


ใช้ได้ทั้งนักเรียน  
นักศึกษา  
และคนทำงานไปด้วย  
เรียนไปด้วย

# แค่อ่านหนังสือ

 ถูกวิธี

ก็  เป็น 

# คนหัวดีได้

Kang Sung Tae (คังซองแท) เขียน ทรงสิริ ทองคำใส แปล

เรียนเก่งได้ด้วยตัวเองแบบไม่เหนื่อย ไม่กดดัน ไม่ไต่รุ่ง

ด้วยโปรแกรมฝึกนิสัยให้เป็นคนหัวดีภายใน 66 วัน

จากเมนเทอร์ด้านการศึกษาผู้จบจากมหาวิทยาลัยโซล มหาวิทยาลัยอันดับ 1 ของเกาหลี  
ที่สามารถพลิกคะแนนสอบของเด็กธรรมดาให้กลายเป็นเด็กท็อปมาแล้ว

## บทนำ

# ทำสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ให้สำเร็จได้อย่างไร

## สิ่งที่เคยเป็นไปไม่ได้

การโหนบาร์เคยเป็นกำแพงที่ผมในวัยเด็กข้ามไม่พ้น โหนบาร์ในชั่วโมงพลະที่ไร ผมเป็นจุดดสนิท คือพอกระโดดจับบาร์ ก็จะต้องย่อตัว ขยับไปต่อไม่ได้อีก ผมเคยพอจะยกตัวได้ประมาณสิบครั้ง แต่สภาพก็ยึกแย้ยักยัน ดูเฟิ่นๆ ยิ่งกับตุ๊กตาแมวกวักโหนบาร์อย่างไรอย่างนั้น

วิตพิ้นกับวิ่งระยะไกลผมยังพอไปวัดไปวา มีแต่โหนบาร์นี่ละที่ไม่ก้าวหน้าเสียที จนแล้วจนรอดผมก็ใช้แขนยกตัวไม่ขึ้น อันที่จริงก็ไม่ได้มีผมคนเดียวหรอก เพื่อนร่วมชั้นคนอื่น ๆ ที่โหนบาร์เก่งนะนับหัวได้เลย

คนโหนบาร์เก่งจึงกลายเป็นที่น่าอิจฉาในหมู่นักเรียนชาย พวกเด็กหัวโจกแรงเยอะๆ สมัยเรียนประถมมักจะโหนบาร์เก่งกันทั้งนั้น จริงอยู่ถ้าพวกเขาใช้แรงของตนรังแกเด็กอ่อนแอกว่า มันก็เป็นปัญหาอยู่หรอก แต่แรงที่แสดงออกมาในรูปแบบโหนบาร์เก่งก็จะช่วยให้ไม่มีใครกล้าเหยียดเจ้าตัวไปด้วย

ตัวผมเองเคยเดือดร้อนจากการถูกใช้ความรุนแรงในโรงเรียนมาก่อน

เลยฝังใจว่าอยากโหนบาร์เก่งมาก ๆ ถึงขนาดเก็บไปฝันเลยครับว่าผมโซว์โหนบาร์ให้เพื่อน ๆ ดู พวกเขาอึ้งกันเป็นแถบและเริ่มเคารพยำเกรงผม  
ตอนนี้ผมโหนบาร์เก่งเท่าเทียมหรืออาจจะเก่งกว่าเพื่อนที่ผมเคย  
อิจฉาแล้ว ผมโหนบาร์แบบแกว่งตัวม้วนไปข้างหลังหรือม้วนตัวรอบบาร์  
ลึกรอบแล้วยกตัวเหนือบาร์ก็ได้ ถ้าถามว่าทำไมผมถึงโหนบาร์ได้สำเร็จล่ะ

## เคล็ดลับการกำสั๊กที่เคยเป็นไปได้ให้สำเร็จ

กิจวัตรประจำวันสมัยเรียนหนังสือของผมเหมือนกันทุกวัน ผม  
ไม่ตรงกลับบ้านทันทีหลังเลิกเรียน แต่จะเดินเล่นละแวกอพาร์ทเมนต์  
ที่ครอบครัวผมอยู่ แถวนั้นมีลานกว้างที่มีบาร์โหนอยู่ ผมจะแวะไปลอง  
โหนตัวเท่าที่โหนไหวก่อนค่อยกลับ

ในสมัยที่ผมไม่มีแม่แต่ความคิดว่าฉันจะต้องไปโหนบาร์ ผมแค่เดิน  
ฉับ ๆ ไปที่บาร์โหนกลางลานนั้น ไม่ปรายตามองทางกลับเข้าอพาร์ทเมนต์  
ด้วยซ้ำ พอไปถึงก็วางกระเป๋าริเวณบนม้านั่งข้าง ๆ ถ้าวินโหนสวมเสื้อนอก  
ทับเครื่องแบบนักเรียนมา ผมก็จะถอดเสื้อนอกออก พับครึ่งวางไว้ จากนั้น  
ปลดกระดุมเสื้อเชิ้ตสองสามเม็ดแล้วโหนบาร์เล่น ทำทุกวันเช้าก็ติดเป็น  
นิสัย

แน่นอนว่าผมไม่สามารถโหนบาร์โดยยกตัวขึ้นสำเร็จเป็นลิบ ๆ ครั้ง  
ได้ตั้งแต่ครั้งแรกหรอกนะครับ ช่วงแรกผมทำได้แค่ห้อยต้องแต่งกับบาร์  
เหมือนเดิม แต่ผมบอกตัวเองว่า **“สักวันฉันต้องทำสำเร็จ”** แล้วก็ห้อยตัว  
กับบาร์นานเท่าที่ตัวเองทนไหว ผมทำแบบนี้ทุกวัน

หลายวันผ่านไป ผมเริ่มงอแขนได้นิดหน่อย แต่ยังยกตัวให้ศีรษะ  
โผล่พ้นบาร์ไม่ได้ ถึงแขนจะงอได้แค่ระดับน้อยกว่าคำว่าเหยียดตึงหน่อย  
เดียวและยังยกตัวไม่ขึ้นเลยสักครั้ง ทว่าผมกลับรู้สึกว่าคุณตัวเองแข็งแรงขึ้น  
การโหนบาร์ของผมเป็นไปในลักษณะนี้อีกหลายวันครับ

โทนบาร์เล่นนานเข้า ผมก็เริ่มยกตัวจนศีรษะเข้าไปใกล้บาร์ได้มากขึ้น กระทั่งวันหนึ่งร่างกายคงพิทเป็นพิเศษ ผมทุลัททุเลยยกตัวเหนือบาร์ได้สำเร็จหนึ่งครั้งจนได้ น่าจะเกินวันที่สิบกว่าแล้วละนับจากไปโทนบาร์เล่นที่นั่น ผมภูมิใจกับพัฒนาการนี้สุดๆเลยละครับ

นับจากนั้นผมจะแวะโทนบาร์โดยยกตัวให้พันบาร์ให้ได้หนึ่งครั้ง ก่อนกลับเข้าบ้านทุกวัน และแล้วก็เกิดเรื่องน่าทึ่งในวันหนึ่ง ผมโทนบาร์ยกตัวหนึ่งครั้งเสร็จแล้วเกิดคิดว่าน่าจะทำอีกครั้งไหว พอลองทำดูปรากฏว่าทำได้อีกครั้งจริงๆ ความสำเร็จที่เกิดทำให้ผมมั่นใจตั้งแต่ตอนนั้นว่าผมสามารถโทนบาร์ได้เป็นสิบ ไม่สิ เป็นร้อยครั้งก็ยังไม่ไหว!

ผมเริ่มโทนบาร์โดยยกตัวให้พันบาร์สองครั้งตั้งแต่วันต่อไป สมมติวันไหนเหนื่อยหรือไม่มีแรงก็จะยกแค่ครั้งเดียว อย่างไรก็ตาม ผมแวะไปโทนบาร์เล่นทุกวัน ถ้าเพลี่ยจริง ๆ ก็จะแค่ห้อยตัวกับบาร์เฉยๆ เผลอไม่นานผมก็ยกตัวได้สามครั้งและจำนวนมากกว่านั้นได้สบายหรือ

ถ้าตั้งใจล่อยๆว่าจะฝึกโทนบาร์ให้เป็นนิสัย ผมคงทำไม่สำเร็จสำหรับผมซึ่งขี้ลืมเมื่อมีเรื่องให้ทำเยอะเยอะ คงฝึกโทนบาร์ได้ไม่กี่วันก็ลืมสนิท แต่พอเปลี่ยนมาเป็นเพิ่มการโทนบาร์เล่นเข้าไปในกิจวัตรประจำวัน เดิมคือเดินกลับบ้าน พฤติกรรมโทนบาร์เล่นก็ติดเป็นนิสัยของผม และเมื่อทำต่อเนื่อง 66 วัน ที่นี้ทุกครั้งก่อนเข้าบ้าน ผมเป็นต้องแวะไปโทนบาร์โดยอัตโนมัติ

ผมเรียนพลมาเป็นสิบปี แต่เพิ่งโทนบาร์สำเร็จ มันเหมือนผมลบปมด้อยหนึ่งของตัวเองลงได้ พลังแห่งนิสัยทรงอำนาจขนาดนี้เชี่ยวชาญละครับ

ถ้าเช่นนั้นเราจะนำวิธีเดียวกันไปประยุกต์ใช้ในเรื่องอื่นได้ด้วยหรือไม่ คำตอบคือได้แน่นอนครับ มันใช้ได้กับทุกเรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการเรียนหนังสือ

## ทำไมคนเรียนเก่งจับเทพชอบตอบอะไรแทนๆ

หลังเริ่มกิจกรรมสังคมสงเคราะห์ด้านการศึกษาปี ค.ศ. 2002 ผมก็ได้รู้จักคนเรียนเก่งมากมายทั่วเกาหลีใต้ โดยเฉพาะตอนทำคอลัมน์ *กวงชินคอร์เนอร์* ให้นิตยสารแห่งหนึ่ง ผมได้เดินทางไปสัมภาษณ์ “เทพเรียนเก่ง” ตามท้องถื่นและโรงเรียนต่างๆ บ่อยครั้ง

หลายครั้งผมพบว่าตัวเองอึดอัดเมื่อยิงคำถามพวกเขาถึงวิธีเรียนเก่งแทบทุกคนจะตอบว่าวิธีเรียนของตนก็ “ปกติ” บางคนไม่วางแผนอ่านหนังสือเลยด้วย ช่วงแรกผมคิดว่าพวกเขาคงตอบแบบถ่อมตัว หนักเข้าผมก็แอบคิดว่าพวกเขาอาจมกภูมิ ไม่ยอมเปิดเผยเคล็ดลับ แต่ทำไปทำมาผมก็รู้ว่ามันเป็นเรื่องจริงครับ คนเรียนเก่งเขาแค่เรียนตาม “ปกติ” จริงๆ เพราะการเรียนมันเป็นเรื่องนิสัยของพวกเขาไปแล้ว

**เมื่อการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนกลายเป็นนิสัย เราจะไม่เหนื่อย ไม่กลุ่มใจด้วยว่าถึงเวลาต้องอ่านหนังสือเรียนหรือยัง** ไม่พะวักพะวนขณะพักผ่อนไปเที่ยวเล่นว่า “ต้องกลับไปอ่านหนังสือเรียน ต้องกลับไปทบทวน” และไม่ต้องเคี่ยวเข็ญให้ตัวเองมานั่งอ่านหนังสือเรียนด้วย เพราะพอการเรียนกลายเป็นสิ่งที่เราทำมาตลอดอยู่แล้ว เราจะทำเช่นที่เคยทำ เทพเรียนเก่งเขาใช้เวลาอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนกันมากมายก็จริง แต่เพราะมันกลายเป็นนิสัยไปแล้ว พวกเขาจึงไม่รู้สึกรำคาญเหนื่อยและมองว่าตนเรียนไปตามปกติ

สำหรับเทพเรียนเก่ง การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาต้องทำ แต่เป็นสิ่งที่ “นิสัยซึ่งพวกเขาสร้างไว้ทำให้”

## เป็นไปได้ใน 66 วัน

**“จงทำให้เป็นนิสัย”** ไม่มีคำพูดไหนพูดง่ายแต่ทำยากเท่าคำนี้ **อีกแล้ว** แม้แต่เด็กอนุบาลยังรู้เลยว่าการศึกษาฝึกนิสัยเป็นสิ่งสำคัญ แล้วพวกเราละ รู้หรือเปล่าว่าเราฝึกเพื่อสร้างนิสัยกันอย่างไร เราไม่เคยเรียนเรื่องนี้กันอย่างถ่องแท้ ดังนั้นจึงได้ลองผิทดลองถูกแล้วล้มเหลวจนท้อใจกันอยู่เรื่อย

ถ้าอย่างนั้นคนเราสร้างนิสัยกันอย่างไรละ ต้องทำซ้ำนานแค่ไหนถึงจะติดเป็นนิสัย คำตอบคือ “66 วัน” ครับ เมื่อคนเราทำพฤติกรรมใดซ้ำต่อเนื่องนานพอ ต่อไปเราจะทำพฤติกรรมนั้นโดยอัตโนมัติ คำว่า “ทำโดยอัตโนมัติ” หมายถึงเราทำพฤติกรรมนั้นโดยไม่แม้แต่จะคิดหรือตั้งใจอีกต่อไป แน่หนอนว่าจำนวนวันในการฝึกอาจแตกต่างกันบ้างตามบุคคล แต่ส่วนใหญ่แล้วควรใช้เวลาประมาณนี้ครับ

**คนไหนไม่มีสมาธิอ่านหนังสือเรียนได้อย่างต่อเนื่อง หรือต้องรวบรวมพลังใจมากโขเมื่อจะอ่านหนังสือเรียนแต่ละที ลองอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วตั้งใจปฏิบัติตามวิธีที่แนะนำไว้ นานสัก 66 วัน ดูนะครับ** พาร์ทแรกของหนังสือจะว่าด้วย “หลัก 5 ประการเพื่อสร้างนิสัยเรียนเก่ง” พาร์ทสองจะเป็น “นิสัยเรียนเก่ง 32 ประการ” ซึ่งอิงหลักการในพาร์ทแรกอีกทอด เมื่ออ่านและทำตามคำแนะนำของผมซ้ำนาน 66 วัน ทุกคนจะพบการฝึกสร้างนิสัยที่สมบูรณ์แบบอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

พ่อแม่ผู้ปกครองเลิกทะเลาะกับลูกๆ หันมาใส่ใจสร้างนิสัยเรียนเก่งแก่พวกเขาเถอะครับ แล้วคุณก็จะเห็นลูกๆ ขยันอ่านหนังสือเรียนเองโดยไม่ต้องรอให้คุณสั่ง ไม่ต้องเถียงกันอีกแล้วว่าลูกเราเหมือนใครกันแน่

ในเมื่อคุณรู้แล้วว่าวิธีปฏิบัติตนสู่ความสำเร็จนั้นฝึกทำได้จริง ปัญหาต่อไปจะไม่ใช่ว่าเรื่องของคุณความสามารถ แต่เป็นปัญหาว่าคุณจะทำหรือไม่ ผลลัพธ์นั้นรับประกันได้ว่าคุณจะเป็นคุณคนใหม่ ได้สัมผัสอารมณ์อิ่มเอม

จากผลสำเร็จ และหันมาใช้วิธีเรียนหนังสือแบบใหม่ ถึงเวลาเริ่มแล้วครับ  
เราจะใช้เวลา 66 วันข้างหน้าสร้างนิสัยเรียนเก่งที่ทำให้ผลการเรียนของเรา  
เปลี่ยนไป วันนี้ละคือวันแรก



“

ปาฏิหาริย์เพียงเกิดจากนิสัย ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาเหรียญทองโอลิมปิก เทพเรียนเก่งที่ได้ชื่อว่าอัจฉริยะแต่กำเนิด หรือนักธุรกิจเจ้าของผลงานสื่ออื่น หากไม่เคยสร้างนิสัยอันเอื้อสู่ความสำเร็จก็ยากจะทำสิ่งใดบรรลุผล เป็นเราที่สร้างนิสัย แต่ต่อไปนิสัยนี้จะสร้างเรา สิ่งที่คุณประสบความสำเร็จมีเหมือนกันคือพวกเขารู้จักหลักการสร้างนิสัยทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจถึงเวลาแล้วที่คุณจะได้รู้จักพวกมันเช่นกันจากพาร์ท 1 หลัก 5 ประการเพื่อสร้างนิสัยใน 66 วัน

”

**PART 1**  
ภาคเตรียมใจ



หลัก 5 ประการ  
เพื่อสร้างนิสัยใน

**6 6** วัน



## หลักการ 01

# เพิ่มลงในกิจวัตรประจำวันเดิม

### เด็ก ๆ ผู้เรียนหนังสือจริงจังครั้งแรก

จักรพรรดิการเรียน (공부왕 세왕) รายการซึ่งฉายทางช่อง MBC ทุกวันเสาร์เป็นรายการนำดีชนิดหาที่เปรียบยาก ที่ผ่านมากะทาลีได้มีวาไรตี้ ด้านการศึกษาที่จับนักเรียนผลการเรียนไม่ดีจากที่บ้านมาร่วมรายการ โดยนำเสนอในรูปแบบต่างๆ ให้ดูน่าติดตามมาหลายรายการแล้ว แต่ จักรพรรดิการเรียน นั้นเป็นรายการที่สอนวิธีเรียนหนังสือซึ่งใช้ได้จริง ๆ แก่นักเรียนเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย รายการเปิดโอกาสให้นักเรียน ตั้งเป้าหมายของตน และให้พวกเขาได้เรียนหนังสืออย่างแท้จริงแน่นอน ว่าผลคะแนนที่เห็นในรายการก็เป็นของจริงทั้งหมดด้วย

ที่มาคือเราตั้งใจจะผลิตชมรม “กวงชิน” ซึ่งเป็นกิจกรรมสังคมสงเคราะห์ ด้านการศึกษาของกลุ่มนักศึกษาให้เป็นรูปแบบรายการ นำเสนอโดยนำ กลุ่มเด็กนักเรียนที่สภาพครอบครัวไม่สู้ดีมาอยู่ร่วมกันในบ้านพัก และมี เมินเทอร์จากกวงชินคอยช่วยแนะนำการเรียนหนังสือ กำหนดให้มีนักเรียน เข้าร่วมเก็บตัวอบรมกับเรานานสองเดือนคราวละสามคน ผู้ชมทางบ้าน จะได้ร่วมรับรู้ว่าเด็ก ๆ เริ่มเรียนหนังสือกันจริงจังและผลการเรียนดีขึ้น

ในช่วงระยะเวลาดังกล่าว

เด็กคนแรกชื่อของชอก เขาอาศัยอยู่กับพี่สาวสองคนเพราะคุณพ่อ คุณแม่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตทั้งคู่ โชคยังดีที่พี่สาวของของชอกทำงาน หาเงินไหว แต่เงินที่เธอหาได้ก็แค่พอประทังชีวิตสองคนพี่น้องเท่านั้น เด็กคนที่สองชื่อของวอน เขาเล่นวอลเลย์บอลแล้วได้รับบาดเจ็บจนต้อง หยุดเล่น คุณพ่อของวอนทำงานขับแท็กซี่ ฐานะทางบ้านค่อนข้างขัดสน และเด็กคนสุดท้ายชื่อแจมิน คุณพ่อเป็นคุณครูสอนวิชาภาษาเกาหลี พื้นเพทางครอบครัวจัดว่าดูดีที่สุดในสามคน แต่ผลการเรียนแจมินกลับ แย่ที่สุด มีหน้าซำเจ้าตัวยังก่อเรื่องราวที่โรงเรียนบ่อยครั้งจนเกือบจะถูก ไล่ออก ตอนผมไปหาแจมินที่บ้านถึงรู้ว่าคนในครอบครัวของน้องแทบจะ ตัดหางปล่อยวัดเขาอยู่แล้ว คุณพ่อซึ่งเป็นคุณครูคอยจ้ำจี้จ้ำไชแจมิน อยู่ตลอด พอถูกไม่เป็นดังใจ ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ของน้องก็เอือมระอา จนถอดใจกับแจมินไป โดยรวมเด็กทั้งสามคนไม่เคยและไม่รู้จักวิธีเรียน หนังสืออย่างถูกต้องครับ

เราไฟกัสน์ให้เด็ก ๆ ฝึกฝนนิสัยเรียนเก่งให้ติดตัวภายในสองเดือน หัวใจสำคัญคือ ต่อให้พวกเขาเรียนเก่งขึ้นจริงระหว่างนี้ แต่หลังเลิกถ่าย รายการไปแล้ว ก็จะต้องมีนิสัยเรียนเก่งติดตัวจนอ่านหนังสือทบทวน บทเรียนคนเดียวต่อไปได้ ผมซึ่งเป็นเมนเทอร์ตอนนั้นไม่สามารถอยู่กับ พวกเขาได้ตลอดเวลา ถึงกำหนดการจะมีแค่ผมมาช่วยร่วมถ่ายทำแล้ว กลับบ้านก่อนได้ แต่เวลาที่กำหนดไว้นั้นมีไม่มาก ผมทำใจทิ้งพวกเด็ก ๆ ไว้กันเองไม่ลง ตลอดระยะเวลาที่ถ่ายทำผมจึงอาศัยีบหลับแถม ๆ ที่ จัดเก็บอุปกรณ์มูมหนึ่งในกองถ่าย จะได้อยู่กับใกล้ชิดกับพวกเด็ก ๆ ให้มาก

ไม่ว่าอย่างไร ผมก็อยากให้พวกเขาเรียนหนังสือด้วยตัวเองคนเดียว เป็น ผมครุ่นคิดหาวิธีสร้างนิสัยเรียนเก่งที่จะติดตัวพวกเขาได้อย่าง สมบูรณ์แบบภายในเวลาสองเดือน ต้องทำอย่างไรพวกเขาถึงจะรู้จักทบทวน บทเรียนเองและสร้างนิสัยเรียนเก่งติดตัวได้กันล่ะ

## คำตอบเนื่องสำคัญกว่าแค่คำตอบ

เมื่อเลิกเรียนกลับบ้านพัก ภาพแรกที่เด็กทั้งสามจะเห็นเสมอทันทีที่เปิดประตูบ้านก็คือกระดาษเปล่าสามแผ่นบนโต๊ะเขียนหนังสือ แล้วทั้งสามก็จะถอดรองเท้า วางกระเป๋า นั่งกับโต๊ะ และเริ่มเขียนบางอย่างลงกระดาษเปล่านั้นเหมือนกันราวกับนัดไว้

นี่เป็นสัญญาณที่ผมคิดว่าสำคัญที่สุดในช่วงเข้าบ้านพักและเป็นหัวใจของเคล็ดลับเพิ่มคะแนนด้วย สิ่งที่เราเขาจดลงไปก็คือเนื้อหาที่เรียนในวันนั้นๆ ครับ! ถ้าวันไหนมีชั่วโมงอิสระที่ให้อ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเอง ผมก็จะให้พวกเขาจดสิ่งที่อ่านไปในวันนั้นทั้งหมดด้วย นี่เป็นการบ้านแรกในภารกิจเรียนเก่งภายในสองเดือนของเรา

วิธีจดไม่ซับซ้อน เริ่มจากเขียนชื่อวิชาที่เรียนคาบแรกแล้วจดสิ่งที่เรียนของวันนั้นเท่าที่นึกออกทั้งหมด ไม่จำเป็นต้องเขียนให้สละสลวย จะเขียนแค่คำเดียวก็ไม่ใช่ไร เสรีจากวิชาแรกก็จดวิชาที่เรียนคาบสอง คาบสาม และคาบต่อไปด้วยวิธีเดียวกัน การจดนี้จะช่วยให้ผู้จดได้ทบทวนทุกวิชาที่เรียนไป ไม่ว่าจะเป็นครุฑศาสตร์ ภาษาอังกฤษ หรือภาษาเกาหลี

**วิธีทบทวนบทเรียนด้วยการจดลงกระดาษเปล่าเป็นกลยุทธ์ที่เทพเรียนเก่งทั้งหลายนิยมใช้ แม้จะง่ายตายและแสนธรรมดา แต่ผลลัพธ์ของมันยอดเยี่ยมผิดจากความง่ายของมันลิบลับ** แค่จุดก็เท่ากับได้ทบทวนบทเรียนและพิมพ์ข้อมูลที่เรียนซ้ำในสมองเรา นี่เป็นวิธีเดียวกับการดึงข้อมูลในสมองมาใช้ตอนสอบ จึงเท่ากับว่าเราได้ทบทวนบทเรียนและซ้อมสอบไปพร้อมกัน

สิ่งสำคัญยิ่งไปกว่าคือ เราจะได้รู้ชัดเจนว่าตรงไหนของเนื้อหาบทเรียนที่เราไม่เข้าใจหรือไม่ซึมซับเข้าสมอง นักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนเรียนหนังสือ แต่เอาเข้าจริงคงกล่าวไม่ได้หรือกว่าเขาเรียนอย่างแตกฉานแล้ว ทั้งที่การเรียนคือกระบวนการเรียนรู้ถึงสิ่งที่เคยไม่รู้ ทว่า

นักเรียนหลายต่อหลายคนกลับแยกแยะระหว่างสิ่งที่ตนเข้าใจแล้วกับสิ่งที่ตนยังไม่เข้าใจไม่ออกด้วยซ้ำ

ตอนให้ใช้วิธีนี้ครั้งแรก เด็กๆ ตกใจกันใหญ่เพราะไม่รู้จะจดอะไรลงไป พวกเขาคิดว่าตัวเองเรียนหนังสือที่โรงเรียนมาแล้ว แต่กลับมีสิ่งที่จะจดอยู่ในระดับขั้นฟัง

**ผมอยากให้คุณที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ลองใช้วิธีเดียวกันดูครับ มันอาจดูสุดจะธรรมดา แต่บอกเลยว่าแทบไม่มีใครจดสิ่งที่ตนเรียนได้จริงๆ หรือกึ่งๆ อย่างนั้นก็ไม่ได้เห็นเป็นไร เพราะถึงจดไม่ได้ แต่แค่นึกทบทวนสิ่งที่ตัวเองเรียนไปก็เยี่ยมมากแล้ว**

คุณว่าจะเป็นอย่างไรหากเราลงมือทำวิธีที่ทั้งง่ายทั้งดีนี้แค่วันเดียวแล้วเลิก มันคงไม่เห็นผลลัพธ์ใดเลย การลงมือทำสำคัญทัดเทียมกับวิธีทำ หากแต่สิ่งที่สำคัญกว่าก็คือการทำให้ต่อเนื่อง นั่นต้องอย่างไรละ ถึงจะทำได้ต่อเนื่อง มีวิธีเดียวครับ นั่นคือฝึกทำจนติดเป็นนิสัย ต่อให้ไม่มีผมเป็นเมนเทอร์คอยจ้ำจี้จ้ำไช คุณก็เรียนหนังสือได้ด้วยตัวเอง

## เงื่อนไพล์ของการสร้างนิสัย

เมื่อทบทวนเนื้อหาที่เรียนไปแต่ละวันหลังเลิกเรียนต่อเนื่องนานหลายอาทิตย์ เด็กทั้งสามก็ติดนิสัยอันเยี่ยมยอดนี้ พอหมั่นทำสม่ำเสมอจนถึงจุดหนึ่งก็ต้องรอดผมสั่ง พวกเขาจะตรงแนวไปยังโต๊ะเขียนหนังสือทันทีที่กลับถึงบ้านพักและเริ่มจดโดยไม่พูดพร่ำทำเพลง สมารถดีมาก จนบางวันไม่สังเกตเห็นว่ามิกำลังจับอยู่ด้วยซ้ำ

เคล็ดลับสร้างนิสัยเช่นนี้ไม่ใช่อะไรอื่นเลย หากคือ “ทำทันทีที่กลับถึงบ้านพัก” ผมเพิ่มพฤติกรรมทบทวนบทเรียนลงในกิจวัตรประจำวันคือการกลับถึงบ้านให้พวกเขา พอให้ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ กิจวัตรประจำวัน

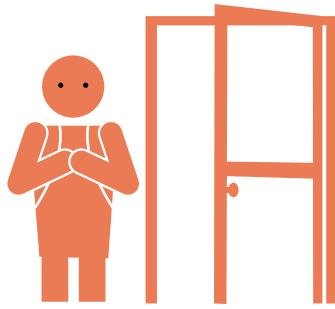
เช่นการกลับถึงบ้านพักก็จะผนึกรวมเข้ากับพฤติกรรมทบทวนบทเรียน ด้วยวิธีจดนี้โดยสมบูรณ์

มีพฤติกรรมมากมายในชีวิตประจำวันที่เราติดเป็นนิสัย เช่น นั่งโซฟาบีบมือก็หยิบรีโมตเปิดดูโทรทัศน์ทันที หยิบโทรศัพท์มือถือมาเช็กทุกทีที่ขึ้นลิฟต์ โหยเครื่องตีมหวานๆอย่างกาแฟหรือนมทุกครั้งหลังกินข้าวอิ่ม

จะนิสัยดีหรือแย่ก็ช่างเถอะ ดูแค่ว่ามันเป็นพฤติกรรมที่เราผลอติดเป็นนิสัยได้ง่ายแสนง่ายก็แล้วกัน เราจะพบว่า**มีจังหวะมากมายเอื้ออำนวยให้เราเพิ่มพฤติกรรมใหม่ลงในกิจวัตรประจำวันเดิม และเราสามารถทำมันซ้ำจนติดเป็นนิสัยได้**

สมมติผมสั่งเด็ก ๆ ให้ “ทบทวนบทเรียนทุกวันด้วยนะ!” พวกเขา คงทำไม่สำเร็จ ต่อให้ไฟแรงแค่ไหนก็คงทำได้ครึ่งสองครึ่งแล้วลี้มกระทั่งความตั้งใจที่เคยมี ทว่าการเพิ่มพฤติกรรมใหม่คู่กับกิจวัตรประจำวันนั้น ไม่เหมือนกันครับ

ขั้นที่ 1



กิจวัตรประจำวันที่ทำทุกเมื่อเช้าวิน  
กลับบ้านหลังเลิกเรียน

ขั้นที่ 2



พฤติกรรมใหม่ที่ต้องการฝึกเป็นนิสัย  
กบถวนบทเรียนด้วยวิธีจดลงกระดาษเปล่า

ขั้นที่ 3



ทำทั้งสองพฤติกรรมคู่กันจนฝึกเป็นหนึ่งเดียว  
กลับบ้านหลังเลิกเรียน+กบถวนบทเรียนด้วยวิธีจดลงกระดาษเปล่า

POINT

จงเพิ่มพฤติกรรมที่อยากฝึกให้เป็นนิสัย  
ลงในกิจวัตรประจำวันเดิมที่ทำอยู่ก่อน

## เด็กทั้งสามสอบได้คะแนนรวมเพิ่มกว่า 50 คะแนน

พื้นฐานของการจดเนื้อหาทั้งหมดที่เรียนในวันนั้น ๆ ลงกระดาษ มาจากความตั้งใจเรียนในช่วงโม่ง อย่างไรก็ตาม ลำพังวิธีนี้ยังไม่พอ เราต้องเรียบเรียง คิดบททวนตาม และซึมซาบเนื้อหาที่เรียนทุกครั้งที่มีเวลาในคาบ ส่วนหนึ่งเพื่อป้อนข้อมูลสู่สมอง อีกส่วนหนึ่งเพื่อคิดไตร่ตรองให้เราเข้าใจดีขึ้น

การอ่านสารบัญจะช่วยให้ได้มาก วิธีเรียนเก่งจากการอ่านสารบัญ เป็นการบ้านลำดับที่สองที่ผมฝึกให้เด็กทั้งสามติดเป็นนิสัย **การอ่านห้องจำสารบัญของหนังสือเรียนจะช่วยให้เราจับเนื้อหาทั้งหมดที่เรียนได้อย่างมีระบบ ลดการท่องจำสะเปะสะปะ** และช่วยให้เข้าใจเนื้อหาบทเรียนได้รวดเร็ว

เช่นเดียวกับที่ผมเคยเขียนบอกไว้ในหนังสือ *บำบัดเด็ดยุคให้เรียนดี* ผมคิดว่าสารบัญสำคัญมากจึงท่องจำมัน ไม่ใช่แค่ท่องสารบัญหัวข้อใหญ่เท่านั้น แต่ยังท่องบทย่อยหมวดที่เล็กที่สุดกับนิยามที่เขียนข้างเคียงด้วย มันช่วยให้ผมไม่สับสนกับแต่ละหมวดดยิบย่อย และทบทวนบทเรียนระหว่างพักหรือเดินทางกลับบ้านได้ดีขึ้น

ผมยังสั่งการบ้านเด็กทั้งสามอีกอย่างด้วยคือ หากเนื้อหายังไม่เข้าใจ หรือยังเรียบเรียงไม่ถูก ให้คัดลอกเนื้อหาตรงนั้นลงกระดาษ จากนั้นลองพูดอธิบายสิ่งที่เพิ่งคัดไป

ผมสั่งให้เด็ก ๆ เก็บกระดาษที่จดบทเรียนทุกวันของพวกเขาเอาไว้แน่ละ มันเก็บไว้ใช้ประโยชน์ต่อได้ แต่ที่สำคัญยิ่งกว่าคือมันช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองแก่พวกเขา ความมั่นใจที่ว่าเราตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนทุกวันไม่เคยขาด รายการของเราใช้วิธีนี้ช่วยเด็ก ๆ ทั้งสามย่อยบทเรียนที่เรียนเข้าสู่สมองของเขาโดยสมบูรณ์

และแล้วก็ถึงเวลาประกาศผลสอบ เราเซตฉากกันที่เวทีในสนามกีฬาของโรงเรียน คุณครูกับนักเรียนทั้งโรงเรียนรู้ว่าเด็กทั้งสามกำลังถ่ายทำรายการ *จักรพรรดิการเขียน* กันอยู่แล้ว จึงมาอยู่คอยให้กำลังใจกันยกใหญ่ ครอบครัวของทั้งสามก็มาช่วยลุ้นด้วยครับ

คำประกาศผลเข้าข่ายชวนให้ช็อกไปเลยเมื่อคะแนนสอบรวมของทั้งสามเพิ่มขึ้นจนละเกินห้าสิบคะแนน คนที่น่าทึ่งที่สุดคือแจมิน คุณพ่อของแจมินซึ่งเป็นคุณครูสอนภาษาเกาหลีผู้เข้มงวดไม่เคยยอมรับในตัวลูกชายเลย ส่วนหนึ่งอาจเพราะแจมินเองเรียนไม่เก่ง แต่คุณพ่อก็เลี้ยงดูเข้มงวดมากไปตั้งแต่เล็ก ๆ ความคาดหวังในตัวลูกชายของคุณพ่อเลยกลายเป็นความผิดหวัง จากผิดหวังก็กลายเป็นโกรธ สุดท้ายความโกรธอันยาวนานต่อเนื่องก็รุนแรงจนคุณพ่อเลิกสนใจและตัดขาดแจมินแล้ว

ตอนประกาศคะแนนสอบวิชาภาษาเกาหลีของแจมิน พวกเราคิดว่าคอมพิวเตอร์เสีย เขาสอบได้ 78 คะแนน ซึ่งไม่ถือว่าต่ำเลย อีกทั้งเดิมที่แจมินสอบวิชานี้ได้แค่ 20 คะแนนเท่านั้น!

ขณะคนเริ่มกระซิบกระซาบถามกันว่าเครื่องแสดงผลคะแนนผิดหรือเปล่า คุณครูผู้ตรวจผลสอบก็ตรวจทานอีกครั้งและยืนยันว่า

“เครื่องไม่ผิดปกติ นี่เป็นคะแนนสอบของแจมินจริง ๆ”

ทันใดนั้นทุกคนในสนามกีฬาก็โห่ร้องกึกก้อง ครอบครัวแจมินกรูกันเข้าไปหาเขา คุณพ่อกอดลูกชายไว้เจี๊ยบ ๆ แจมินถึงกับร้องไห้ เล่นเอาคุณพ่อพลอยเสียน้ำตาตามไปด้วย

เรื่องเข้าข่ายปาฏิหาริย์แบบนี้เกิดจากนิสัยเรียนเก่งของเด็กทั้งสามฝึกโดยเริ่มจากสิ่งเล็กน้อยนี่ละครับ

## กงชินผู้อ่านหนังสือกระทิงตอนกินข้าว

“ผมเจอคุณดังซองแทที่ร้านอาหาร เทพเรียนเก่งนี่ผิดจากคนธรรมดา  
ซะมัด ขนาดตอนกินข้าวเขายังอ่านหนังสือเลย”

วันหนึ่งผมเห็นคอมเมนต์นี้ในอินเทอร์เน็ต บอกตามตรงผมนี่ก็อยาก  
ตอบกลับ ผมอ่านหนังสือตอนกินข้าวจริง ใครเห็นคงนึกว่าผมคร่ำเคร่ง  
ทั้งวันคืน แต่ที่จริงไม่ใช่หรอกครับ

ภาพบรรยากาศช่วงเช้าที่บ้านผมเหมือนกันเสมอตั้งแต่ผมเด็ก ๆ  
พ่อผมจะอ่านหนังสือหรือหนังสือพิมพ์ระหว่างกินข้าว พ่อเป็นคนขริม ๆ  
อยู่แล้ว พ่ออ่านหนังสือตอนกินข้าวด้วย บทสนทนาบนโต๊ะอาหารของ  
บ้านผมจึงแทบไม่มี

ไม่ง่ายหรอกครับที่คนทำงานแล้วจะมีเวลาเรียนหนังสือด้วย พ่อผม  
จึงอ่านหนังสือตอนกินข้าว เดิมทีฐานะทางบ้านของพ่อขัดสนจนท่านเรียน  
หนังสือไม่จบนะครับ

ลูกไม้หล่นได้ไม่ไกลต้นหรอก ผมกับน้องชายโตมาในบ้านบรรยากาศ  
แบบนี้ก็เลยเลียนแบบพ่อไปโดยปริยาย ถึงเวลากินข้าวที่ไร ผมจะ  
ต้องมีหนังสือเรียนวางอ่าน ผมกับน้องอาจไปเล่นชนหรือเล่นเกมกันทั้งวัน  
แต่เมื่อถึงเวลากินข้าว เราเป็นต้องหยิบหนังสือมาเปิดอ่านบนโต๊ะกินข้าว  
ด้วยทุกที ทำไปนานเข้าก็ติดเป็นนิสัย

นิสัยนี้ยังฝังลึกในตัวผมมากขึ้นตอนอายุ 6 ซึ่งเป็นช่วงที่ผมเตรียม  
สอบเข้ามหาวิทยาลัยและรู้สึกว่าเวลาไม่พออ่านหนังสือ ผมคงเป็นคนมี  
ความสุขง่ายละมั้ง แค่นี้ได้กินข้าวคลายหิวก็สุขใจที่สุดแล้ว ผลพลอยได้  
เลยกลายเป็นว่าผมได้อ่านหนังสือเรียนตอนจิตใจมีความสุข รู้สึกว่า  
ตั้งสมาธิได้ดีมากขณะปากเคี้ยวอะไรบางอย่าง ที่นักกีฬาเบสบอลกับ  
นักกีฬาประเภทอื่นๆชอบเคี้ยวหมากฝรั่งด้วยระหว่างลงสนามก็เพื่อเพิ่ม  
พลังสมาธินี้ละครับ

ฉะนั้นตอนกินข้าวจึงเป็นช่วงเวลาศักดิ์สิทธิ์ที่เติมเต็มทั้งท้องทั้ง

สมองของผม ผมจะอ่านหนังสือระหว่างกินมื้อเช้า กลางวัน และเย็น โดยไม่มีข้อยกเว้น เพื่อนหลายคนเห็นว่าแปลก แต่ส่วนตัวผมคุ้นเคยกับการทำแบบนี้มานาน จึงมองว่าทำไม่ยาก เคี้ยวๆ อ่านๆ ช่วงใกล้กินอิมอาหารที่เหลืออาจเย็นชืด แต่สมองผมจะเต็มปรีด้วยความรู้เลยครับ

ผมติดนิสัยนี้มาจนโต กงชินของเรามีกฎให้พนักงานกลับบ้านได้ทันทีเมื่อถึงเวลาเลิกงาน ไม่ต้องเกรวอยู่โยงเฝ้าบริษัทต่อ ทำให้หลายครั้งผมซึ่งเป็นเจ้าของบริษัทต้องกินมื้อเย็นคนเดียว ผมจะถือหนังสือติดมือไปด้วยเสมอเวลาออกไปกินข้าวเย็น สมองผมไม่ทันคิดด้วยซ้ำว่า “ฉันต้องหยิบหนังสือไปด้วย” ผมมักจะพบว่าในมือมีหนังสืออยู่แล้ว หรือไม่ก็กำลังซึ้งใจว่าจะหยิบเล่มไหนไปอ่านดี ในเมื่อมันเป็นนิสัยหยั่งรากลึก ตัวผมจึงไม่ต้องรวบรวมพลังใจมหาศาลในการเริ่มอ่าน ไม่ต้องคิดหนักว่าจะอ่านดีหรือไม่

ทำไมพฤติกรรมดังกล่าวถึงกลายเป็นนิสัยได้ นั่นเป็นเพราะพฤติกรรมอ่านหนังสือถูกเพิ่มลงไปในชีวิตประจำวันคือกินข้าววันละสามมื้อ คิดว่าจะไปกินข้าวหรือแค่ได้ยินเสียงแม่ตะโกนเรียกให้ไปกินข้าว กลายเป็นสัญญาณให้ผมหยิบหนังสือติดมือไปด้วยโดยอัตโนมัติ ต่อให้ผมเล่นเกมหรือเที่ยวเล่นมาทั้งวัน แต่เมื่อถึงเวลากินข้าว ผมจะอ่านหนังสือไปด้วย นิสัยติดตัวตั้งแต่เด็กนี้ของผมมีหลักการสร้างนิสัยอยู่ไกล่ละครับ (แต่ผมคงแนะนำไม่ได้เต็มปากว่าอยากให้ทุกคนอ่านหนังสือระหว่างกินข้าว เพราะมันจะลบบทสนทนาในครอบครัวเราให้หายไป ซ้ำร้ายถ้าเรียนอยู่ประมาณชั้นมัธยมต้นแล้วไปทำแบบนี้ที่โรงเรียน อาจทำให้เราเข้ากับเพื่อนๆ ไม่ได้ด้วย)

ผมรู้สึกอายตอนเห็นคอมเมนต์นั้น เพราะรู้แก่ใจว่าผมไม่ได้ตั้งใจแค่หยิบหนังสือติดมือไปนั่งอ่านระหว่างกินในร้านอาหารตามนิสัย เอาเป็นว่าผมขอขยี้กรานตรงนี้นะครับว่า

“ผมเป็นของผมแบบนี้เอง วันนั้นทั้งวันผมอาจไม่ได้อ่านหนังสือ

เลยด้วยซ้ำ ตอนที่คุณเห็นผมอ่านในร้านน่าจะเป็นการอ่านครั้งแรกของวัน และที่ผมอ่านระหว่างกินข้าว ก็แค่เพราะติดนิสัยแบบนี้ครับ”

## สุนัขของพัฟฟอฟ

อีวาน พัฟฟอฟ นักสรีรศาสตร์ชาวรัสเซีย ค้นพบเรื่องประหลาดในวันหนึ่ง ปกติผู้ช่วยของเขาจะให้อาหารสุนัขทดลองเป็นประจำ แต่อยู่มาวันหนึ่งพัฟฟอฟพบว่าเจ้าสุนัขน้ำลายไหลยืดทั้งที่ยังไม่ได้รับอาหาร

อันที่จริงถ้าเขาเพียงแค่อ่าน “สุนัขคงหิวมากละมัง” แล้วปล่อยให้ผ่านไปก็ยอมได้ ทว่าด้วยนิสัยอยากรู้ อยากเห็นอันเป็นคุณสมบัติของนักวิทยาศาสตร์ พัฟฟอฟตัดสินใจว่าอาจมีสาเหตุลึกซึ้งกว่านั้น ต้องขอขอบคุณความอยากรู้อยากเห็นของเขา ความรู้ในสาขาสรีรศาสตร์ปัจจุบันจึงเปลี่ยนไปสิ้นเชิง หรือจะกล่าวว่าการค้นพบของพัฟฟอฟตอนนั้นเข้าขั้นปฏิวัติเลยก็ว่าได้

พัฟฟอฟทำการทดลองง่ายๆ โดยใช้วิธีลั่นกระดิ่งก่อนให้อาหารสุนัข เมื่อทำซ้ำหลายวันเข้า ต่อไปแค่ลั่นกระดิ่งเฉยๆ ยังไม่ทันให้อาหาร สุนัขก็จะเริ่มน้ำลายไหล ทั้งที่ตอนแรกมันไม่เคยมีปฏิกิริยาทางกายใดต่อเสียงกระดิ่งด้วยซ้ำ คุณคิดว่า การทดลองนี้มีความหมายอะไรบ้างครับ

**เมื่อทำพฤติกรรมใหม่เพิ่มลงในกิจวัตรประจำวันเดิม สองพฤติกรรมจะกลายเป็นหนึ่งเดียว หรือก็คือเมื่อทำพฤติกรรมหนึ่งแล้ว เราจะพลอยทำอีกพฤติกรรมตามโดยอัตโนมัติ** สภาพดังกล่าวเรียกว่า “การวางเงื่อนไขแบบดั้งเดิม (classical conditioning)” คือการวางเงื่อนไขหนึ่งที่มาบปฏิกิริยาสะท้อนตามมา

ปฏิกิริยาสะท้อนในที่นี้หมายถึงอะไร ความหมายของมันตามพจนานุกรมคือ “ปฏิกิริยาที่เกิดโดยไม่ได้เจตนา” กล่าวคือ กระทำพฤติกรรมนั้นเองโดยไม่ได้คิดหรือตั้งใจจะทำ นี่คือนิสัยที่เราต้องการครับ มันคือ

การเรียนรู้หนังสือที่เราทำโดยเป็นปฏิริยาสะท้อน เราจะเรียนรู้หนังสือเองโดยอัตโนมัติ หรือก็คือติดเป็นนิสัยนั่นเอง

ทางจิตวิทยาจะใช้คำว่า “การรวมกัน การเชื่อมโยงกัน สหสัมพันธ์ (association)” ซึ่งมีหลักการเดียวกับ “การเพิ่มพฤติกรรมลงในกิจวัตรประจำวันเดิมและทำซ้ำจนกลายเป็นนิสัย” หรือก็คือการผนึกสองพฤติกรรมเข้าด้วยกัน

กิจวัตรประจำวันเดิมที่ทำซ้ำๆ	พฤติกรรมที่จะฝึกให้เป็นนิสัย
กลับบ้านหลังโรงเรียนเลิก	แล้วทบทวนสิ่งที่เรียนวันนั้น ด้วยวิธีเขียนลงกระดาษเปล่า
กลับอพาร์ทเมนต์หลังเลิกเรียน	แล้วฝึกโทนบาร์เดียว

สิ่งที่พัฟฟอปค้นพบอยู่ในระดับปฏิกิริยา ชื่อของเขาจึงโด่งดังในวงการจิตวิทยา มากกว่าสรีรวิทยาเสียอีก

เราสามารถสร้างปฏิริยาสะท้อนเป็นพฤติกรรมหนึ่งจากกิจวัตรประจำวันเดิมให้ติดเป็นนิสัยได้เช่นกัน กิจวัตรประจำวันเดิมอาจเป็นการตื่นนอน การนั่งรถประจำทางไปโรงเรียน หรือการนั่งรถไฟฟ้าใต้ดินไปทำงาน ทุกอย่างล้วนใช้แทนเสียงสั้นกระดิ่งในการทดลองของพัฟฟอปได้ทั้งสิ้น ขอเพียงเพิ่มพฤติกรรมใหม่เข้าไปด้วยและฝึกทำนานต่อเนื่อง 66 วันก็เพียงพอแล้วสำหรับการฝึกมันให้เป็นนิสัยของเราโดยสมบูรณ์