

อ่านอย่างไร.....ให้มีคุณภาพ

รองศาสตราจารย์ ปภาวดี ประจักษ์สุนันตี*

ถาม เป็นคนอ่านหนังสือเข้ามากรำคาญตัวเองนะ ทำไงดี

ตอบ ก็ไม่ต้องอ่านไงจะได้ไม่รำคาญ

.....ถ้าทำไม่ได้ก็หันมา “จัดการ” กับการอ่าน เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถจัดการหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ คำว่าดีขึ้นในที่นี้หมายถึงอ่านได้อย่างรวดเร็วขึ้น และมีคุณภาพคือจับใจความได้มากขึ้น เพราะแค่เร็วอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ หรือไม่มีประโยชน์

ถาม จะทำได้อย่างไร ต้องเสียเวลาหรือไม่

ตอบ มีวิธีการในการฝึกฝน และแน่นอนต้องใช้เวลา ยิ่งฝึกมาก ก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเรื่อยๆ ๗ ต้องมีความตั้งใจและคอยสังเกตติดตามผลการฝึกของตัวเอง อย่าลืมห่างวัลตัวเองด้วยละ ...ในแต่ละระยะที่ปรับปรุงได้ เพื่อกำลังใจ

ถาม หมายความว่าทำได้ด้วยตัวเอง

ตอบ แน่แน่นอน ถ้าสามารถหาหนังสือได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องเด็กร้อนใครต้องจัดหาให้ล่ะนะ

ถาม ทำยังไง มีขั้นตอนหรือไม่

ตอบ มีทั้งขั้นตอนและตัวช่วย

ถาม จะอ่านให้เร็วต้องมีตัวช่วยเนี่ยนะ

ตอบ หมายถึงตอนฝึกอ่านเท่านั้น ตัวช่วยมีสองตัวสำคัญ อย่างแรกคือมือของคุณเอง อย่างที่สองคือกระดาษแข็งขนาด 3x5 นิ้วที่ไม่มีเส้นบรรทัด ชั้นแรกให้ใช้ตัวช่วยแรกคือมือของคุณก่อน

* รองศาสตราจารย์ประจำวิชาเอกรัฐประศาสนศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

คนส่วนใหญ่ใช้มือขวา เริ่มด้วยการวางฝ่ามือลงบนหน้าหนังสือโดยไม่ต้องเกร็ง ใช้นิ้วกลางไล่ไปตามบรรทัดบนหน้าหนังสือทีละบรรทัดจากซ้ายไปขวา ไม่ต้องไล่ไปจนสุดขอบ ให้หยุดเมื่อใกล้ขอบด้านขวาสักสักครั้งนิ้ว แล้วเริ่มบรรทัดใหม่โดยเว้นระยะจากขอบด้านซ้ายสักครั้งนิ้วเช่นกัน ให้ปลายนิ้วทั้งหมดอยู่บนหน้าหนังสือตลอดเวลา ขยับมือเสมือนหนึ่งกำลังขีดเส้นได้ข้อความที่อ่าน การทำแบบนี้ช่วยให้เราสามารถฟุ้งความสนใจทั้งหมดไปที่ตัวอักษร ผลคือสมาธิที่เพิ่มขึ้น

ขั้นต่อไปใช้ตัวช่วยที่สอง ซึ่งคือกระดาษแข็งขนาด 3X5 นิ้วที่ไม่มีเส้น ให้วางกระดาษเหนือบรรทัดที่กำลังอ่านสักหนึ่งหรือสองบรรทัด จะได้ไม่เกะกะ กระดาษจะบังคับความสนใจให้มุ่งเฉพาะบรรทัดตรงหน้าโดยไม่ออกแวกไปอ่านบรรทัดก่อนหน้า ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับเราบ่อย ๆ

ใช้ตัวช่วยทั้งสอง ตัวไหนก็ได้ หรืออาจสลับกันเพื่อปรับปรุงความเร็วในการอ่าน ตอนแรกทีลองทำให้อ่านด้วยระดับความเร็วปกติก่อน ซึ่งอาจทำให้รู้สึกทำให้เสียสมาธิ ต่อมาเราจะเริ่มลิ้มมันและจะเริ่มรู้สึกว่ามันเป็นตัวช่วยได้จริง ๆ

ถาม ไม่อยากเชื่อว่าจะช่วยได้

ตอบ ไม่ลองก็ไม่รู้ เคล็ดลับคือต้อง “อุ่นเครื่อง” ก่อน หมายถึงเริ่มด้วยการอ่านด้วยความเร็วปกติของเราไม่ต้องฝืน จนเครื่องร้อนแล้วหรือเมื่อรู้สึกสบาย ๆ ไม่เกร็งและเริ่มลิ้มหรือไม่เห็นเจ้าตัวช่วยเกะกะสายตาแล้ว จึงค่อย ๆ เพิ่มระดับความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ

ถาม อ่านเร็วแล้วจะเข้าใจเรื่องที่อ่านหรือเปล่านั้น

ตอบ ตอนนี้อยู่ไม่ต้องไปสนใจเนื้อหา เอาแค่อ่านได้เร็วขึ้นกว่าที่เคยเป็นพอ ระยะแรกความเข้าใจเนื้อหาเป็นเรื่องมาทีหลัง เน้นความเร็วไว้ก่อนเป็นสำคัญ

ถาม ถ้าฉันคุณภาพจะอยู่ตรงไหน

ตอบ ขั้นตอนที่ต่อไป ความมีคุณภาพอยู่ที่ต้องสามารถเก็บประเด็นจากสิ่งที่อ่านได้ด้วย ฉะนั้นสิ่งที่ควรทำคือตั้งใจกับการจับความหมายของสิ่งที่อ่าน ถ้าอุ่นเครื่องจนได้ที่แล้ว เราจะรู้สึกว่าตัวช่วยนั้นมันทำหน้าที่โดยอัตโนมัติ เราจะอ่านได้เร็วขึ้นกว่าเมื่อไม่มีตัวช่วย เมื่ออ่านจบย่อหน้า หรือหนึ่งหน้าแล้ว ขั้นต่อไปให้ทดสอบผลการอ่านของตัวเอง ลองเขียนประเด็นที่ได้จากสิ่งที่เพิ่งอ่านไปโดยไม่ต้องย้อนกลับไปอ่านใหม่ หลังจากนั้นย้อนกลับไปอ่านซ้ำอีกครั้งเพื่อตรวจเช็คความถูกต้อง

ถาม จะทราบได้อย่างไรว่าอ่านเร็วขึ้นแล้ว วัดความเร็วได้หรือเปล่า

ตอบ ลองใช้ 2 วิธีต่อไปนี้

วิธีที่ 1 ใช้ตาของตนเองนับแหละ “กวาดตา” ดูชีว่าอ่านไปได้กี่หน้าหรือกี่ย่อหน้าแล้ว

วิธีที่ 2 ใช้วิธีนับจำนวนคำต่อหน้าที่ ก่อนอื่น หาค่าเฉลี่ยของคำ โดยนับจำนวนคำในสามบรรทัด แล้วหารด้วย 3 ถ้าผลออกมาเป็นเลขคี่ ให้ทำเป็นเลขคู่โดยการปรับลดค่าลง เช่น ผลเป็น 23 ให้คิดเป็น 22 หลังจากนั้น นับจำนวนบรรทัดที่อ่านได้ใน 1 นาที คูณจำนวนบรรทัดนั้นด้วยค่าเฉลี่ยที่ได้ ก็จะได้ผลออกมาเป็นจำนวนคำที่อ่านได้ใน 1 นาที ทำได้ดีขึ้นอย่าลืมให้รางวัลตัวเองนะ

ถาม เวลาอ่านหนังสือ จำเป็นต้องอ่านทุกตัวอักษรไหม

ตอบ อาจใช้วิธีการอ่านข้ามก็ได้ วิธีนี้ช่วยให้ได้ประเด็นสำคัญโดยไม่ต้องเสียเวลากับการอ่านข้อความไม่สำคัญ และยังช่วยให้สามารถตามความคิดของคนเขียนได้ว่าประเด็นความคิด เขาก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ จาก 1 ไป 2 ไป 3 การอ่านข้ามช่วยให้เรากลับกรองข้อความไม่จำเป็นออกไป ไม่ต้องเสียเวลากับการอธิบายที่เป็นเกร็ดเล็กน้อย หรือกับตัวอย่าง เพื่อเพิ่มความเข้าใจ หรือกับข้อความที่เป็นกรขยายความ

การอ่านข้ามหมายถึงการที่เราพยายามตามติดการเดินหน้าของความคิดของคนเขียนเพื่อให้ได้มาซึ่งประเด็นสำคัญที่เขาต้องการจะบอก สิ่งควรทำคือการอ่านบทนำของเนื้อหา อาจเป็นย่อหน้าแรกของบท หรือข้อความเชิงสรุปที่อยู่ในย่อหน้าแรกของแต่ละบทก็ได้ หลังจากนั้นให้อ่านประโยคแรกหรือสองประโยคแรกของแต่ละย่อหน้าในบท พยายามหาให้ได้ว่าอะไรคือข้อความหลักซึ่งคือหมายถึงข้อความที่เป็นหัวใจของย่อนั้น ๆ ซึ่งโดยทั่วไปมักเป็นประโยคแรกของแต่ละย่อหน้า

ถาม การอ่านข้าม จะทำให้เข้าใจเรื่องที่อ่านได้อย่างไร

ตอบ แคร้วว่าน่าจะอ่านข้ามยังไม่พอ เราจะต้องหาคำสำคัญซึ่งบ่งบอกแนวคิดหลักของสิ่งที่เราอ่าน เช่นในบทความเรื่องการพูดในที่สาธารณะ คำว่า “สื่อสาร” อาจเป็นคำที่บ่งบอกแนวคิดเกี่ยวกับการพูดลักษณะนี้ ฉะนั้นจึงเป็นคำที่เราจะต้องหาเวลาอ่านข้าม อ่านทุกประโยคที่มีคำสำคัญนี้คือคำว่า “สื่อสาร” ปรากฏอยู่ คำสำคัญเป็นคำที่แสดงถึงจุดเน้น จุดเชื่อมจากความคิดหนึ่งไปอีกความคิดหนึ่ง หรือจุดที่กำลังจะเข้าสู่ประเด็นใหม่ เป็นคำที่ช่วยผู้เขียนในการพัฒนาความคิดให้เดินหน้าไปเรื่อย ๆ หรือเป็นคำที่ผู้เขียนใช้ในการขมวดความคิด

ทั้งหมดของเขาเข้าด้วยกัน เพราะฉะนั้นเวลาอ่าน จึงควรมองหาคำพวกนี้ในประโยคแรกของแต่ละย่อหน้า หรือในประโยคขยายที่มักตามมาติด ๆ

ถาม อ่านข้ามอย่างไรจึงจะได้ผลที่สุด

ตอบ ถ้าตัดสินใจว่าจะอ่านข้าม ก่อนอื่นให้พิจารณาว่ากำลังอ่านหนังสืออะไร รวมทั้งชื่อบทที่จะอ่าน ซึ่งจะบ่งบอกความเกี่ยวข้องกับชื่อหนังสือ แล้วให้กำหนดว่าคำไหนคือ **คำสำคัญ** ของบทนั้น หลังจากนั้นใช้ตัวช่วย จะเป็นมือหรือกระดาษแข็งก็ได้เป็นตัวนำทาง แล้วอ่านเฉพาะประโยคแรกหรือสองประโยคแรกของย่อหน้า ถ้าเริ่มรู้สึกว่าไม่ต่อเนื่องให้อ่านซ้ำใหม่แล้วอ่านประโยคสุดท้ายของย่อหน้าก่อนหน้าประกอบ บางครั้งผู้เขียนจะมาสรุปความคิดไว้ที่ประโยคสุดท้ายของย่อหน้า เพื่อเชื่อมความคิดกับย่อหน้าถัดไป

ถ้าย่อหน้าต่อไปเป็นการยกตัวอย่าง เราสามารถเลือกได้ว่าจะข้ามไปหรือจะอ่าน ไม่ผิดกติกาเมื่อเริ่มอ่านหนังสือเล่มใด ควรเริ่มอ่านข้ามอย่างช้า ๆ จนกว่าจะสามารถจับแนวทางการเขียนของผู้เขียนได้ หมายถึงเข้าใจลีลาและวิธีคิดของผู้เขียน หลังจากนั้นจะสามารถเร่งความเร็วในการอ่านได้อย่างมั่นใจมากขึ้นว่าจะจับประเด็นต่าง ๆ ได้ไม่ตกหล่น การอ่านข้ามอาจนำไปใช้กับหนังสือที่มีเนื้อหายาก ๆ ที่ไม่ยากเปิดอ่านด้วย เพราะสามารถใช้วิธีนี้เพื่อให้เกิดประเด็นหลักโดยไม่ต้องเสียเวลากับรายละเอียดซึ่งอาจยากกับการทำความเข้าใจ

ถาม จะใช้เวลาในการฝึกนานเท่าไร

ตอบ ขึ้นอยู่กับตัวคุณเองแล้วนะ ขอให้โชคดี!



สำนักหอสมุด