

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	9
คำนำ	11
01 ค้นหาทักษะที่หายไป	13
02 6 นิสัยที่ขโมยเวลาของเราไป	19
03 กฎเลข 3 แห่งการตั้งเป้าหมาย	24
04 อย่าฝืนกฎ 3 นาที	29
05 จงแบ่งปันความล้มเหลว	33
06 สิ่งที่ต้องทำ VS สิ่งที่ยากทำ	39
07 เทคนิคอ่านหนังสือสำหรับคนที่ไม่มีเวลา	43
08 วิธีเลือกซื้อหนังสือที่แก้อาการอ่านไม่จบ	49
09 4 เทคนิคสร้างนิสัยให้ลูกรักการอ่าน	55

10	เทคนิคอ่านให้ไม่ลืม	59
11	ศาสตร์แห่งการกลายทองแดง	63
12	10 วิธีเขียนให้สำเร็จ	72
13	เมื่อนักเขียนติดตัน	79
14	วิธีมีหนังสือเป็นของตัวเอง โดยไม่ต้องใช้เงินสักบาท	84
15	เวลาไม่ใช่ข้อจำกัดของการเขียน	90
16	From “Teacher” to “Facilitator”	94
17	เรียนจากทฤษฎีกับเรียนจากประสบการณ์ แบบไหนดีกว่ากัน?	98
18	โลกอนาคตที่ไม่มีใครเรียนจบ	102
19	Universities in the age of disruption – part 1	110
20	Universities in the age of disruption – part 2	117
21	เกรดเฉลี่ยยังจำเป็นอยู่อีกไหม	124
22	ทรานสคริปต์ที่ผู้เรียนออกแบบเอง	129

23	จะเกิดอะไรขึ้นถ้าการเรียนไม่มีเกรด...	135
24	ผลึกความคิดจากการทำพอดแคสต์	140
25	สิ่งที่ค้นพบจากการเรียนคอร์สออนไลน์	149
26	เรียนรู้จากเกมก่อนลงสนามจริง	154
27	คิดได้ คิดเป็น คิดอย่างไร	161
28	4 Es เคล็ดลับความสำเร็จ ของการสอนออนไลน์	165
29	พลังของการ “ใจลอย”	175
30	จงเตรียมตัวให้พร้อมแม้จะมองไม่เห็นโอกาส	179
31	ใช้ชีวิตให้เหมือนเป็นวันสุดท้าย	183
32	หาเมล่อนในชีวิตให้เจอ	188
33	โลกที่ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป	193
	บทส่งท้าย	201
	คำขอบคุณ	203
	ประวัติผู้เขียน	205

SAMPLE

คำนำสำนักพิมพ์

หากตั้งคำถามว่าทักษะที่สำคัญที่สุดในโลกยุคปัจจุบันคืออะไร
คำตอบที่ได้อาจแตกต่างกันหลากหลาย ไล่ตั้งแต่ความคิด
สร้างสรรค์ การสื่อสาร ความเป็นผู้นำ ไปจนถึงเทคโนโลยี
แต่อาจารย์นภดล ร่มโพธิ์ จะตอบคำถามนี้ด้วยคำตอบ
ที่หลายคนอาจนึกไม่ถึง

มันคือทักษะพื้นฐานที่สุดที่หลายคนรำเรียนมาตั้งแต่เด็ก
เป็นรากฐานสำคัญที่ต่อยอดไปสู่ทักษะด้านอื่น ๆ
แต่กลับถูกลืมลงลิ้มไปจนเรียกได้ว่าเป็นทักษะที่สูญหาย
ในศตวรรษนี้

ซึ่งก็คือ การอ่าน การเขียน และการเรียนรู้

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างต้องเริ่มต้นจากพื้นฐานที่ดี การ
ฝึกฝนและพัฒนาทักษะเหล่านี้อยู่เสมอจะสร้างข้อได้เปรียบ
ให้กับคุณได้อย่างมหาศาล

ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้พบกับ 33 บทความที่พาคุณ
ออกเดินทางไปในจักรวาลแห่งการเรียนรู้ คุณจะพบกับ
เทคนิคอันหลากหลายในการอ่านและเขียน ตลอดจนคำแนะนำ
ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที รวมทั้งข้อสังเกตที่ชวนให้
คุณคิดและเปิดมุมมอง เพื่อขัดเกลาทักษะพื้นฐานที่จะช่วยปูทาง
สู่ความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน

ก่อนจะมองหาทักษะใหม่...ลองมองย้อนกลับไปทักษะ
พื้นฐานดูก่อน

ลองสังเกตว่าคุณยังมีมันติดตัวอยู่หรือเปลอลทำหายไป
ไปแล้ว

เพราะไม่ช้าก็เร็วมันจะส่งผลกระทบต่ออนาคตของคุณอย่าง
แน่นอน

สำนักพิมพ์วีเลิร์น

คำนำ

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าโลกเรากำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเกิดขึ้นของ COVID-19 ยิ่งเป็นตัวเร่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวดเร็วมากขึ้นไปอีก ซึ่งส่งผลกระทบต่อธุรกิจและการดำเนิน ชีวิตอย่างมาก เราเห็นการล่มสลายขององค์กร การตงงาน รวมถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไปของผู้คน

หลายท่านถูกลดเงินเดือนหรือถูกเลิกจ้าง หลายท่านกำลัง กังวลถึงความมั่นคงในอาชีพการงาน ทุกคนล้วนได้รับผลกระทบ จากการเปลี่ยนแปลงนี้แล้วไม่มากนักน้อย ในสถานการณ์ที่เรา ไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกได้เช่นนี้ สิ่งหนึ่งที่เราทำได้ และควรทำก็คือ การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับมือกับความ เปลี่ยนแปลงด้วยการพัฒนาตัวเอง โดยเพิ่มทักษะต่าง ๆ ที่ จำเป็นต้องใช้ต่อไปในอนาคต

คำถามต่อมาที่ต้องถามคือ ทักษะแบบไหนที่เราควรมี แล้วจะเริ่มพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้จะช่วยตอบคำถามข้างต้นและคำถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น จะทำอย่างไรถ้าอยากพัฒนาตัวเองแต่ไม่มีเวลา และทำอะไรเราจึงจะเลิกผัดวันประกันพรุ่ง รวมถึงการกระตุ้นให้เกิดนิสัยรักการอ่าน การเขียน และการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญ แต่เรามักทำหล่นหายไประหว่างการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา

มาอ่านหนังสือเล่มนี้เพื่อค้นหา Lost Skill เหล่านั้น และทำให้มันกลับมาอยู่ในตัวเราอีกครั้ง

ศ. ดร.นภดล ร่มโพธิ์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาบริหารการปฏิบัติการ
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เจ้าของช่องพอดแคสต์และเพจบุ๊กชื่อ Nopadol's Story
และนักเขียนหนังสือเบสต์เซลเลอร์

01

ค้นหาทักษะที่หายไป

โลกเปลี่ยนไปทุกวัน ยังมี COVID-19 ยิ่งทำให้การเปลี่ยนแปลงเร็วมากขึ้นไปอีก

คำถามที่ผมมักจะถูกถามคือ เราควรจะต้องมีทักษะอะไรเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในอนาคต

บางคนอาจบอกว่าสงสัยต้องเรียนการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพราะมันจะกลายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก บางคนบอกไม่ใช่หรือออกไปเรียนเรื่องปัญญาประดิษฐ์หรือที่เรียกย่อ ๆ ว่า AI จะดีกว่า หลายคนบอกว่าเรียนพวกการวิเคราะห์ข้อมูลสิน้าจะมาแรง หรือบางคนก็บอกว่าอย่าไปเรียนพวกนั้นเลย เพราะเรียนไปก็สู้หุ่นยนต์กับคอมพิวเตอร์ไม่ได้อยู่ดี มาเรียนเรื่องที่หุ่นยนต์ทำได้ยากอย่างพวกทักษะการให้บริการ อะไรแบบนี้ดีกว่า

ถ้าถามผม ผมว่าดีหมดแหละครับ เพราะเป็นการเรียนในสิ่งที่เราคิดว่าจำเป็นหรือสำคัญ แต่เชื่อไหมครับ การเรียนสิ่งเหล่านี้อย่าไปคิดว่าเรียนแล้วจะจบ หลังจากนั้นจะใช้ชีวิตได้อย่างไร

สบายตลอดไป เดียวนี้วงจรชีวิตของความรู้สั้นมาก ๆ เรียน
วันนี้ อีก 3 เดือนความรู้ที่เรียนมาอาจจะล้าสมัยไปแล้วก็ได้

พอบอกแบบนี้หลายคนอาจจะถอดใจว่า ถ้ามันคงไม่ต้องเรียน
แล้วมั้ง เรียนไปก็ใช้ไม่ได้อยู่ดี

ไม่ได้อยากให้สิ้นหวังขนาดนั้นครับ ผมคิดว่ามีทักษะหนึ่งที่เรา
มักมองข้ามไป แต่เป็นทักษะที่สำคัญยิ่งกว่าทักษะใด ๆ ทั้งหมด
นั่นคือทักษะในการเรียนรู้ครับ

ผมยังจำได้ว่าตอนที่ฉันเป็นนักศึกษาปริญญาเอก อาจารย์ที่ปรึกษา
ถามว่า รู้ไหมว่าการมาเรียนปริญญาเอกสอนอะไรเรามากที่สุด
ตอนแรกผมก็ตอบเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ของผม อาจารย์
บอกว่าไม่ใช่หรอก สิ่งที่ทำในวิทยานิพนธ์วันนี้ อีกไม่นานก็จะ
ล้าสมัย แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือผมได้ “Learn how to learn”
คือเรียนรู้ในวิธีการเรียนรู้ตัวเอง ซึ่งผมเห็นด้วยอย่างมากกับ
คำตอบนี้

ถ้าเรามีทักษะในการเรียนรู้แล้ว ก็ไม่ต้องกลัวว่าโลกจะเปลี่ยนไป
อย่างไร ใจหทัยจะยากอย่างไร เพราะเราสามารถเรียนรู้เรื่องราว
ใหม่ ๆ เพื่อนำมาปรับใช้และหาทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เสมอ

แล้วผมเรียนรู้ผ่านอะไรบ้าง

อย่างแรกคือทักษะการอ่าน เคยมีคำกล่าวว่าคุณไทยอ่านกันน้อย แต่ผมว่าไม่จริงเลย ผมคิดว่าเราอ่านกันเยอะ แต่อาจจะไม่ได้อยู่ในรูปของหนังสือซะทั้งหมด เช่น การอ่านข้อความของเพื่อนในเฟซบุ๊กหรือในโซเชียลมีเดียอื่น ๆ ผมว่าในหนึ่งวันคงเป็นเวลาหลายชั่วโมงทีเดียว

อย่างไรก็ตาม ผมยังอยากแนะนำให้ลองอ่านหนังสือกันครับ สำหรับผมแล้ว ทุกปัญหาที่เราเจอมักจะมีหนังสืออย่างน้อยหนึ่งเล่มที่ช่วยตอบโจทย์เราเสมอ เพราะปัญหาที่เราเจอนั้นคงไม่ใช่ปัญหาแรกในโลก มีคนเจอปัญหานี้มาแล้วเยอะแยะมากมาย แถมยังมีคนหาทางออกได้แล้วด้วย หลายครั้งเขาก็นำมาเขียนหนังสือเล่าให้คนอื่นได้รู้อีกที

ยิ่งเราอ่านเยอะ เราจะยิ่งเก่งขึ้น ไม่ว่าโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เราก็รับมือได้หมดครับ

อย่างที่สองคือทักษะการเขียน เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าการเขียนเป็นการสื่อสารประเภทหนึ่งที่ทรงพลังมาก เพราะกว่าเราจะเขียนออกมาได้ เราต้องทบทวนความคิดของเราให้ดีก่อน และเชื่อใหม่ครับ หลายครั้งการเขียนสามารถเข้าถึง “หัวใจ” ของผู้รับสารได้มากกว่าการพูดซะอีก เพราะเมื่อใครสักคนจะอ่านหนังสือ เขามักจะต้องมีความพร้อมก่อนจึงหยิบมาอ่าน

ไม่เหมือนกับเวลาที่เราพูดให้เขาฟัง ซึ่งเขาต้องฟังเดี๋ยวนั้น (ตอนที่เรพูด) ทั้งที่บางที่เขาอาจจะไม่พร้อมก็ได้

ยิ่งเราฝึกเขียนให้ได้ดีและชัดเจน คนจะยิ่งเข้าใจเรามากขึ้น และเราก็อิงเข้าใจตัวเองมากขึ้นด้วย ไม่ว่าจะโลกจะเปลี่ยนไปอย่างไร เราก็จะสามารถปรับการสื่อสารของเราให้ทันสมัย และให้คนอื่น ๆ เข้าใจเราได้เป็นอย่างดีเช่นเดิม

อย่างสุดท้ายคือทักษะการเรียนรู้ เดียวนี้เราเรียนรู้กันได้ไม่ยากเลย ยิ่งช่วง COVID-19 การเรียนรู้ผ่านทางออนไลน์กลายเป็นเรื่องปกติไปแล้ว ต้องการเรียนรู้เรื่องอะไรก็มีให้เลือกเต็มไปหมด เพียงแค่เราจัดเวลาให้ได้เท่านั้นก็พอ การขวนขวายหาความรู้ อย่างต่อเนื่องทำให้สมองเราเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น ถ้ามีอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นมา เราก็อิงเข้าใจได้ง่าย สามารถปรับตัวปรับใจได้ และรับมือกับสิ่งใหม่ ๆ ได้รวดเร็ว

นั่นคือทักษะ 3 อย่างที่อยากฝากไว้ ผมว่าเราทุกคนมีทักษะเหล่านี้กันอยู่แล้ว แต่อาจจะหล่นหายไปบ้างระหว่างทาง จนทำให้เราลืมนั่นไป ลองกลับมาค้นหาทักษะของตัวเอง แล้วนำมาฝึกฝนกันต่อไปครับ

ถ้าเราทำได้อย่างต่อเนื่อง แค่นี้ก็ไม่ต้องกังวลแล้วละครับว่าโลก
จะเปลี่ยนไปอย่างไร เพราะเราพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง
นั้น ๆ ได้เสมอ



Moment of Learning

การอ่าน การเขียน และการเรียนรู้คือทักษะสำคัญที่
หล่นหายไประหว่างทาง ถึงเวลาแล้วที่จะออกค้นหาและ
พัฒนาทักษะดังกล่าวเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง
ในอนาคต

02

6 นิสัยที่ขโมยเวลา
ของเราไป

“ยุ่งมาก ไม่มีเวลาเลย”

ผมเชื่อว่าทุกคนน่าจะเคยได้ยินประโยคนี้อยู่บ่อย ๆ หรืออาจเป็นคนที่ถูกตอกออกมาเองด้วยซ้ำ

แต่หลายคนคงแปลกใจว่าทำไมบางคนถึงทำงานได้มากมาย ทั้งที่ก็มีเวลาวันละ 24 ชั่วโมงเท่ากับคนอื่น

ผมได้อ่านหนังสือเรื่อง *Time Smart* ของ Ashley Whillans อาจารย์จาก Harvard Business School ซึ่งเล่าว่าคนเรามักจะติดกับดักนิสัย 6 อย่างที่ขโมยเวลามากมายไปจากเราตั้งนี้ครับ

① เราเชื่อมต่อกับเทคโนโลยีตลอดเวลา

ใช่ครับ เทคโนโลยีเป็นสิ่งที่ดี แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่ขโมยเวลามาหาศาลไปจากเรา ลองสังเกตดูจาก Screen Time ที่เราใช้ในแต่ละวันดูสิครับ แล้วเราจะตกใจว่าตัวเองใช้เวลา

ไปกับเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ ไลน์ ยูทูบ เกม และ
อื่น ๆ มากมายขนาดไหน

ถ้าเราอยากได้เวลากลับคืนมา ให้ลดเวลาเชื่อมต่อกับเทคโนโลยี
ลงบ้าง แค่นี้เราก็จะมีเวลา “ว่าง” ไปใช้พัฒนาตัวเองได้อีก
เยอะเลยครับ

② เราให้ความสำคัญกับงานและเงินมากจนเกินไป

ใช่ครับ งานและเงินเป็นสิ่งสำคัญ ผมไม่ได้บอกว่าไม่ต้อง
ทำงานหาเงิน แต่ที่กำลังจะบอกคือ เรามักมีแนวโน้มที่จะ
ทำงานมากเกินไป สังเกตง่าย ๆ ว่าเราพร้อมสละวันหยุดเสาร์
อาทิตย์มาทำงานเสมอ แต่กลับไม่ยอมสละวันธรรมดาที่ต้อง
ทำงานมาใช้เวลาทำสิ่งที่ตัวเองรัก

หรือหลายคนยอมเลือกงานที่หนักกว่า เดินทางไกลกว่า
เพียงเพื่อให้ได้เงินเดือนเพิ่มขึ้น ซึ่งจำนวนเงินอาจไม่ได้ต่างกัน
มากมายนัก บางทีการยอมลดเงินเดือนลงอาจจะเป็นทางเลือก
ที่ดีในการได้เวลากลับคืนมาให้ตัวเองมากขึ้นก็ได้นะครับ

③ เรามักจะไม่ค่อยเห็นคุณค่าของเวลา

เวลาต่างจากเงินตรงที่เงินเห็นมูลค่าได้ชัดเจนกว่า เช่น เมื่อเรา
ได้รับเงินมา 50,000 บาท เราก็จะเห็นตัวเลข 50,000 บาทเพิ่มขึ้น

ในบัญชีซัด ๆ แต่ถ้าเราได้เวลาว่างเพิ่มขึ้นมา 1 วันต่อสัปดาห์ เราอาจยังไม่ค่อยเห็นว่ามึประโยชน์อะไรเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนนัก

ถ้าเราลองให้คุณค่ากับเวลามากขึ้น เช่น ลองถามตัวเองว่า ถ้าเหลือเวลาอีกแค่ 6 เดือนบนโลกนี้เราจะทำอะไร เชื่อไหมครับ ว่าเราคงพยายามหาเวลาให้กับตัวเองเพิ่มขึ้นได้โดยอัตโนมัติ

④ เราารู้สึกว่าการที่ตัวเองดู “ยุ่ง” คือสิ่งที่ทำให้ดูดี

นี่อาจเป็นวัฒนธรรมของคนในยุคนี้ก็ได้นะครับ ใครที่ดูยุ่ง ๆ จะดูเป็นคนที่มีคุณค่าและมีความสามารถ พุดง่าย ๆ ว่าดูดีกว่า คนที่มีเวลาว่างซะอีก เคยสังเกตไหมครับว่าในเฟซบุ๊กเราจะเห็นคนโพสต์ว่า “ยุ่งจัง” มากกว่า “ว่างจัง” เพราะการยุ่งนั้นดูดีกว่าการอยู่ว่าง ๆ

แต่จริง ๆ แล้วการยุ่งหรือการอยู่ว่าง ๆ แทบไม่ได้เป็นการบอกเลยครับว่าผลงานจะออกมาเป็นอย่างไร ถ้าเทียบระหว่างยุ่งแล้วผลงานไม่ดีกับมีเวลาว่างแล้วผลงานดี ผมว่าอย่างหลังดีกว่าเยอะ ลองลดความคิดที่ว่ายิ่งยุ่งยิ่งดีลง แล้วเราจะได้เวลากลับคืนมาครับ

⑤ เราไม่ชอบการอยู่ว่าง ๆ

หลายคนอาจมีอาการที่เรียกกันว่า Workaholic คือทำงานมาก พอมีเวลาว่างปุ๊บจะรู้สึกผิดกับตัวเองขึ้นมาทันที ต้องหางาน

อะไรสักอย่างมาทำ ไม่อย่างนั้นจะไม่ Productive ผมขอแนะนำให้ลองเปลี่ยนมุมมองดูครับ การปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่างก็เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเราที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน และถ้าอยากเป็นคน Productive จริง ๆ เราต้อง “ว่างให้เป็น” ด้วย

⑥ เรามักจะรับปากคนอื่นโดยไม่ได้คิดให้ถ้วน

สำหรับคนที่ปฏิเสธคนอื่นไม่เป็น หรือที่ยิ่งกว่านั้นคือเป็นคนที่ไม่ได้คิดจะปฏิเสธเลย ใครให้ทำอะไรก็ทำหมด ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ถนัดหรือแทบจะไม่มีเวลาอยู่แล้ว ให้ลองหยุดคิดก่อนจะรับปากคนอื่นครับ ถ้าคิดว่าเราทำไม่ได้หรือต้องใช้เวลานานก็ควรปฏิเสธและให้คนอื่นที่เก่งกว่าเราทำแทน ซึ่งจะเป็นการดีสำหรับเราและคนที่ให้วุ่นเราด้วย

ถ้าเราอยากพัฒนาตัวเองแต่ “ไม่มีเวลา” ลองหลีกเลี่ยงกับดักนิสัยทั้ง 6 อย่างนี้ดูนะครับ

Moment of Learning

เวลาที่หายไปอาจเป็นเพราะนิสัย 6 อย่างของเราเอง