมื่อเข้าใจเนื้อความส่วนใหญ่แล้ว ประโยคหรือข้อความใดที่คิดว่าสำคัญแต่ไม่แน่ใจว่าหมายความว่าอย่างไร คุณควรใส่เครื่องหมายคำถามไว้หรืออาจเขียนคำวิจารณ์ไว้ข้างๆ ข้อความนั้น สำคัญที่ว่า เมื่อสงสัยแล้วก็ต้องพยายามหาคำตอบที่ถูกต้องมาตอบตนเองให้ได้ก่อนสอบ มิฉะนั้นเวลาดูหนังสือสอบ เครื่องหมายและคำถามต่างๆ อาจจะกวนตามหลอกหลอนคุณต่อไป

จงอย่าคิดว่า “ไม่เป็นไรนา อาจารย์คงไม่ออกข้อสอบตอนที่เรายังไม่เข้าใจหรอก ” โปรดทราบว่ สำหรับผู้ประมาทแล้ว ตอนที่เรายังไม่เข้าใจ

คืนก็มักถูกนำไปออกข้อสอบเสมอ ไม่เช่นนั้นเขาจะคิดเลือกคนเก่ง
คนฉลาด คนรอบคอบ ได้อย่างไร

เมื่อบันทึกแนวคิดหลักแล้ว ลองอ่านเฉพาะแนวคิดนั้น แล้วอธิบาย
รายละเอียดหรือความสำคัญเองโดยการ “พูดออกมา” ไม่ใช่ “ท่อง”
เพราะ “ท่อง” คือการพูดเหมือนตำราให้มากที่สุด แต่ “พูดออกมา”
คือการอธิบายตามความเข้าใจด้วยภาษาของเราเอง จงพูดให้สั้นที่สุดแต่ได้
ใจความที่สุด เพราะเวลาออกข้อสอบ ครูอาจารย์มักส่งคุณอย่างนั้นเสมอ
เพราะอะไร คุณทราบไหม ก็เพราะคนไม่รู้จริงจะพูดไม่ออกนะซี ถ้าคุณมี
อาการพูดไม่ออก คัดๆ ขัดๆ นั่นคือ คุณไม่เข้าใจเรื่องนั้นๆ จริง ควร
กลับไปอ่านทวนอีกครั้ง และสอบทานว่าแนวคิดที่เราสรุปไว้นั้นตรง
และครอบคลุมเรื่องที่เราอ่านจริงไหม บางทีอาจต้องสรุปแนวคิดหลักใหม่ก็ได้
เพราะถ้าหลักไม่ดีพอกลับมาทบทวน คุณอาจจะออกนอกทางไปเลย

วิธีที่อ่านี่สามารถทำให้คุณธรรมดากลายเป็นอัจฉริยะได้ในเวลาสั้น
ที่สุด และรักษาอัจฉริยภาพได้นานที่สุด เพราะถ้าคุณเข้าใจแน่นอนแล้ว
คุณจะไม่มีความลืมเรื่องราวนั้นๆ เลย

สูตรต่างๆ ก็เช่นกัน ถ้าฝึกจน “ใช่เป็น” แล้ว ก็เหมือนอาวุธ
คุณก็จะเลือกใช้ได้เหมาะกับเหตุการณ์ทันทั่วๆ

ทีนี้คุณอาจจะถามว่า “ทำอย่างไรจะสรุปแนวคิดหลักได้?”

คุณคงรู้จักนิทานอีสปเรื่อง “ราชสีห์กับหนู” ได้ นิทานเรื่องนี้
สอนให้รู้ว่า “อย่าประมาทผู้ที่มักลืมน้อยกว่า” สักวันหนึ่งเขาอาจมีโอกา
สช่วยเหลือผู้ที่มักลืมหาศาลก็ได้”

ส่วน นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้... นั่นเอง คือ **แนวคิดหลัก**

แนวคิดหลักมีใช่เนื้อเรื่องย่อ จึงไม่ต้องมีข้อตัวละครเข้าไปเกี่ยวข้อง
เพราะเรื่องในทำนองนี้อาจเกิดขึ้นในลักษณะใดก็ได้ กับใครก็ได้ในโลก
เรื่องของราชสีห์กับหนูเป็นเพียงเรื่องเปรียบเทียบพฤติกรรมของมนุษย์เท่านั้น

ถ้าพ้นระดับประถมไปแล้ว คงไม่มีใครออกข้อสอบให้นักเรียน

นักศึกษาเล่าเรื่องย่อเป็นแน่ ครูอาจจะถามคุณแต่ขั้นที่ต้องวิเคราะห์
วิจารณ์ ประยุกต์ หรือประเมินค่าของเรื่อง เท่านั้น

คราวนี้ลองอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วสรุปแนวคิดหลักให้ได้

“ ถ้าหากพันธุกรรมหรือสายเลือดเป็นตัวกำหนดความสามารถ
ของเด็กละก็ พ่อลูกตระกูลไหนก็จะต้องสืบอาชีพเดียวกันต่อมาเรื่อย ๆ
เหมือนกับระบบชนชั้นอันเข้มงวดซึ่งยังคงหลงเหลืออยู่ในประเทศอังกฤษ

แต่ในความจริง โลกของเราดีกว่านั้น มีไม่น้อยที่ลูกของนักวิชาการ
กลายเป็นนักไวโอลิน หรือลูกของหมอกลายเป็นนักประพันธ์ ตัวอย่างเช่น
นายโคจิ โตโยดะ (Koji Toyoda) ลูกศิษย์คนโปรดของอาจารย์ชูซูกิ ซึ่ง
ตอนนี้เป็นผู้คุมวงดนตรี Berlin Broadcasting Philharmonic Orchestra
หรือนายเคนจิ โคบายาชิ (Kenji Kobayashi) ซึ่งเป็นผู้คุมวง Oklahoma
Symphony ทั้งสองคนไม่ได้มีพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นนักดนตรีที่มี
ชื่อเสียงอะไรเลย สภาพแวดล้อมในวัยเด็กต่างหากที่สร้างพวกเขาขึ้นมา
ทุกวันนี้ ”๓

แนวคิดหลักของข้อความสองย่อหน้านี้ คือ “ตัวกำหนดความ
สามารถของเด็กมิใช่พันธุกรรม แต่เป็นสิ่งแวดล้อม ”

ข้อความที่เขียนดี ๆ นั้น แนวคิดหลักมักปรากฏชัดเจน อาจปรากฏ
เป็นประโยคใจความสำคัญ ซึ่งผู้อ่านจับได้ได้เลย ประโยคใจความ
สำคัญนี้อาจจะอยู่ต้นข้อความ ท้ายข้อความ ตรงกลางข้อความ หรือ
อาจจะอยู่ในส่วนใดก็ได้ ถ้าคุณอ่านข้อความหรือย่อหน้านั้น ๆ แล้วยัง
ไม่แน่ใจ ลองใช้วิธี “พูดออกมา ” ดังที่แนะนำไว้ข้างต้นก็ได้ เพราะ
ถ้าพูดไม่ออกก็แสดงว่ายังอ่านไม่รู้เรื่อง ควรอ่านใหม่

ปัจจุบันนี้ การพิมพ์ประโยคใจความสำคัญ หรือคำและวลีสำคัญ ๆ
ด้วยตัวอักษรพิเศษหรือพิมพ์เป็นสี ช่วยให้ผู้อ่านจับแนวคิดของข้อความ
ได้ง่ายขึ้นมาก แต่ถ้าไม่สำคัญ เขาจะเสียเวลาทำให้มันพิสดารไปทำไม

นักอ่านเก่ง ๆ บางคนใช้วิธีอ่านหัวข้อ อ่านประโยคต้นกับประโยคท้าย



ของย่อหน้า อ่านย่อหน้าแรกกับย่อหน้าสุดท้ายของเรื่อง แล้วก็อ่านตัวอักษรพิเศษ เท่านั้นเองก็อธิบายเรื่องนั้นได้ราวกับเขียนเอง (แน่نون ! เขาต้องมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นบ้างก่อน)

คุณจะลองใช้วิธีนี้ดูก็ได้ เพื่อจะค้นพบความสามารถพิเศษที่แอบแฝงมานาน

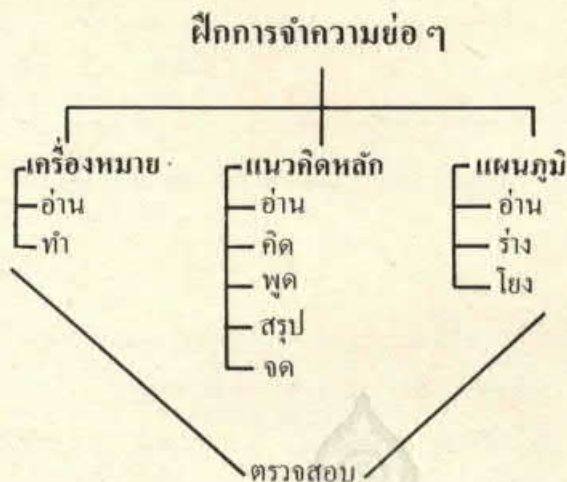
๓. การสร้างแผนภูมิ วิธีนี้เป็นการบันทึกที่สั้นที่สุด ครอบคลุมเนื้อหาได้มากที่สุด ง่ายที่สุด ถ้าคุณฝึกฝนจนทำได้คล่อง ระบบการคิดของคุณจะใกล้เคียงเครื่องคอมพิวเตอร์เข้าไปแล้ว คล้ายกับว่าคุณกดปุ่มจะหาข้อมูลที่ต้องการได้ทันที แล้วยังเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาหรือประเด็นย่อยกับประเด็นใหญ่ได้อย่างมีระบบอีกด้วย

แผนภูมิที่ง่ายที่สุดที่เราเขียนกันได้ทุกคนก็คือ กระเช้าครอบครัวยตัวอย่างเช่น



*ชื่อและนามสกุลสมมุติ

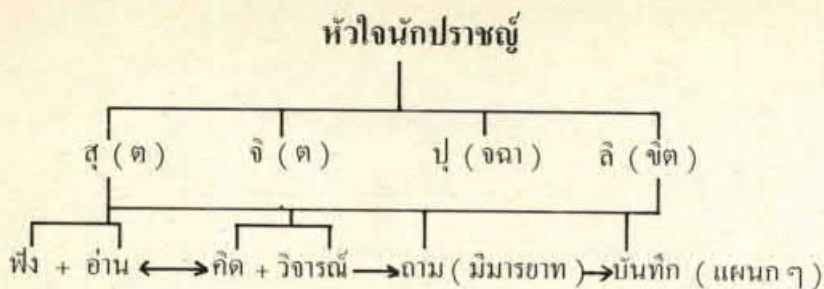
หากจะทำแผนภูมิของบันไดขั้นที่ ๖ อาจทำได้ดังนี้



ด้วยวิธีการเดียวกันนี้ หากคุณอ่านวรรณกรรม ก็อาจทำแผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวละคร แผนภูมิแสดงการดำเนินเรื่องตั้งแต่จุดเริ่มต้น ไปถึงไคลแมกซ์ และจบที่การคลี่คลาย

หากคุณอ่านเรื่องการเดินทาง เช่น นิราศ หรืออ่านตำราภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ฯลฯ ที่เล่าความเป็นมาและความเป็นไปของเหตุการณ์ โดยผ่านกาลเวลาหรือผ่านพื้นที่ ข้อความที่เล่าอาจจะกล่าวไปตามลำดับ แต่ก็อาจจะโยงเรื่อง หรือย้อนเหตุการณ์สถานที่ ทำให้ผู้อ่านงงได้ นักอ่านควรเตรียมกระดาษดินสอไว้อัดหรือร่างแบบพล็อตกราฟ จะสามารถสอดแทรกหรือเชื่อมโยงเรื่องราวให้ปะติดปะต่อและเห็นเหตุเห็นผลได้ในที่สุด

แผนภูมิบางอันทำหน้าที่เหมือนสูตร และผู้อ่านอาจนำไปประยุกต์ใช้หรืออธิบายความรู้เรื่องอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น เรื่อง “หัวใจนักปราชญ์”^๘ ของพระยาอุปกิตศิลปสาร ทำแผนภูมิได้ดังนี้



จะเห็นได้ว่าการทำแผนภูมินั้น เราใช้เครื่องหมายง่าย ๆ โยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งของ เหตุการณ์ หรือความคิด หากแต่ละหน่วยมีข้อความคำหนึ่งอยู่ ก็อาจใส่ไว้ในวงเล็บ โดยเลือกคำที่สั้นที่สุดกินความมากที่สุด

จากตัวอย่าง “หัวใจนักปราชญ์” นี้ ท่านผู้เขียนอธิบายไว้ว่า การฟังนั้นรวมถึงการอ่านด้วย การคิดนั้นรวมถึงการวิจารณ์ด้วย จึงให้น้ำหนักเสมอกันด้วยเครื่องหมายบวก ส่วนเรื่องการถาม ท่านผู้เขียนย้ำว่าต้องถามอย่างมีมารยาท จึงใส่คำว่า “มารยาท” ไว้ในวงเล็บ และการบันทึกนั้นท่านก็ให้บันทึกไว้เป็นแผนก ๆ จึงใส่คำว่า “แผนก ๆ” ไว้ในวงเล็บ

คุณคงสังเกตว่าลูกศรที่โยงระหว่าง ฟัง + อ่าน และ คิด + วิचारณ์ เป็นลูกศรสองหัว ทั้งนี้ก็เพราะคำอธิบายมีว่า ไม่ว่าจะฟังหรืออ่าน ก็ต้องคิดและวิจารณ์ไปด้วยเสมอ

คุณแต่ละคนย่อมสามารถหาวิธีการที่ง่ายที่สุดได้เอง หากฝึกทำไปเรื่อย ๆ และวิธีการของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกันก็ได้

คำแนะนำสำหรับบัณฑิตชั้นที่ ๖ นี้ อาจเหมาะสมกับหนังสือหรือเรื่องราวที่ไม่จำเป็นต้องจดจำรายละเอียดมากนัก แต่ถ้าคุณจำเป็นต้องจำก็ควรท่องจำไปเลย แต่อย่าจำก่อนที่คุณจะเข้าใจ มิฉะนั้นอาจจะจำได้ไม่ทันถึงวันสอบ หรือไม่ก็สอบเสร็จแล้วลืมหมด ใช้การไม่ได้อีก



บันไดขั้นที่ ๗

รู้จักขอความช่วยเหลือ



เมื่อคุณพัฒนาขึ้นตามลำดับตั้งแต่เด็ก ๆ นั้น คุณได้รู้จักผู้คนต่าง ๆ มากขึ้นทุกวัน คุณคงเคยได้ยินได้ฟังเรื่องราวที่ว่า หากคนรอบตัวคุณเป็นคนไม่ฉลาด ไม่พูดไม่จา คุณก็จะกลายเป็นคนเฉื่อยชาอย่างนั้นไปด้วย อย่างที่ว่าเป็นไปตามสิ่งแวดล้อมนั่นเอง ด้วยเหตุนี้จึงขอแนะนำให้คุณคบหาผู้คนให้มาก ๆ ทุกเพศ ทุกวัย แต่พยายามเลือกคบคนที่มีความสามารถ ฉลาด มีความคิดความเห็นและพูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

คนแรกที่คุณควรปรึกษาเรื่องการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันของคุณ ก็คือ ตัวคุณเอง ปรึกษาตัวเองด้วยการคิดอย่างมีเหตุผล

ในด้านการอ่าน หากอ่านไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ก็ควรฝึกฝนตนเองตามวิธีที่กล่าวมาหลายหน้าก่อน หากจะปรึกษาตัวเองในการอ่านเรื่องราวหรือตำราที่มีต่าง ๆ กันออกไป วิธีที่ดีที่สุดก็คือ “ตั้งคำถาม” เพราะคนที่ถามเป็น ถามตรงประเด็นนั้น นับว่าเป็นบัวเหนือน้ำแล้ว ถ้าแม้แต่จะตั้งคำถามก็ยังทำไม่ได้ ก็คงต้องเป็นบัวได้น้ำตอไปก่อน เพราะนั่นหมายความว่า คุณไร้ความสามารถ จนแม้กระทั่งจะขอให้ผู้อื่นช่วยก็ยังไม่รู้จะขอให้เขาช่วยอะไรเลย

คำถามข้อแรกที่จะใช้ถามตัวเองก็คือ “ฉันจะอ่านสิ่งนี้ไปเพื่ออะไร?” นั่นคือ คุณต้องสร้างวัตถุประสงค์ก่อน ต้องรู้ก่อนว่าจะอ่านไปทำไม เช่น อ่านเพื่อเรียน อ่านเพื่อสอบ (สองอย่างนี้ก็ไม่เหมือนกัน) อ่านเพื่อหาคำตอบ อ่านเพื่อความบันเทิง อ่านเพื่อเอาไปคุย อ่านเพื่อแก้ปัญหา หรืออ่านเพื่อจะได้อ่านเก่งๆ ขึ้นไปอีก

คำถามข้อที่สอง คือ “อ่านอะไร?” คือไม่ใช่คว้าอะไรได้ก็อ่านไป คุณจะเสียเวลามากแต่ไร้ประโยชน์ เพราะอาจจะมารู้เมื่อสายเสียแล้วว่าที่อ่านไปนั้น ไม่มีคำตอบที่ต้องการ ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในข้อ ๑ เลย หรืออ่านแทบตายได้ประโยชน์นิดเดียว

คุณควรเลือกหนังสือให้ตรงกับวัตถุประสงค์ก่อน วิธีง่าย ๆ ก็คือ ดูชื่อหนังสือ ชื่อผู้แต่ง สารบัญ คำนำ อาจจะอ่านบทแรกสักกนิธ บทสุดท้ายสักหน่อย แล้วก็ดู “ดัชนี” ซึ่งหนังสือสมัยใหม่ส่วนมากทำให้ท้ายเล่ม เพื่อควาใช้เล่มหรือเรื่องที่ต้องการแน่หรือไม่

คำถามที่สามก็คือ “จะอ่านวิธีใด?” เพราะหนังสือแต่ละเล่มไม่เหมือนกัน แม้หนังสือเล่มเดียวกัน คุณอาจจะมึวัตถุประสงค์ของการอ่านแต่ละครั้งต่างๆ กันไป บางคราวต้องอ่านคร่าว ๆ เช่น เมื่อจะตัดสินใจยืมหรือซื้อหนังสือ บางคราวต้องอ่านเพียงบางบทเพราะบทอื่นไม่เกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการ บางคราวต้องอ่านละเอียดเพราะรายละเอียดนั้น ๆ สำคัญยิ่ง บางคราวต้องอ่านเพื่อบันทึกย่อไว้เตรียมสอบ และบางคราวก็แค่อ่านผ่าน ๆ เพื่อให้รู้เรื่องหรือเพื่อความบันเทิง ข้อเขียนบางอย่างกลับต้องอ่านอย่างพิถีพิถันหรืออ่านเชิงวิจารณ์ เพราะเนื้อหาหลักซึ่งมีนัยหรือประเด็นที่ต้องตีความ ดังนั้นเป็นต้น เมื่อกำหนดวิธีการอ่านเฉพาะกรณีได้แล้ว ก่อยลงมืออ่าน ข้อสำคัญอย่าหลงทางใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมกับเรื่องที่อ่าน มิฉะนั้นการอ่านนั้นก็อาจสัมฤทธิ์ผลได้

เมื่อปรึกษาตัวเองเสร็จแล้ว ก็ลงมืออ่านตามวิธีการที่แนะนำใน



บันไดขั้นที่ ๑ - ๖ แต่ถึงทำตามคำแนะนำแล้วก็อาจมีปัญหาต่างๆ จน
 ไม่อาจปรึกษาตัวเองได้ ถ้าอย่างนั้นก็ควรหันไปหาบุคคลต่างๆ ที่เรารู้จัก
 กบหาอยู่ ข้อสำคัญคือ อย่าอายที่จะพูดว่า ฉันไม่รู้ ฉันไม่เข้าใจ เพราะคน
 ที่คิดว่าตัวเองฉลาดรอบรู้เก่งที่สุดนั้น ที่จริงเป็นคนที่มีความโง่เขลาโดยตรงข้ามกับ
 ที่ตัวคิดเสียมากกว่า

คนที่รู้จักการไม่รู้ต่างหากคือคนฉลาด และจะฉลาดขึ้นอีกถ้ารู้จัก
แสวงหาคำตอบจากผู้ที่ดีกว่า

หากคุณรู้จักคำว่า “เพื่อน” ดีพอ ก็ควรรู้ด้วยว่า เพื่อนน่าจะเป็น
คนแรกที่เราปรึกษาด้วย ไม่ว่าเพื่อนคนนั้นจะเป็นใคร อายุเท่าไร การศึกษา
ชั้นไหน แม้เพื่อนจะกำลังเรียนวิชาเดียวกับคุณ เขาอาจจะเข้าใจได้ดีกว่าคุณ
ก็ได้ ถ้าหากเขาฝึกฝนเรื่องนั้นมานาน มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ
มานานกว่าคุณ ยิ่งได้จับกลุ่มคุย หรือตัวกันหลาย ๆ คน ความรู้กันจะ
ยิ่งแตกฉาน เข้าใจได้หลายแง่มุม และอาจพบว่ากำลังสงสัยประเด็น
เดียวกัน จะได้ช่วยกันไปถามผู้สอนให้อธิบายพร้อมกัน พวกนักเรียน
กลัวครูมักจะพลาดเกลียดวิชาที่ครูคนนั้นสอน แต่คุณจะเป็นคนสอบตก
ดังนั้นถ้าเราช่วยกันสงสัย ช่วยกันถาม ครูอาจารย์ก็จะรู้ว่าผู้เรียนยังไม่
เข้าใจอะไร และอธิบายจนเข้าใจ ไม่ใช่ออกข้อสอบไปทั้ง ๆ ที่สอนไป
แบบไม่มีใครเข้าใจ

ถ้าคุณไม่รู้ไม่เข้าใจแล้วก็ไม่ปรึกษาครู คุณอย่าไปโทษครูก็แล้วกัน
เพราะครูอาจจะนึกว่าตัวเองสอนดีแล้วก็ได้ มาคิดกันใหม่ว่าการช่วย
บอกครูก็เท่ากับช่วยตัวเองดีกว่า

สมมุติว่าปรึกษาตัวเองก็ยังไม่เห็นแสงสว่าง ปรึกษาก็ไม่กล้าหรือ
ปรึกษาแล้วก็ยังมีดออยู่อีก วิธีที่สะดวกสบายอย่างยิ่งสำหรับนักอ่านก็คือ
“อ่านเสริม”

เรื่องเรื่องเดียวกัน จะปรากฏในหนังสือได้นับไม่ถ้วนเล่ม แต่ละเล่ม
มีวิธีการต่างหรืออธิบายให้เข้าใจได้มาก - น้อย ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้น
อย่าทอดแต่ตำราเล่มเดียว จงไปหาตำราเล่มอื่น ๆ อ่านด้วย จงไปหา
หนังสือหรือเอกสารที่เกี่ยวข้องมาเสริมความรู้ของเราให้รู้รอบ รู้ลึก โดยเฉพาะ
อย่างยิ่ง การอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร และนิตยสารอยู่เสมอเป็นสิ่ง
สำคัญมากในการเป็นนักอ่านที่เก่งจริง เพราะหนังสือประเภทรายวัน
รายสัปดาห์ หรือรายเดือนจะมีข่าวคราวและความคิดอันทันสมัยอยู่เสมอ

ข้อมูลต่างๆในโลกเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก อย่าอ่านแต่ตำราที่เขียนไว้
เมื่อหลายปีมาแล้วเท่านั้น เพราะทฤษฎีหรือเรื่องราวในนั้นอาจล้าสมัย
ไปนานแล้วก็ได้

เป็นอันว่า แหล่งความช่วยเหลือที่ดีที่สุดก็คือหนังสืออีกตามเคย
ถ้ารู้จักอ่าน อ่านเรื่อยๆไป คุณจะไม่ต้องอายุใครเลย



บันไดขั้นที่ ๔ อ่านไม่เบื่อทุกวิชา



คราวนี้คุณขี้ดอกให้ฝั่งผาย หายใจให้เต็มที่ สบตาทุกคนที่พบ เพราะคุณมีพลังการอ่านที่ยิ่งใหญ่มาก คุณจะไม่ว่าง ไม่ท้อ ไม่เบื่อ ไม่เหงา ไม่สับสน ไม่มีปมด้อย เพราะคุณมีความสามารถพัฒนาตัวเองได้โดยไม่หยุดยั้ง

คุณจะประสบความสำเร็จในการเรียนทุก ๆ วิชา แม้แต่วิชาที่ไม่ชอบ เพราะจุดประสงค์ของการศึกษา คือ สอบผ่าน และทำงานได้ดี ไม่ใช่เข้ามาเรียนวิชาที่สนุก วิชาที่ชอบ วิชาที่ง่ายแล้วก็สอบตก หรือจบไปเตะฝุ่น หรือได้งานทำแล้วถูกไล่ออก

ถ้าคุณอ่านเก่ง คุณจะรู้ว่าทุกวิชา ทุกเรื่องราว มีความสัมพันธ์กันทั้งนั้น การรู้วิชาต่าง ๆ ให้ดีพอจะช่วยเสริมความรู้ซึ่งกันและกันไปเอง โดยอัตโนมัติ และช่วยให้เห็นหนทางที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น

ถ้าคุณอ่านเก่ง คุณย่อมไม่มีปัญหาว่า ข้อสอบนั้นทำไมจะทำไมได้ แต่ที่ตกน่ะเพราะอ่านคำสั่งไม่รู้เรื่องต่างหาก หรือว่าโจทย์เขาถามไว้ ๓ ประเด็น แต่คุณคิดว่าเขาถามประเด็นเดียว

ถ้าคุณอ่านเก่ง คุณจะรู้ว่าโลกนี้ จักรวาลนี้กว้างเหลือเกิน ความรู้
ต่าง ๆ ก็มีมากเหลือจะตกตวงได้หมด แล้วอย่างนี้จะไม่อ่าน อ่าน อ่าน
อย่างไรได้



บันไดขั้นที่ ๕

ชีวิตมีค่าและประสบความสำเร็จ



การอ่านที่ดีนั้นได้กล่าวแล้วว่า มิใช่มีแต่การอ่านเพื่อเรียนเท่านั้น เมื่อคุณพัฒนาความสามารถของตนเองขึ้นมาแล้ว ผลที่ตามมาจะมีได้ มีอยู่เฉพาะตัวเอง เพราะคุณรู้ว่ายังมีคนอื่นอีกมากที่ด้อยโอกาสเพราะเขาอ่านไม่เป็น ไม่อ่าน หรือมีปัญหาการอ่าน หากคุณมีโอกาสนจะช่วยผู้อื่นได้ ก็นับได้ว่าคุณเป็น “เพื่อน” คนหนึ่งที่ทุกคนต้องการคบหา

ขอให้คุณอ่านข้อความต่อไปนี้เพื่อจะได้ตระหนักว่า หากคุณอ่านเก่ง คุณอาจจะมีคุณค่าได้อย่างบุคคลตัวอย่างคนหนึ่ง ที่ประสบความสำเร็จ อย่างน่าชื่นชมยิ่ง ทั้ง ๆ ที่เกิดมาจนและไม่มีเงินซื้อหนังสือด้วยซ้ำไป

“ การอ่านช่วยให้ดิฉันเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ ความรู้นั้นได้มาหลายทาง การอ่านเป็นทางหนึ่งของการแสวงหาความรู้ การอ่านหนังสือนั้นมีความสำคัญต่อความนึกคิดของคน ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกต่อเพื่อนมนุษย์

ขณะที่ดิฉันเป็นเด็กและยังไม่ได้เข้าโรงเรียน ดิฉันเห็นพี่ ๆ และเด็กข้างบ้านอ่านหนังสือ ดิฉันเริ่มเฝ้านว่าวันหนึ่งดิฉันจะเข้าโรงเรียน จะได้อ่านหนังสือกับเขาบ้าง หนังสือการ์ตูน “หนูจำ” เป็นหนังสือที่ดิฉันโปรดปรานมากที่สุด แต่ดิฉันไม่มีเงินที่จะซื้อหนังสือ ต้องไปเช่าหนังสือจากร้านมาอ่าน ดิฉันขอมอดขนมที่โรงเรียนเพื่อจะเอาเงินไปเช่าหนังสือ ในราคาเล่มละ ๕๐ สตางค์ เมื่อดิฉันอ่านหนังสือออกตอนแรก ๆ ดิฉันรู้สึกภาคภูมิใจ ดิฉันมักจะอ่านหนังสือเสียงดังอวดเพื่อน ๆ ที่อ่านไม่ออก ตามอารมณ์ของเด็กที่มักจะนึกว่าตนเองนั้นเก่งกว่าใคร ๆ เมื่อดิฉันต้องออกจากโรงเรียนเมื่อจบประถม ๔ เพื่อน ๆ ได้เรียนต่อ แต่ดิฉันต้องไปเป็นกรรมกรโรงงาน ดิฉันรู้สึกเสียใจมาก ถึงกระนั้นก็ตาม อาชีพกรรมกรก็ได้ทำให้ดิฉันห่างจากหนังสือมากนัก ในขณะนั้นดิฉันถืออยู่เสมอว่า ถึงแม้ฐานะทางเศรษฐกิจจะกดดัน ทำให้ดิฉันต้องมาเป็นกรรมกรแทนที่จะได้เป็นนักเรียน แต่เงินก็ไม่สามารถตัดดิฉันขาดออกจากการเป็นคนที่ชอบหาความรู้ด้วยการอ่านเอง และศึกษาเองได้

ดิฉันก็เคยอยู่เสมอว่า ความรู้หรือการศึกษาที่เราะนั้นต้องมีมาและได้มาเพื่อการแบ่งปันกัน เอื้ออาทรต่อกัน จึงจะเรียกว่าผู้มีการศึกษา และนี่แหละคະที่อิทธิพลของการอ่านทำให้ชีวิตของดิฉันจากเด็กสลัมที่เรียนจบแค่ประถม ๔ มาเป็นครูประทีป”^๕

นอกจากครูประทีป อึ้งทรงธรรม แล้ว ยังมีบุคคลอีกมากมายที่ประสบความสำเร็จในการอาชีพหรือในการทำงานอดิเรก เพราะว่าเขาขยันอ่าน รักการอ่าน อ่านทุกอย่างที่เห็น จนกระทั่งอ่านเก่ง บางคนสร้างตัวจากความยากจน บัดนี้กลายเป็นมหาเศรษฐี บางคนมีอาชีพอย่างหนึ่ง และมีงานอดิเรกที่สร้างรายได้มากกว่ารายได้จากอาชีพหลัก เพราะเขาศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองโดยเริ่มจากการอ่าน

ไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็ตาม คุณมีโอกาสทำชีวิตให้มีค่าและประสบความสำเร็จได้เท่ากันทุกคน



หัวข้อย่อยช่วยความจำ



ปัญหาของนักอ่าน

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ๑. ไม่อ่าน | ๒. อ่านไม่ออก |
| ๓. ไม่มีหนังสืออ่าน | ๔. ไม่มีเวลาอ่าน |
| ๕. ไม่มีที่อ่าน | ๖. อ่านช้า |
| ๗. ไม่เข้าใจ | ๘. ไม่เกิดประโยชน์ |

บันได ๑ มีสมองไวคิด

การคิดคืออะไร
คิดเพื่อถาม
ถามแล้วตอบ

บันได ๒ ทำจิตให้แจ่มใส

สร้างสมาธิ
จดแก่งวง
หิว – กิน ง่วง – นอน
อย่าอ่านบนเตียง อย่านอนอ่าน
แสงสว่างพอดี

บันได ๓ สนใจอ่านหนังสือ
อ่านหนังสือทุกชนิด
สนใจอ่านเพราะอะไร
การสร้างคามสนใจ

บันได ๔ อย่าถือ “ ดิถ ” เป็นกัมภีร์
รู้ลำดับอักษร
เดาและใช้บริบทก่อนหาศัพท์
รู้หน้าที่ของคำ
เลือกความหมายที่เหมาะสม
เข้าใจก่อนจด
สอบทานความหมาย
ถามผู้รู้

บันได ๕ อย่าอ่านจืเป็นคำ ๆ
จงอ่านเป็นหน่วยข้อความ
จับหนังสือให้ถูกต้อง
กวาดสายตาทีละหน่วยข้อความ
อ่านรวดเดียวให้จบเรื่อง
อย่ามองข้ามคำเล็ก ๆ

บันได ๖ ฝึกการจำความย่อ ๆ
ทำเครื่องหมาย
สรุปแนวคิดหลัก
สร้างแผนภูมิ

บันได ๗ รู้จักขอความช่วยเหลือ
ปรึกษาตนเองก่อน
ปรึกษาครู
ค้นคว้าจากหนังสือ

บันได ๘ อ่านไม่เบื่อทุกวิชา

พลังการอ่าน

นำความรู้ไปใช้

อ่าน อ่าน อ่าน

บันได ๙ ชีวิตมีค่าและประสบความสำเร็จ

ตัวอย่างนักอ่านเก่ง



ภาคผนวก

พระยาอุปกิตศิลปสาร. “หัวใจนักปราชญ์,” หนังสือเรียนภาษาไทย
ชุด วรรณวิภักดิ์ เล่ม ๒ ท ๕๐๓ ท ๕๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ม. ๕)
ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๒๖

หน้า ๕๒ - ๕๓





หัวใจนักปราชญ์



นำเรื่อง

บทที่นักเรียนจะอ่านต่อไปนี้จะคัดตัดตอนมาจากปาฐกถาของพระยาอุปทิศศิลปสารแสดงแก่ครูที่มอบรมวิชาวិทยาศาสตร์ที่โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา กริษาสถานแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๔๘๑

ในตอนต้นของปาฐกถา พระยาอุปทิศศิลปสาร ได้อธิบายความหมายคำ “หัวใจ” ในสมัยโบราณว่า ท่านมีวิธีสอนช่วยความจำอยู่วิธีหนึ่งก็นำพยางค์แรกของหัวข้อเรื่องที่จะให้จำมาเรียงกันเข้า เรียกพยางค์ที่เรียงกันเข้าว่า หัวใจ ความหมายคงจะเป็นว่า ถ้าจำได้ก็จะชักพาให้จำหัวข้อที่สำคัญได้ซึ่งจะทำให้จำเนื้อเรื่องที่ควรจำได้ต่อไปอีก เปรียบเหมือนชนะหัวใจของบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ก็ย่อมผูกพันความเชื่อถือความเป็นมิตรของผู้นั้นได้ตลอดไป ตัวอย่างของหัวใจก็มีเช่น “ท. ส. นิ. ม.” คือ ทุกขสังขจะ สมุทัยสังขจะ นิโรธสังขจะ มัคคสังขจะ นี่คือหัวใจอริยสัจ หัวใจพระเจ้าสิบชาติ ว่า “เต. ช. สุ. เน. ม. ภู. จ. นา. วิ. เว.” คือ เตมียชนก สุวรรณสาม เนมิราช มโหสถ ภูริทัตต์ จันทกุมาร นารอท วิฑูรเวสสันดร

แต่คนไทยสมัยโบราณมิได้ใช้หัวใจต่าง ๆ เป็นเครื่องช่วยความจำเท่านั้น บางคนใช้หัวใจเป็นมนต์ขลัง นับถือว่ามีอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ โดยมากมักเชื่อกันในหมู่ผู้เชื่อไสยศาสตร์ เช่น มีคำ “สุ. สิ. มิ. ระ.” เรียกว่าหัวใจหมี ไม่มีความหมายเลย แต่เชื่อว่าถ้าภาวนาเข้าดีสิ่งแล้ว สิ่งไม่ตอ และพระยาอุปทิศศิลปสารยังได้ยกตัวอย่างหัวใจต่าง ๆ อีกหลายอย่าง แต่ที่เราจะอ่านกันต่อไปนี้เป็นความรู้สำคัญของผู้ที่ศึกษาเล่าเรียน อีกนัยหนึ่งเป็นแก่นของผู้ที่ใส่ใจจะค้นคว้าหาความรู้ไว้เป็นที่พึ่งแก่ตน



หัวใจนักปราชญ์

พระยาอุปทิศศิลปสาร



หัวใจนักปราชญ์ “สุ. จิ. ปุ. ลิ.” ที่ข้าพเจ้าจะนำมาอธิบายให้ท่านฟังบัดนี้ ท่านคงทราบกันมาแล้วว่า สุ. ได้แก่ สุต คือการฟัง จิ. ได้แก่ จินตนะ คือ การคิด ปุ. ได้แก่ ปุจฉา คือ การถาม และ ลิ. ได้แก่ ลิขิต คือการเขียน ทั้งนี้ถ้าเพียงจะจำได้ก็พอจะนำไปแสดงแนวของนักปราชญ์เพียงให้เขาชมได้อยู่ แต่ตัวเราหาได้เป็นนักปราชญ์ขึ้นไม่ ถ้าจะให้เราเป็นนักปราชญ์จริงๆ เราต้องจำเรณูทั้งจำและปฏิบัติด้วยการที่ข้าพเจ้านำหัวใจนักปราชญ์มาอธิบายนี้ ก็เพื่อขอร้องให้ท่านจำเรณูจริงๆ ซึ่งเห็นว่าเป็นหน้าที่ของพวกเราโดยแท้ ถ้าท่านจำเรณูได้ครบบริบูรณ์ ก็จะเป็นครุมีความรู้บริบูรณ์สมแก่ฐานะครุเป็นมันคง แต่ข้อที่ท่านจะเป็นนักปราชญ์จริงหรือไม่นั้น ไม่ใช่หน้าที่ที่เราจะยกยกตนเอง เอาไว้ให้ผู้อื่นเขาตัดสินเอาเองเถิด ขอให้ตั้งหน้าจำเรณูจริงๆ เถิด การที่ท่านมาอบรมครั้งนี้ก็ไม่ใช่อื่น คือท่านมาจำเรณูหัวใจนักปราชญ์นี้โดยตรงทีเดียว เพราะท่านจำเรณูหัวใจนักปราชญ์ตามที่ว่านี้แล้ว ท่านก็จะเป็นนักปราชญ์สมประสงค์ ไม่ว่าปราชญ์ทางใด ๆ ได้ทั้งนั้น ดังจะอธิบายย่อ ๆ ต่อไปนี้

สุ. คือ สุต การฟัง ข้อนี้นี้ได้แก่การแสวงหาความรู้ การเล่าเรียน สมัยโบราณต้องอาศัยการฟังเป็นพื้น เพราะการใช้หนังสือยังไม่มีแพร่หลาย ท่านจึงจัดเอาการฟังเป็นข้อสำคัญ คนที่จะเป็นปราชญ์ได้ก็ต้องได้ฟังมามาก ซึ่งเรียกว่า “พหูสูต” คือผู้ฟังมาก แต่สมัยนี้วิชาหนังสือแพร่หลายทั่วไป จึงควรนับการอ่านเข้าในข้อพหูสูตนี้ด้วย ก็รวมความว่าผู้ที่ป็นนักปราชญ์จะต้องฟังมากและอ่านมากด้วย

เพราะฉะนั้นจึงขีดเอาการฟังการอ่านเป็นองค์เบื้องต้นของเราและควรถือว่าเป็นหน้าที่ของเราทีเดียว และให้ถือว่าการฟังการอ่านเป็นเหมือนการเดินชมสิ่งของต่าง ๆ เช่น พิพิธภัณฑ์เป็นต้น ย่อมเป็นการให้เรารับความรู้ทั้งนั้น

จิ. ออกจาก จินตนะ แปลว่า ความคิด ซึ่งเป็นศัพท์พวกเดียวกับ “จิต” ว่าเครื่องคิดคือใจเราเอง

กำ จิ. คือความคิด ในที่นี้ท่านหมายความว่าให้ใช้ความคิด ซึ่งเป็นขั้นที่ ๒ รองจากการฟังหรือการอ่านในสมัยนี้ด้วย กล่าวคือ เมื่อเราฟังหรืออ่านเรื่องราวใด ๆ เราต้องคิดตามไปด้วยไม่ใช่ปล่อยจิตไปตามยถากรรมอย่างฟังเสียงนกเสียงกา ถ้าพบข้อความแม้จนคำพูดที่ไม่เข้าใจหรือสงสัยก็ผูกจิตไว้ตรึงตรองภายหลัง เพราะถ้าจะเอามาตรึงตรองเวลานั้น ก็จะไม่ได้อ่านเรื่องต่อไปหรือจะจดไว้ย่อ ๆ ก็ได้

จึงเป็นการควรอย่างยิ่ง ที่ผู้ใฝ่ความรู้จะควรปฏิบัติข้อนี้ให้เป็นนิสัยของเราทีเดียว ดังจะนำวิธีปฏิบัติในการฟังและอ่าน แล้วใช้ความคิดมาอธิบายไว้พอเป็นเค้าดังนี้

ก. การฟัง โบราณให้ความรู้ทางพูดให้ฟัง ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกธรรมเทศนา คือสั่งสอนธรรม เพราะการอ่านเขียนยังไม่แพร่หลาย กล่าวคือผู้สอนก็พูดให้ฟังและหน้าที่ของผู้ฟังก็ถือฟังให้เข้าใจข้อความ ดังนั้นข้อสำคัญจึงอยู่ที่ จิ. คือ คิดเอาข้อความที่ท่านอธิบายให้ได้ถูกต้อง ไม่ใช่ฟังเทศน์พอเป็นกิริยา ไม่ได้คิดข้อความไปตามพระเทศน์ ข้าหมอบ

หลับเสียบ้างก็มี เมื่อกลับมาถึงบ้าน นึกก็ไม่ออกว่าพระเทศน์เรื่องอะไร
ดังนี้ นับว่าขาดองค์นักปราชญ์คือ จิ. กล่าวคือไม่ใส่ใจคิดไปตามคำที่
พระท่านแสดง ถ้าคำเทศน์เป็นธรรมสูงๆ ยิ่งชักง่วงมากขึ้น สมกับที่ว่า
“ฟังเทศน์หาวนอน ดูละครตาสว่าง” เพื่อแก้ข้อนี้ ผู้แสดงที่ฉลาดท่านจึง
นำเอาเรื่องที่สนุกๆ เข้ามาระคนเป็นข้อเปรียบเทียบเพื่อจูงใจด้วย ที่เรียก
กันว่า “เทศน์คาบลูกคาบดอก” และเรื่องชาดกต่างๆ นั้น ก็เข้าใจว่า
เนื่องมาจากความมุ่งหมายข้อนี้ ซึ่งแม้บัดนี้ก็ยังนับว่าเป็นวิธีสอนจรรยาที่ดี
ใกล้เคียงกับสอนด้วยตัวอย่างของจริง ซึ่งเป็นการหายากมาก

ขอให้สังเกตอีกข้อหนึ่ง คือสมัยที่สอนโดยพูดให้ฟังนั้น ท่านพูด
ยืดยาดมีข้อความซ้ำๆ กันเพื่อให้ผู้ฟังคิดตามทัน ดังเรื่องนิทานขาย
กับตาปลุกถั่วปลุกงาให้หลานเฝ้า หลานไม่เฝ้ากากินถั่วกินงาของยาย
๑ เม็ด ๑ ทะนาน ยายมาขายค่า ตามาตาตี และซ้าอยู่เช่นนี้เรื่อยไป
เช่น “แล้วหลานไปหาพี่พรานให้ช่วยยิงกา กากินถั่วกินงาของยาย ๑ เม็ด
๑ ทะนาน ฯลฯ” ถึงคำบาลีก็มักกล่าวซ้ำเช่นนี้ เช่นในสติปัฏฐานสูตร
ว่า “จกฺขุ โลกํ ปิยรูปํ สาทรูปํ ฯลฯ โสถํ โลกํ ปิยรูปํ สาทรูปํ ฯลฯ
ฆณํ โลกํ ฯลฯ จิวหา โลกํ ฯลฯ” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้ฟังใช้ความคิด
ทันคำพูดและเข้าใจแม่นยำขึ้น

ข. การอ่าน ในปัจจุบันนี้ อักษรสมัยแพร่หลายทั่วไปแล้ว เราจึง
เล่าเรียนด้วยการอ่านคู่เคียงกันไปกับการฟัง ยิ่งเรียนสูงขึ้นยิ่งใช้การอ่าน
มากขึ้น และ จิ. ก็การใช้ความคิดก็ยังมีมากขึ้นด้วย เพราะฉะนั้นเรา
จึงควรใช้ความคิดในการอ่านให้เหมาะสมแก่ฐานะที่เราเป็นผู้ใดในการ
ศึกษาจึงจะเหมาะ กล่าวคือ ต้องใช้ จิ. ไปด้วย ให้ได้รับความรู้สมค่า
ที่ลงทุนอ่านและควรอบรมนิสัยของเราให้ใช้ความคิดไปตามเรื่องที่อ่าน
ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๑) ข้อแรกควรฝึกหัดให้อ่านไปด้วย ให้สังเกตเนื้อความไปด้วย
ให้ชำนาญ จนเมื่ออ่านจบก็รู้เรื่องได้ ไม่ต้องกลับมาอ่านอีก ข้อนี้ดูเผินๆ

ก็น่าจะทำได้ทุกคน ไม่น่าจะแนะนำ แต่โปรดทดลองดู โดยมากไม่เป็น
 อย่างคิด กล่าวคือ เมื่อส่งหนังสือแปลกๆ ให้ศิษย์อ่านเพียงหน้าหนึ่ง
 หรือกว่านั้น หหมดแล้วเอหนังสือคืนมาเสีย แล้วถามดูว่าได้ความว่าอะไร
 เราจะพบแต่ผู้ง่อยน่านๆ กว่าจะเล่าเรื่องให้เราฟังได้ ถ้าหนังสืออยู่กับ
 มือก็อดอ่านทวนอีกครั้งหนึ่งไม่ได้ นี่แสดงว่าขาดความคิดในการอ่าน
 เพราะฉะนั้นจึงควรหัดให้ใช้ความคิดกำกับไปกับการสอนอ่านเบื้องต้น
 ที่เดียวให้ได้ผลว่าเมื่อท่านอ่านจบก็ให้เล่าความได้ และให้ยกขึ้นตาม
 หนังสืออ่านเป็นลำดับต่อๆ ไป

(๒) ขั้นต่อไปก็คือ แนะนำให้ฝึกหัดวิจารณ์เนื้อเรื่องและข้อความ
 ที่กล่าวไว้ ตลอดจนวิธีใช้ถ้อยคำ เช่น ตัวอย่างดังต่อไปนี้

ก. สมมุติว่า มีผู้แต่งเรื่องราว “เมื่อพระร่วงเจ้าทรงเลิกของ
 จดหมายออกทอดพระเนตร” ครั้งนั้นมีจดหมายสอดซองหรือไม่ ผิด
 กาลเทศะไหม ฯลฯ

ข. “พระเวสสันดรให้ทานลูกเป็นข้าชูชก ชูชกเมียนตinaสง-
 สาร” ทำไมนำมายกย่อง ครั้งนั้นเขานิยมกันอย่างไร จึงกล่าวไว้เช่นนี้ ฯลฯ

ก. “พลตืนตากธณ” จะพูดเสียให้เข้าใจชัดเจนว่า “พลทหาร
 เดินเท้าดาบดินแผ่นดิน” ไม่ได้หรือ เพราะอะไร เหล่านั้นเป็นต้น

ข้อเหล่านี้เราจะต้องแนะนำให้วิจารณ์ตามความรู้ในหลักสูตร คือ
 เฉพาะแต่ข้อที่สมควรแก่ความรู้ศิษย์ ไม่ใช่แนะนำสุ่มไป ไม่คำนึงความรู้ศิษย์

(๓) ข้อความหรือถ้อยคำอันใดที่ศิษย์ไม่เข้าใจ แนะนำให้เข
 กันคว่ำให้เข้าใจ ถ้าหมดความสามารถก็ให้ถามผู้รู้ ดังจะกล่าวในข้อ ป.
 ต่อไป อบรมนิสัยอย่าให้อายในการถาม แม้ใครถามก็ยินดีบอก เพื่อ
 แลกความรู้กัน

(๔) หัดให้คิดและชมโดยอ้างเหตุผล และพยายามแนะนำให้เห็น
 ตามความนิยมของสำนัก ของบ้านเมือง ตลอดจนของโลก ตามฐานะ
 ของศิษย์ และในข้อนี้ ศิษย์มักจะนิยมในข้อดีไม่ชอบชม ที่จริง

การชมเป็นของสำคัญมาก ควรบรมศึขยัให้นิยมการชม แต่ไม่ใช่อย่าง
ขอเพื่อ ๆ ไปให้เหลิง ถึงแม้เห็นว่าควรดี เพราะถ้าไม่ดีก็เสียผล แต่ก็
กลับเอาข้อที่ด้นนั้นมาแปลงเป็นชมเสียก็ได้ผลมากขึ้นกว่าดีหลายเท่า
โปรดฟังตัวอย่างย่อ ๆ ต่อไปนี้

พระพุทธเจ้าหลวงรัชกาลที่ ๕ เสด็จพระราชทานทอดกฐินวัดหนึ่ง
ทอดพระเนตรเห็นเลกวัด^๑ตัดต้นโพธิ์ที่ขึ้นอยู่ตามกำแพงโดยสະเพร่า
คือไม่ขุดเอารากเหง้าออกให้หมด เป็นแต่ตัดต้นแล้วเอาปูนขาวโบกกลบ
ซึ่งไม่ซำมันก็จะแตกหน่อขึ้นอีก และทรงเห็นรอยเกลี่ยเนินทรายที่สูง
เอาไปถมที่ลุ่ม เพื่อให้พื้นสนามราบ ตามทางเสด็จพระราชดำเนิน พระองค์
มิได้ติให้เดือดร้อนเลย เป็นแต่ทรงดำรัสชมท่านเจ้าอาวาสเป็นใจความว่า
มีความพอพระทัยในการปราบหญ้า โดยขุดทรายขึ้นให้หมดราก แล้วยังเอา
ทรายถมที่ลุ่มได้อีก เป็นการทำประโยชน์อย่างเดียวได้ผล ๒ อย่าง และ
ทรงเห็นใจว่ามีคนน้อย ปราบต้นโพธิ์บนกำแพงเหมือนปราบหญ้าไม่ทัน
และตรัสเอาใจต่อไปว่า อย่าเสียใจเลย ทรงทราบได้ดีว่าคงจะทำเหมือน
ปราบหญ้าต่อไป เรื่องนี้ท่านผู้ใหญ่เล่าให้ข้าพเจ้าฟัง น่าจะจริงตามนี้
เพราะพระนามว่า “พระปิยมหาราช” สนับสนุนเป็นพยานอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าเห็นว่า เราควรจะพยายามเลือกดีแต่ข้อสำคัญ
ซึ่งจะพยายามให้กลายเป็นชมไม่ได้

และการติชมมีข้อสำคัญอย่างหนึ่ง คือเราแนะนำให้ดีไปตามเหตุผล
เพื่อฝึกหัดความคิด แต่เมื่อเรารับราชการเข้าจริง ๆ เราจะติเรื่อยไป
หาได้ไม่ ควรติเฉพาะสิ่งที่จะแก้ไขได้ ดังเขาเล่ากันว่าผู้สำเร็จวิชาสุขวิทยา
กลับมาบ้านเห็นผิดไปหมด เรือนก็ทำไม่ถูก กรัว ส้วม หอนั่ง ฯลฯ
ไม่ถูกทั้งนั้น ควรรื้อทำใหม่ให้หมด จนท่านบิดาฉวี พุดประชดว่า ถ้าเช่นนั้น

๑. ชายฉกรรจ์ที่มีผู้อุทิศถวายให้แก่วัด

พ่อแม่ของเจ้ามันก็ใช้ไม่ได้ทั้งเพ การเจตมันเสีย หาพ่อแม่เอาใหม่จะดี กระมัง ข้อนี้นักปราชญ์ ผู้เข้ารับราชการใหม่ ๆ การระวังงหนัก และจะเสนอความเห็นก็อย่าให้เป็นอย่างหนูหนุ่ม แนะนำให้เอาลูกพรวนไปผูกคอแมวเสีย เมื่อแมวมาจะได้รู้และหนีทัน

ป. หัวใจตัวที่ ๓ ออกจาก **ปจฉา** ว่าการถาม ซึ่งเป็นข้อสำคัญ ไม่แพ้ข้อต้น ๆ เพราะตามธรรมดาไม่มีใครเป็นสัพพัญญู รู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้ ดังนั้นผู้ที่จะเป็นนักปราชญ์ จึงต้องพยายามหาความรู้ในการถามด้วย กล่าวคือเมื่อเราฟังหรืออ่าน ถ้าพบข้อความหรือถ้อยคำที่สงสัย หรือไม่เข้าใจก็ผูกจิตไว้ตรึกตรองและค้นคว้าหาความเข้าใจ ถ้าได้ผลเป็นที่ลึกลงก็ดี หรือยังไม่เข้าใจก็คิดก็ต้องสอบถามผู้ที่เรามั่นใจว่าเขาจะรู้ดี เบื้องต้น ก็คือผู้ที่เราฟังมาจากเขา หรือผู้แต่งหนังสือที่เราอ่านหรือครูบาอาจารย์ของเรา เมื่อยังติดขัดก็ถามท่านผู้รู้อื่น ๆ ต่อไป และไม่ควรที่จะกระดากอายในการได้ถามสิ่งที่เราไม่รู้ เพราะว่าการทะนงตัวว่าเรารู้มาก ๑ ดูถูกผู้อื่นว่าไม่รู้ ๑ และการถือเกียรติว่าไม่ควรถามคนต่ำต้อยกว่าตน ๑ ทั้ง ๓ นี้ เป็นมารที่จะรังเร้าให้ลงจากฐานะเป็นนักปราชญ์

อนึ่ง การถามนี้ย่อมเกี่ยวข้องกับจรรยาบรรณด้วย เพราะเราจะต้องฟังบุคคลหรือหมู่คณะเพื่อบำรุงสามัคคี ฉะนั้นจึงนับว่าเป็นจรรยาทางสมาคมในการใช้กิริยาวาจาของเราให้สมควรอยู่ด้วย ถ้าเรายึดหลักสุภาษิตว่า “พูดดีเป็นศรีแก่ตัว พูดชั่วอัปราชัย (ปราชัย)” ก็กินความมาถึงการถามของเราได้ครบครัน เพราะการถามก็รวมอยู่ในการพูดและเป็นการพูดขอความเอื้อเฟื้อ จากผู้รับคำถามของเราด้วย จึงควรจะต้องประกอบด้วยสัมมาคารวะอันงดงาม

ในการที่ท่านยกเอาการถามเป็นองค์สำคัญของนักปราชญ์นี้ ก็คือการถามนั้นเป็นดั่ง**ขั้นทดลอง** หรือ **ขั้นสอบสวน** กล่าวคือเราได้ฟังหรือได้อ่านเรื่องใด ๆ มาแล้ว เราควรเอาข้อความนั้นมาคิดตรึกตรองดู เมื่อเห็นอย่างไรที่ไม่แน่ใจ จึงเอาข้อความนั้นมาสอบถามดู ถ้ามีโอกาส

ถามผู้แสดงหรือผู้แต่งเรื่องที่ท่านอ่านนั้นได้ก็นับว่าเป็นโชคดีของเรา เพราะเขาารู้ได้ดีกว่าผู้อื่น ถ้าไม่มีโอกาสเช่นนั้นก็ควรถามผู้อื่น แต่ต้องรักษาริยาวัตรในการถามให้มาก ๆ คือแสดงให้เขาทราบว่า ถามเพื่อต้องการความรู้จริง ด้วยความเคารพจริง ๆ ไม่ใช่ถามเพื่อสอบไล่เขาหรือถามเพื่อขัดคอเขา หรือเพื่อข่มเขาให้ได้ายเป็นต้น หวังว่าท่านคงรู้ดีในการใช้คำถามมาแล้ว เมื่อได้รับคำตอบตรงความคิดของเราก็คือ หรือได้รับคำอธิบายสมเหตุผลควรเชื่อได้ก็ดี จึงควรจำไว้เป็นหลักต่อไป นี้แหละเป็นจริยาวัตรของนักปราชญ์โดยแท้ แต่ถ้าเรากลัวจะจำไม่ได้ เราก็คควรจะจดบันทึกไว้ในสมุดหมายเหตุของเราเพื่อช่วยความจำดังจะกล่าวต่อไป

ล. หัวใจนักปราชญ์ตัวที่ ๔ ล. มาจากคำว่า **ลิจิต** ซึ่งแปลว่า เขียนไว้ กล่าวคือท่านให้บันทึกข้อที่ควรรู้ควรจำไว้ หัวใจตัว ล. นี้แหละสำคัญกว่าอื่น เพราะเป็นการแสดงผลของการฟัง การอ่าน การใช้ความคิด การถามคือการสอบสวนของผู้ที่จะเป็นนักปราชญ์ ซึ่งต่อไปภายหน้าอาจจะปรากฏว่า ผู้ที่บันทึกข้อความไว้เป็นนักปราชญ์หรือไม่ เป็นนักปราชญ์เพียงไร เป็นต้น

เพราะฉะนั้นเราควรมีสมุดหมายเหตุของเราไว้ เพื่อบันทึกข้อความต่าง ๆ ตามที่เราสอบสวนได้ ถ้าเราชอบทางนี้ จะจัดให้มีสมุดบันทึกหลายเล่มเพื่อแยกบันทึกเป็นแผนก ๆ เช่น ตัวอย่าง

(๑) แผนกประวัติส่วนตัว บันทึกวันเกิด วันเข้าเล่าเรียน วันรับราชการ วันสมรส ฯลฯ และเหตุการณ์อื่น ๆ ไปเที่ยวที่ไหน พบอะไร เจ็บไข้ ฝ่าอันตราย เหล่านี้เป็นต้น

(๒) แผนกหมายเหตุทั่วไป เช่น มีสุริยคราส เกิดน้ำท่วม มีวิทยุ สงคราม ความไข้ และอื่น ๆ แล้วแต่จะเห็นควรเป็นต้น

(๓) แผนกค้นคว้าสืบสวน เช่น วิชาความรู้ ศัพท์นั้นพบในหนังสือไหน แปลว่าอย่างนั้น ถามท่านผู้นั้น ๆ บอกว่าอย่างนั้น ๆ พิศ

เช่นนั้น ท่านผู้นั้นว่าอย่างนั้น ตำรานั้นกล่าวอย่างนั้น การทดลองต่าง ๆ เช่น เอากิ่งข่อยสีฟันได้ผลอย่างไร เนื้อวัวขายตายเอง เอามาทำเนื้อแห้ง กินมีโทษหรือไม่ ดังนี้ เป็นต้น

(๔) แผนกสถิติ เช่น ปีนั่นเดือนนั้นฝนตกเท่าไร ปีนั่นผลไม้ชนิดนั้น ๆ มีตั้งแต่เดือนนั้น หมดเมื่อเดือนนั้น สินค้าต่างด้าวอย่างนั้น คนนิยมมากเพราะเหตุนั้น ๆ เครื่องใช้ชนิดนั้นใช้ทนได้เท่าไร เหล่านี้เป็นต้น

การบันทึกเหตุการณ์และความรู้ที่อ้างไว้ข้างบนนี้ ถ้าทำเป็นกิจส่วนตัวแล้ว โดยมากไม่มีใครทำได้ละเอียดลออถึงปานนี้ แต่แม้ทำได้เฉพาะสิ่งเฉพาะอย่างเท่านั้น ก็นับว่าดีไม่ใช่น้อยเลยเพราะเป็นเครื่องแสดงทั้งความรู้ทั่วไปและความรู้ถึงลักษณะส่วนตัวของผู้บันทึก นับว่าเป็นข้อสำคัญในเวลาต่อ ๆ มาด้วย สมุดหมายเหตุของโรงเรียนที่อาจารย์ใหญ่หรือครูใหญ่ทำ ก็เช่นเดียวกับที่ว่านี้ แต่สมุดหมายเหตุของโรงเรียนท่านต้องการประวัติของโรงเรียนเป็นข้อใหญ่ แต่เราก็คได้ทราบความคิดอ่านนิสัยใจคอของผู้บันทึก เป็นคน ๆ ไปด้วย นับว่าเป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน

ในสมัยโบราณ การบันทึกข้อความนับว่าสำคัญมาก เพราะมีผู้รู้หนังสือน้อย ท่านจึงตั้งไว้เป็นหัวใจตัวสุดท้ายของนักปราชญ์ เพราะสำคัญที่สุดและก็สำคัญจริง ๆ ด้วย โปรดนึกถึงจดหมายเหตุของหลวงจีนฟาเหียน ที่ไปสืบพุทธศาสนาในอินเดีย หลักศิลาจารึกของพระเจ้าอโศกมหาราช ในอินเดีย หลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงกรุงสุโขทัย เป็นต้น ว่าเป็นประโยชน์ทางประวัติศาสตร์และความรู้อื่น ๆ เพียงไร ถ้าพูดถึงเรื่องวิทยาศาสตร์แล้ว ข้อสำคัญที่สุดก็คือบันทึกความรู้ที่ได้ค้นคว้าลงไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อผู้ศึกษารุ่นหลังจะได้ดำเนินตามรอย เมื่อได้จริงตามนั้นก็จะได้บันทึกต่อไป ซึ่งเป็นการรู้ทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น ๆ ที่เราจะได้เล่าเรียนและใช้ประโยชน์ในการค้นคว้านั้น ๆ ต่อไป จึงนับว่าสำคัญที่สุด

รวมความว่า นักศึกษาที่ต้องการเป็นผู้รู้ ที่เรียกว่านักปราชญ์ จะ
ประพุดตาม สุ. จิ. ปุ. ลิ. ๔ ข้อนี้เป็นจรรยาวัตรของตนทีเดียว ดังคำฉันท์
ที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือสอนอ่าน “ ประถมมาลา ” ว่า

เริ่มเรียนให้เร่งรู้	ทั้งสองคัมภีร์ประมาทหมาย
หนังสืออย่าฟังดา	ให้ตั้งจิตกำหนดจำ
หนึ่งให้อุตสาหะ	เอาจิตคิดพินิจคำ
หนึ่งห้ามอย่าเอนอา	ฉงนใดให้เร่งถาม
หนึ่งให้พินิจคิด	ลิขิตข้อสุขุมความ
พร้อมองค์จึงทรงนาม	ว่าศิษย์แท้ที่ศึกษา

เพราะฉะนั้นก่อนที่จะจบนี้ ข้าพเจ้าขอเชิญชวนผู้เป็นนักศึกษา
จงถือเอาหัวใจนักปราชญ์หรือนักศึกษา ตามคำฉันท์นี้ ไว้เป็นจรรยาวัตร
ของตนทุก ๆ ท่านเถิด และท่านจะบรรลุความเป็นผู้รู้ ถือนักปราชญ์
สมกับฐานะที่เราเป็นครูอย่างแน่แท้ และหวังอย่างยิ่งว่าเราทั้งหลายจะ
ประกอบด้วยเมตตาจิต สอนกุลบุตรกุลธิดาของไทยเราให้สมบูรณ์
ทั้งทางศีลธรรม ทางวิชาและทางอนามัย ซึ่งท่านเรียกว่า จริยศึกษา พุทธิ-
ศึกษา และ พลศึกษา ด้วยประการทั้งปวง ให้สมกับประเพณีของไทยเรา
ที่นับถือครูบาอาจารย์ รองบิดามารดาลงมา ดังที่ท่านเรียงลำดับไว้ในคำ
นมัสการคุณานุคุณ หรือที่ท่านสุนทรภู่กล่าวไว้ในต้นคำกาพย์เรื่องพระ
ไชยสุริยาว่า

“ สะธุสะจะขอไหว้ (๑) พระศรีไตรสรณา (๒) พ่อแม่ (๓)
และ ครูบา ” ดังนี้ เป็นต้น



๕ นาทิ เพื่อสุขภาพตา*



การบริหารนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้องจะช่วยให้เลือดลมเดินสะดวก โลหิต
หล่อเลี้ยงบริเวณตาหมุนเวียนดีขึ้น คลายความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อตา
สุขภาพตาแข็งแรง และป้องกันสายตาสั้นได้

ข้อตำแหน่งของแอ่งประสาทต่าง ๆ

- | | |
|----------------|----------------------|
| ๑. ร่องไถ | ๖. อารมณี “สุนทรีย์” |
| ๒. ตาสว่าง | ๗. พระอาทิตย์ |
| ๓. กระ้างสีทึบ | ๘. น้ำหล่อตาดำ |
| ๔. ทะलगไม้ | ๙. ร่องน้ำตา |
| ๕. เอวปลา | |

* คุณหญิงบรรจง นิवासบุตร, หนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับกิจกรรมวิชาการ
มัธยมศึกษาตอนต้น, จัดทำเพื่อส่งเสริมกิจการวิชาการครบรอบ ๖๐ ปี และเนื่อง
ในโอกาสครบรอบ ๒๐๐ ปีของกรุงรัตนโกสินทร์ โรงเรียนสตรีวิทยา กทม., ๒๕๒๕,
ภาคผนวก.

ข้อควรระวัง

๑. นิ้วมือต้องสะอาด เล็บมือตัดสั้นและแต่งให้มน
๒. ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ หลับตาทั้งสองข้างตามสบาย ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ปฏิบัติตามลำดับท่าบริหาร ทำเป็นประจำทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง เช้าและบ่าย
๓. การนวดจะต้องถูกตำแหน่งแ่งประสาทอย่างแม่นยำ นวดด้วยน้ำหนักที่เหมาะสม ไม่เบาหรือแรงเกินไป การนวดที่ดีจะต้องรู้สีกาหนักๆ ตรงบริเวณแ่งประสาท
๔. สร้างอุปนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการอ่านและเขียนหนังสือ โดยคำนึงถึงการรักษาสุขภาพตาเป็นสำคัญ
๕. ควรดเว้นการบริหารชั่วคราว เมื่อมีแผลบริเวณใบหน้าหรือเมื่อตาอักเสบ





๑. นวดมูบขนของเบ้าตา

(แอ่งประสาท : ว่องไว)

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งซ้ายขวากดตรงบริเวณใต้หัวคิ้วแต่ละข้าง แล้วคลึงเข้าหากันตรงมูบขนด้านในของเบ้าตาจนเนื้อตรงหว่างคิ้วนูนออกมา เหยียดนิ้วที่เหลือทั้งสองออกแล้วอกล้ำกันชนูที่ตรงบริเวณหน้าผากไว้ นิ้วหัวแม่มือถูวนวดไปมาโดยไม่ให้พื้นที่ของการถูวนดกว้างเกินไป ถูวนวดไปมาหนึ่งรอบนับเป็น ๑ จังหวะ

(จังหวะ : ๘ กุณ ๘)



๒. นวดแก้ม

(แอ่งประสาทกระ้างสี่ทิศ)

ตอนแรกแนบนิ้วชี้และนิ้วกลางของมือแต่ละข้างด้วยกัน แล้วแตะที่บริเวณข้างจมูกแต่ละข้าง ส่วนนิ้วหัวแม่มือก็กำย่นอยู่ที่บริเวณแอ่งของกระดูกแก้ม จากนั้นให้ลดนิ้วกลางลง แล้วใช้นิ้วชี้ถูวนวดไปมา ตรงบริเวณกลางแก้ม (ใต้รูกลางตาดำพอดี) แต่อย่าให้พื้นที่ของการถูวนวดกว้างเกินไป และระวังมิให้นิ้วมือเคลื่อนจากบริเวณแอ่งประสาทด้วย การถูวนวดไปมาหนึ่งครั้งนับว่าเป็นหนึ่งจังหวะ

(จังหวะ ๘ คูณ ๘)



๓. นวดดั้งจมูก

(แอ้งประสาท ตาสว่าง)

ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้คีบดั้งจมูกตรงบริเวณระหว่างตาทั้งสองไว้
แล้วถวนวด โดยนวดลงก่อนแล้วนวดขึ้นนับเป็นหนึ่งจังหวะ

(จังหวะ ๘ ก้อน ๘)



๔. นวดแอ่งประสาทพระอาทิตย์ และบริเวณรอบเบ้าตา

(แอ่งประสาทคือ ๑. พระอาทิตย์ ๒. ทะลวงไม้ ๓. เอาปลา
๔. อารมณ์สุนทรีย์ ๕. น้ำหล่อตาดำ ๖. ร่องน้ำตา)

งอนิ้วมือส้นนิ้ว ใช้ฝ่านิ้วของนิ้วหัวแม่มือซ้ายขวากดตรงแอ่งประสาท
พระอาทิตย์แต่ละข้าง แล้วใช้ด้านข้างด้านในของข้อที่สองของนิ้วชี้
ซ้ายและขวาถูวนวดไปตามด้านบนและด้านล่างของเบ้าตาซ้ายขวา
หนึ่งรอบ ด้านบนให้เริ่มจากหัวคิ้วและไปสิ้นสุดลงตรงปลายคิ้ว
ด้านล่างให้เริ่มจากมุมตาด้านในไปสิ้นสุดลงตรงมุมตาด้านนอก ให้ทำ
ด้านบนก่อนแล้วจึงทำด้านล่าง ทำครบหนึ่งรอบถือเป็นสี่จังหวะ
(จังหวะ ๘ กุณ ๘)



หนังสือประกอบการเขียน

๑. ถนอมวงศ์ ถ้ายอดมรรคผล. “ทำอย่างไรจึงจะอ่านหนังสือยาก ๆ ให้เข้าใจได้,” (แปล และเรียบเรียงจาก “How to read difficult book,” *Great Ideas from the Great Books* Mortimer Adler New York : Simon & Achuster, Inc., Washington Square Press, ๑๙๖๓.) *วารสารการอ่าน* ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๒๘, หน้า ๑๘ - ๑๙.
๒. ถนอมวงศ์ ถ้ายอดมรรคผล. “อ่านเพื่อเรียน ต้องเรียนการอ่าน,” *คู่มือแนะวิธีการเรียน*. กรุงเทพฯ ๑ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๖, หน้า ๑๓ - ๓๒.
๓. ชีระ สุมิตร และ พรอนงค์ นิยมคำ. *รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว*. แปลจาก “Yoghien Dewa Ososugiru” โดย มาซารุ อิบูกะ กรุงเทพฯ ๑ : หมอชาวบ้าน, ๒๕๒๘.
๔. นวลจันทร์ รัตนกร. “ประทีป อังทองธรรม,” *คนดี คนเด่น* (พิมพ์เนื่องในโอกาสปีเขาวงกตสากล ๒๕๒๘). กรุงเทพฯ ๑ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, หน้า ๖๘ - ๘๑.
๕. ประถม ก กา ประถม ก กา หัดอ่าน ปฐมมาลา อักษรนิติแบบเรียนหนังสือไทย. พระนคร : ศิลปาบรรณาการ, ๒๕๑๓.
๖. ทิพาวดี เอมะวรรธนะ และ สุรพล พยอมแย้ม. *เรียนให้เก่งในมหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ ๑ : ปลาตะเพียน, ๒๕๒๖.
๗. ราชวรมุนี, พระ. *ปรัชญาการศึกษาไทย* (ฉบับแก้ไขรวบรวมใหม่). กรุงเทพฯ ๑ : ๒๕๒๕.
๘. อุทิศศิลปสาร, พระยา. “หัวใจนักปราชญ์” *หนังสือเรียนภาษาไทย ชุดวรรณวิภังค์* (เล่ม ๒ ท ๕๐๓ ท ๕๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ม. ๕)). กรุงเทพฯ ๑ : กระทรวงศึกษาธิการ, หน้า ๙๑ - ๙๗.

๕. Cheek, Martha Collins and Cheek Jr., Earl H. *Diagnostic - Prescriptive Reading Instruction. A Guide for Classroom Teachers.* Dubuque, Iowa : Wm. C. Brown Company Publishers, ๑๙๘๐.
๑๐. Norman, Maxwell H. and Norman, Enid S. Kass. *How to Read and Study for Success in College.* ๒nd Ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, ๑๙๗๑.

เชิงอรรถ

หนังสือประกอบการเขียนเล่มที่

หน้า

๑.	๕	๕๓
๒.	๔	๑๑
๓.	๑	๑๘
๔.	๗	๑๑
๕.	๒	๑๔ - ๑๖
๖.	๒	๑๖
๗.	๓	๓๘
๘.	๖	๕๒ - ๕๓
๙.	๔	๘๐ - ๘๑

สมาคมการอ่านแห่งประเทศไทย (สอท.)

Thailand Reading Association (TRA), Bangkok Council

สมาคมร่วมในเครือของสมาคมการอ่านนานาชาติ

(An Affiliation of the International Reading Association (IRA))

ที่ตั้งสำนักงาน

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยเลขที่ ๑๒๖ / ๑
ถนนวิภาวดีรังสิต เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐ โทรศัพท์
๒๓๓๗ - ๑๔๑๓

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่ความรู้ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการอ่าน และการไม่รู้หนังสือ ตลอดจนส่งเสริมการอ่านทุกระดับการศึกษา
๒. เพื่อบริการเกี่ยวกับการจัดหารูปแบบหรือรายการของการฝึกอบรมเพื่อการสอนอ่านที่มีประสิทธิภาพทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ
๓. เพื่อเผยแพร่ผลงานการค้นคว้าและวิธีปฏิบัติที่สำคัญๆ และมีประโยชน์เกี่ยวกับการอ่าน
๔. เพื่อศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาการอ่าน
๕. เพื่อสนับสนุนการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการอ่านภาษาไทยและภาษาต่างประเทศทุกระดับการศึกษา
๖. เพื่อส่งเสริมการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการอ่าน การสร้างสรรค์ การแก้ไขปรับปรุง และการซ่อมเสริม

๙. เพื่อสนับสนุนและจัดการประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการอ่าน
๙. เพื่อเป็นศูนย์บริการและรวบรวมเอกสารวิชาการด้านการอ่านทั้งในและนอกประเทศไว้บริการสมาชิกและผู้สนใจการอ่านในประเทศไทย
๙. เพื่อส่งเสริมความเข้าใจฉันมิตรและความร่วมมือทางด้านวิชาการในกลุ่มนักการศึกษา และกลุ่มวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอ่านทั่วไปในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา และการศึกษานอกระบบโรงเรียน
๑๐. เพื่อพิทักษ์ผลประโยชน์ของผู้อ่านในส่วนที่เกี่ยวข้องกับมาตรฐานและคุณภาพของสิ่งตีพิมพ์ทุกประเภท





ถนนรวงศ์ (สุกโชติรัตน์) ถ่ายอดมรรคผล

ปริญญาตรี วรรณคดีและภาษาต่างประเทศ

เกียรตินิยมดี คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปริญญาโท – เอก Reading and Language Arts

Florida State University

สังกัด

– สาขาวิชาภาษาไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย-
ธรรมศาสตร์

สอน

– ภาษาไทย การอ่าน การพูด การละคร

เขียน

– หน่วยที่ ๕ การพัฒนาสมรรถภาพการอ่าน เอกสาร
ประกอบชุดการใช้ภาษาไทย มสธ. ๒๕๒๖

กำลังเขียน

– การอ่านโดยใช้วิจารณ์ญาณ

แปล

– รวบรวมเป็นแม่ สำนักพิมพ์ประกายพฤษย์,
๒๕๒๘

แปลและเขียน

– เพื่อน

เพื่อนร่วมแปล

– วิโรจน์ ธีรคุณโกวิท

อ่าน

– ทุกอย่าง

บันทึก

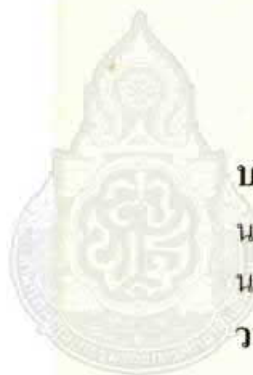




ข้าพเจ้าเป็นสุข
และเชื่อว่าใครก็ตามซึ่งมีรสนิยมในการอ่านหนังสือดี
ย่อมสามารถทนต่อความเจ็บเหงา
ในทุกแห่งได้อย่างสบาย

มหาตมะ กานธี





บรรณาธิการ

นางจรรูดี ฝิโลประการ

นางสาวปริญญา ฤทธิ์เจริญ

วาดภาพประกอบ

นายไพฑูรย์ บุญphanนท์



