หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

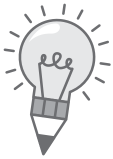
หนังสือขายดี

11 เทคนิคเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้เป็นคน**เรียนเก่ง** จำแม่น และได้คะแนนดี

LEARN LIKE A PRO

: Science-Based Tools to Become Better at Anything

เขียนโดย : **Dr. Barbara Oakley** และ **Olav Schewe**



แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

BEE MEDIA Self-Development

BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

LearnLikeAProV51.indd 1 2/12/2565 BE 17:10

หนังสือ 11 เทคนิคเปลี่ยนแปลงตัวเอง **ให้เป็นคนเรียนเก่ง จำแม่น และได้คะแนนดี**

แปลจาก **Learn Like a Pro :** Science-Based Tools to Become Better at Anything

เขียนโดย : **Dr. Barbara Oakley** และ **Olav Schewe**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2565 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2021 by **Barbara Oakley and Olav Schewe** Published by arrangement with Stilton Literary Agency, through The Grayhawk Agency Ltd. Thai copyright © 2022 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2565 2202 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-042-5 ราคา 150 บาท

BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์** BEE MEDIA Self-Development

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000
ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ **มือถือ 089-111-7500**, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474
Line id **: @beemedia** www.facebook.com/**beemedia** Email : **Info@BeeMedia.co.th**
ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**
1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย **ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500,** Line id : **@beemedia, www.BeeMedia.co.th**

Green Read พิมพ์บน กระดาษถนอมสายตากรีนรีด www.greenread.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที

LearnLikeAProV51.indd 3 2/12/2565 BE 17:10

TO

FROM

- สิ่ ง ดี ๆ จ า ก ผู้ ใ ห้ สู่ ผู้ รั บ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้สามารถเรียนรู้อะไรก็ได้ได้ดีขึ้น เก่งขึ้น และมีชีวิตที่ดีขึ้น

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร
มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับ ผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -

ดร. บาร์บารา โอคลีย์ เป็นอาจารย์ด้านวิศวกรรมศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยโอคแลนด์ และได้รับรางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งรัฐมิชิแกน ประจำปี ค.ศ. 2018 บาร์บเป็นอาจารย์ที่มีชื่อเสียงในโลกการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ (MOOCs - Massive Open Online Courses) เกี่ยวกับวิธีการเรียนอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ ปัจจุบันนี้เธอเป็นอาจารย์ด้านวิศวกรรมศาสตร์ และสอนคอร์สออนไลน์ชื่อ **"Learn Like a Pro"** และ **"Learning How to Learn"** ซึ่งเป็นคอร์สออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดในโลกให้แก่นักเรียนนับล้านคน

โอลาฟ ชิวว์ เป็นผู้ก่อตั้งและซีอีโอของ Educas ซึ่งเป็นบริษัทให้บริการเกี่ยวกับเทคโนโลยีการศึกษา ตั้งอยู่ในเมืองออสโล ประเทศนอร์เวย์ Educas พัฒนาระบบที่ช่วยเรื่องการเรียนของนักเรียน เขายังเป็นที่ปรึกษาด้านการศึกษาให้แก่ Kahoot! ซึ่งเป็นบริษัทด้านเทคโนโลยีการศึกษาที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก หนังสือเรื่อง **"Super Student"** (วิธีเรียนให้มีประสิทธิภาพ) ที่เขาเป็นผู้แต่งติดอันดับขายดีในหลายประเทศและแปลไปแล้วมากกว่า 12 ภาษา

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เอกชัย วังประภา สำเร็จการศึกษาปริญญาโท MBA-MIS จาก University of Illinois at Urbana-Champaign ประเทศสหรัฐอเมริกา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด (MIM) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแปล คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกชัยมีผลงานหนังสือแปลหลายเล่ม อาทิ 52 วิธีฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้และจำได้นาน วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต บริหารเวลาอย่างไรให้มีประสิทธิภาพเต็มที่ และ Rapport - วิธีสร้างสัมพันธ์กับคน สำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**

หมายเหตุ บรรณาธิการ

หากคุณรู้สึกว่าตัวเองเรียนอะไรก็ไม่เก่ง ใช้เวลาเรียนมาก แต่มักได้ผลลัพธ์น่าผิดหวัง จำเรื่องที่อ่านไม่ได้ หรือไม่ค่อยมีสมาธิ และมักคิดว่าตนเองไม่ใช่คนเก่ง เป็นคนหัวช้า คิดว่าคนเก่งนั้นต้องเก่งมาตั้งแต่เกิด ถ้าคุณรู้สึกเช่นนี้ คุณกำลังเข้าใจไม่ถูกต้องเสียทีเดียว เพราะที่จริงแล้วปัจจัยสำคัญของการเรียนให้ได้เกรดที่ดีนั้นไม่ใช่ศักยภาพที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด และไม่ใช่จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการอ่านหนังสือ แต่เป็น **"วิธีเรียน"** ต่างหาก!

หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณเปลี่ยนแปลงตนเองได้ 11 เทคนิคที่ช่วยให้คุณเรียน "อะไรก็ตาม" ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาศาสตร์ การเขียนโปรแกรม คาราเต้ การทำอาหาร ฯลฯ เทคนิคต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้อ้างอิงความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscince) และจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ยาก เร่งรัด มีเหตุมีผล และช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียน ลดทอนความกระวนกระวายใจ อีกทั้งพัฒนาศักยภาพในการเรียนของคุณ

หนังสือ **"11 เทคนิคเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้เป็นคนเรียนเก่ง จำแม่น และได้คะแนนดี"** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือขายดี **"Learn Like a Pro** : Science-Based Tools to Become Better at Anything" เขียนโดย **Dr. Barbara Oakley** และ **Olav Schewe** ซึ่งจะทำให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนที่เรียนอะไรก็ตามได้เก่งขึ้น จำแม่นขึ้น และได้คะแนนสอบที่ดีขึ้น

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Self-Development มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีแนวทางและวิธีในการเรียน ซึ่งจะทำให้ทุกสิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร
มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“ปัจจัยสำคัญของการเรียนให้ได้คะแนนดีนั้น
ไม่ใช่ศักยภาพที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด
และไม่ใช่จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการอ่านหนังสือ
แต่เป็น **‘วิธีเรียน’** ต่างหาก!

หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณเปลี่ยนแปลงตนเองได้
11 เทคนิคที่ช่วยให้เรียน **‘อะไรก็ตาม’** ได้ดีขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาศาสตร์
การเขียนโปรแกรม คาราเต้ การทำอาหาร ฯลฯ”

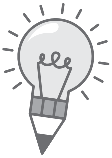
LearnLikeAProV51.indd 6 2/12/2565 BE 17:10

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง *4*

หมายเหตุ บรรณาธิการ *5*

ถึงผู้อ่าน *11*



11 เทคนิคเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้เป็นคน**เรียนเก่ง** จำแม่น และได้คะแนนดี

1 วิธีทำให้มีสมาธิจดจ่อและเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง *15*

- *เทคนิคโพโมโดโร*
- *ทำไมเทคนิคโพโมโดโรถึงใช้ได้ผล*
- *หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างพัก*
- *จงระมัดระวังการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน*
- *สร้างสภาพแวดล้อมที่ปราศจากสิ่งรบกวน*
- *พักสั้น ๆ และบ่อย ๆ*
- *ดนตรีและคลื่นเสียงบำบัดสมอง*
- *การฝึกสมาธิและโยคะ*
- *สรุปท้ายบท*

2. วิธีเอาชนะอาการสมองไม่แล่น *29*

- *การแก้ปัญหาทั้งใหญ่และเล็กด้วย "โหมดตั้งใจ" และ "โหมดปล่อยใจ"*
- *วิธีเรียนรู้เรื่องใหม่และยากด้วยการใช้ "โหมดตั้งใจ" และ "โหมดปล่อยใจ" สลับไปมา*
- *วิธีเข้าสู่ "โหมดปล่อยใจ"*
- *วิธีใช้ "เทคนิคฮาร์ดสตาร์ต" สำหรับทำการบ้านและการสอบ*
- *วิธีใช้ "โหมดปล่อยใจ" ในการเขียนโครงร่างรายงาน*
- *การนั่งร้านกาแฟช่วยให้คุณเข้าสู่ "โหมดปล่อยใจ"*
- *สรุปท้ายบท*

3. วิธีเรียนทุกเรื่อง ทุกวิชาได้อย่างลึกซึ้ง *40*

- *ขณะที่เรียน คุณกำลังสร้างจุดเชื่อมต่อ*
- *เรียน "อย่างตั้งใจ" ไม่ใช่ "ทำแบบขอไปที"*
- *วิธีเรียนให้ลึกซึ้งขึ้น*
- *ระมัดระวังเรื่องการผัดวันประกันพรุ่ง*
- *เคล็ดลับเล็ก ๆ : ออกกำลังกายเรียกเหงื่อ*
- *ยกระดับการเรียนรู้ด้วยการรับประทานอาหารและอาหารเสริม*
- *การกระตุ้นสมองด้วยยาและไฟฟ้าหรือคลื่นแม่เหล็ก*
- *เซอร์ไพรส์! : "แท้จริงแล้ว" การเรียนรู้ยังดำเนินต่อไปแม้ในยามหลับ*
- *ทำอย่างไรถึงนอนหลับง่าย*
- *สรุปท้ายบท*

4. วิธีเพิ่มประสิทธิภาพ "ความจำขณะปฏิบัติการ" และวิธีจดบันทึกที่ดี *62*

- *"ความจำขณะปฏิบัติการ" - สุดยอดนักเล่นกล*
- *ชุดการเชื่อมต่อภายในความจำระยะยาวช่วยส่งเสริม "ความจำขณะปฏิบัติการ"*
- *ใช้ประโยชน์จาก "ความจำขณะปฏิบัติการ" ให้เต็มที่*
- *วิธีจดบันทึกให้ดีขึ้น*
- *สรุปท้ายบท*

5. วิธีจำให้เก่ง จำให้แม่น และจำได้นาน *76*

- *ทำไมต้องจำ : คุณค่าในการเก็บข้อมูลเข้าสู่ส่วนความจำ*
- *วิธีจดจำข้อมูลด้วยเทคนิคการจำ*
- *เทคนิคการจำในรูปแบบการใช้ถ้อยคำ*
- *เทคนิคการจำโดยใช้รูปภาพ*
- *สรุปท้ายบท*

6. วิธีทำให้เกิดความกระจ่างใจและคิดได้เร็ว *85*

- *"การเรียนรู้จากการลงมือทำ" และ "การเรียนรู้จากการอ่านตำรา"*
- *ประยุกต์ใช้ระบบการเรียนรู้ทั้ง 2 ระบบ*
- *ประยุกต์ใช้ระบบการเรียนรู้จากการลงมือทำสำหรับการแก้โจทย์วิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ได้อย่างรวดเร็วและมั่นใจ*
- *ประยุกต์ใช้ระบบการเรียนรู้จากการลงมือทำสำหรับการเรียนภาษาต่างประเทศ*
- *สรุปท้ายบท*

7. วิธีสร้างวินัยในตนเอง *99*
- *วินัยในตนเองเป็นเรื่องท้าทาย*
- *ตัดสินใจเรื่องยาก ๆ ได้ง่ายขึ้น*
- *ปรับเปลี่ยนนิสัย*
- *วางเป้าหมายและระบุอุปสรรค*
- *ต้องไม่ลืมพักสมอง*
- *ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วม*
- *สรุปท้ายบท*

8. วิธีสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง *107*
- *ทั้งหมดขึ้นอยู่กับความทุ่มเท*
- *แรงจูงใจเป็นการผนึกพละกำลัง*
- *"คุณค่า" - ค้นหาคุณค่าในสิ่งที่เรียนหรือทำ*
- *"ความเชี่ยวชาญ" - สะสมประสบการณ์*
- *"เป้าหมาย" - กำหนดสิ่งที่ต้องการ*
- *หาเพื่อนเรียนด้วยกัน*
- *สรุปท้ายบท*

9. วิธีอ่านเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด *119*
- *อ่านอย่างไรให้เร็วขึ้น ทำไมเทคนิคการอ่านเร็วจึงใช้ไม่ได้ผล*
- *การอ่านอย่างมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความเข้าใจ*
- *วิธีอ่านแบบดูโครงร่างหนังสือ*
- *หลีกเลี่ยงการอ่านแบบข้าม ๆ เน้นคำสำคัญ*
- *ฝึกฝน "การนึกทบทวนสิ่งที่อ่าน"*
- *คิดวิเคราะห์สิ่งที่ได้อ่าน*
- *วิธีอ่านแบบมีส่วนร่วม - การทำหมายเหตุ*
- *วิธีรับมือกับเนื้อหาจำนวนมากและยาก*
- *สรุปท้ายบท*

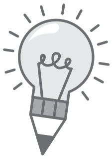
10. วิธีประสบความสำเร็จในการสอบ *129*
- *ความสำคัญของทักษะในการทำข้อสอบและพื้นความรู้*
- *ความสำคัญของการฝึกทำข้อสอบเก่า*
- *วางแผนเรื่องเวลา*

- *ตัวอย่าง - ตารางอ่านหนังสือ*
- *อ่านคำสั่ง และคำถามแต่ละข้อด้วยความระมัดระวัง*
- *จับเวลา*
- *ตรวจทานคำตอบ*
- *จัดการกับความกังวลใจในการสอบ*
- *สรุปท้ายบท*

11. วิธีเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนเรียนเก่งระดับหัวกะทิ หรือระดับมือโปร *143*

- *ความสำคัญของ "การรู้คิด"*
- *คำถามเกี่ยวกับการรู้คิดที่ควรถามตัวเอง*
- *แบบอย่างของผู้เรียนที่มีการรู้คิด*
- *เรียนรู้จากข้อสอบเก่า*
- *คำแนะนำสุดท้าย*
- *สรุปท้ายบท*

สรุปสิ่งที่ควรทำ : เพื่อเป็นคนเรียนเก่ง จำแม่น และได้คะแนนดี *151*



ถึงผู้อ่าน

คุณใช้เวลาเรียนมากแต่กลับได้ผลลัพธ์น่าผิดหวังใช่หรือไม่ คุณจำเรื่องที่อ่านไม่ได้ใช่หรือไม่ คุณขี้เกียจอ่านหนังสือเรียนเพราะเบื่อและไม่ค่อยมีสมาธิใช่หรือไม่

ถ้าใช่ หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคุณ!

เรา 2 คน ชื่อ **โอลาฟ ชิวว์** และ **บาร์บ โอคลีย์** ซึ่งในอดีตเคยมีปัญหาเรื่องการเรียน แต่เราได้ค้นพบเทคนิคที่ช่วยให้เรียนได้ดีขึ้นไม่ว่าจะเรียน **"อะไรก็ตาม" เทคนิคของเราอ้างอิงความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience)** และ **จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology)*** ดังนั้นเทคนิคของเราเรียกได้ว่าเป็นวิธีที่ไม่ยาก เร่งรัด มีเหตุมีผล และช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียน ไม่ว่าจะเป็นวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาศาสตร์ การเขียนโปรแกรม คาราเต้ การทำอาหาร ฯลฯ คุณจะรู้ว่า **"ทำไม"** เทคนิคของเราจึงใช้ได้ผล เพราะคุณจะได้รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในสมองบ้าง อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือสอนเวทมนตร์มหัศจรรย์อะไร แต่คุณจะพบว่า บางครั้งการลดทอนความกระวนกระวายใจและการพัฒนาศักยภาพในการเรียน ก็ช่วยให้คุณรู้สึกราวกับมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นจริง

สำหรับ **โอลาฟ** เขาอยากเรียนให้ได้เกรดดี ๆ มาโดยตลอด แต่ไม่เคยทำได้ ไม่ว่าจะทุ่มเทเรียนหนักแค่ไหนก็ตาม เขาเกือบยอมแพ้เพียงเพราะคิดว่าตัวเองไม่เก่งพอ ต่อมาโอลาฟค้นพบว่า ปัจจัยสำคัญของ

* ***จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology)*** *มุ่งศึกษาเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการภายในที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่เราอยู่ และตัดสินใจว่าเราควรจะทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ กระบวนการที่ว่านี้รวมไปถึง การใส่ใจ การรับรู้ การเรียนรู้ ความจำ ภาษา การแก้ปัญหา การให้เหตุผล และการคิดพยายามศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจการรับรู้ของมนุษย์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ และเมื่อนำความรู้ทางจิตวิทยาการรู้คิดมารวมกับ* ***ความรู้ทางด้านประสาทวิทยา (Cognitive Neuroscience)*** *เพื่อทำให้เราสามารถศึกษาการรับรู้ของมนุษย์ผ่านการทำงานของสมองและโครงสร้างของสมอง*

การเรียนให้ได้เกรดที่ดีนั้นไม่ใช่ศักยภาพที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด และไม่ใช่จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการอ่านหนังสือ แต่เป็น **"วิธีเรียน"** ต่างหาก เมื่อกลับมาไตร่ตรองและปรับเปลี่ยนวิธีเรียน เขาก็เริ่มเรียนเก่งขึ้น

สุดท้าย จากโอลาฟ อดีตนักเรียน **"หัวช้า"** ก็กลายเป็นนักเรียนหัวกะทิ เขาจบการศึกษาระดับปริญญาโทบริหารธุรกิจ (เกียรตินิยม) จากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด หนังสือเรื่อง **"Super Student"** (วิธีเรียนให้มีประสิทธิภาพ) ซึ่งโอลาฟเป็นผู้แต่งนั้นก็ติดอันดับขายดีในหลายประเทศและแปลไปแล้วมากกว่า 12 ภาษา

ในกรณีของ **บาร์บ** นั้น ตอนเรียนระดับมัธยมศึกษา เธอสอบตกวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์มาโดยตลอด จนปักใจเชื่อว่าตนเอง "ไม่มีหัวเรื่องเลข" ช่วงวัย 20 ปีปลาย ๆ เธอตัดสินใจเริ่มต้นใหม่ด้วยการกลับไปเรียนคณิตศาสตร์ระดับชั้นมัธยมอีกครั้ง แล้วความรู้เกี่ยวกับวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ของเธอก็ค่อย ๆ ดีขึ้น การประยุกต์ใช้แนวทางการเรียนซึ่งเธอได้เรียนรู้มาขณะศึกษาอยู่ที่สถาบันภาษาของกระทรวงกลาโหมสหรัฐอเมริกา (United States Defense Language Institute) ช่วยให้เธอประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ปัจจุบันนี้บาร์บเป็นอาจารย์ด้านวิศวกรรมศาสตร์ และสอนคอร์สออนไลน์ชื่อ "Learn Like a Pro" และ "Learning How to Learn" ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นคอร์สออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ให้แก่นักเรียนนับล้านคน หนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นว่า แม้คิดว่าตัวเองเรียนไม่เก่งหรือหัวขี้เลื่อย แต่ก็ไม่จริงเสมอไปว่าคุณจะไม่ประสบความสำเร็จ

คุณอาจคิดว่า "ฉันไม่เก่งเลข" หรือ "ฉันเรียนภาษาอื่นไม่ได้หรอก" หรือ "ฉันพูดต่อหน้าคนจำนวนมากไม่ได้" **แต่ความจริงแล้วคุณ "แค่ยังไม่ได้" เรียนรู้วิธีที่จะทำเรื่องเหล่านี้ต่างหาก** ดังนั้นถ้าเปลี่ยนมาให้ความสนใจกับเทคนิคและแนวทางในการเรียนรู้ละก็ คุณจะพบว่าหนังสือเล่มนี้มีเคล็ดลับที่ยอดเยี่ยมเตรียมไว้ให้แล้ว คุณจะค้นพบวิธีแก้ปัญหา

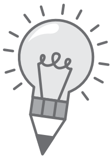
ใหม่ ๆ ซึ่งอ้างอิงการศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ช่วยปลดเปลื้องความหนักใจ และยังช่วยให้คุณทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้

หลังจากเขียนหนังสือ สอน และค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้มาเป็นเวลาสิบกว่าปี เรา 2 คน จึงมีโอกาสได้รู้จักผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากจากหลายสาขาวิชา แนวคิดที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้คือเครื่องมือในการเรียนรู้ที่ใช้ได้จริงและดีที่สุด ซึ่งเป็นผลจากการสังเคราะห์ความรู้และงานศึกษาวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาการรู้คิด ศึกษาศาสตร์และความรู้แขนงอื่น ๆ นอกจากนี้เรายังได้นำคำติชมจากนักเรียนนักศึกษาระดับหัวกะทิ ซึ่งเป็นผู้เรียนระดับมือโปรที่มีประสบการณ์ในการเรียนรู้แนวคิดและทักษะยาก ๆ มากมาย มาขัดเกลาปรับปรุงเนื้อหาให้ดีขึ้น

ผู้เรียนจะสามารถเพิ่มเครื่องมือและเทคนิคให้แก่ตนเอง และพินิจพิเคราะห์วิธีการเรียนรู้ของตนเองได้ การทำเช่นนี้ช่วยให้ผู้เรียนใช้สมองให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ว่าสมองของพวกเขาจะมีความพร้อมสำหรับการเรียนรู้หรือไม่ก็ตาม

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณ
กลายเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
ของการเรียนรู้ระดับมือโปร

ยินดีต้อนรับทุกคน!



“การพักสั้น ๆ (5 - 10 นาที)
ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย
แต่ต้องไม่เล่นอินเทอร์เน็ต
ไม่ส่งข้อความทางมือถือ
ไม่อ่านหนังสือ ไม่ทำอะไรใด ๆ ทั้งสิ้น
หากทำได้ การเรียนรู้ของคุณ
จะพัฒนาได้ดีขึ้น”

LearnLikeAProV51.indd 14 2/12/2565 BE 17:10

1

วิธีทำให้มีสมาธิจดจ่อ และเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง

คุณอ่านหนังสือเล่มนี้เพราะต้องการใช้เวลาทุกนาทีให้คุ้มค่ากับการเรียน ไม่ว่าขณะนี้กำลังเรียนวิชาอะไรอยู่ก็ตาม ดังนั้นเราจะเริ่มต้นด้วยเครื่องมือที่ง่ายที่สุดและมีประโยชน์มากที่สุด นั่นคือ **เทคนิคโพโมโดโร*** **(Pomodoro)** เทคนิคที่ยอดเยี่ยมและอ้างอิงจากงานวิจัยนี้จะช่วยเพิ่มสมาธิให้คุณได้แน่นอน แม้คุณจะรู้จักเทคนิคโพโมโดโรอยู่แล้วก็ตาม คุณจะได้เห็นการประยุกต์ใช้เทคนิคนี้ในรูปแบบอื่น ทำให้เทคนิคนี้ยอดเยี่ยมขึ้นไปอีก ซึ่งในบทนี้มีเนื้อหามากมายให้คุณค้นหา!

เทคนิคโพโมโดโร

ในช่วงเวลาเรียนแต่ละช่วง จงปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. **กำจัดสิ่งรบกวนสมาธิในบริเวณที่คุณนั่งเรียนหรือทำงาน** ทั้งนี้รวมถึงหน้าต่างแจ้งเตือนหรือแท็บบนคอมพิวเตอร์ที่ไม่จำเป็นต่อการเรียนหรือการทำงาน เสียงเรียกสายหรือเสียงเตือนจากโทรศัพท์มือถือ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่อาจดึงดูดความสนใจของคุณ

** ปี ค.ศ. 1980 ฟรานเชสโก ซิริลโล ชาวอิตาลี ได้คิดค้นเทคนิคนี้ และตั้งชื่อตามนาฬิกาจับเวลาในครัวรูปทรงมะเขือเทศ คำว่า “Pomodoro” ในภาษาอิตาเลียน แปลว่ามะเขือเทศ - ผู้เขียน*

2. **ตั้งนาฬิกาจับเวลา 25 นาที** คุณอาจใช้นาฬิกาจับเวลาแบบดิจิทัล หรือแบบเข็ม หรือใช้แอปพลิเคชันจับเวลาในโทรศัพท์มือถือก็ได้ หากเลือกใช้โทรศัพท์มือถือ คุณควรวางโทรศัพท์ไว้ให้พ้นจากสายตาและไกลกว่าจะเอื้อมถึง มิฉะนั้นจะรบกวนสมาธิได้

แอปโพโมโดโรยอดนิยม

- Focus Booster (สำหรับเครื่อง PC)
- PomoDone
- Forest
- Toggl

3. **มีสมาธิตั้งใจเรียนหรือทำงาน เป็นเวลา 25 นาที** ถ้าใจลอย (ซึ่งเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้) ก็ให้ดึงสมาธิกลับมา เรื่องส่วนใหญ่สามารถรอหรือเลื่อนไปอีก 25 นาทีได้ หากมีความคิดอื่นแทรกเข้ามา และคุณรู้สึกว่าต้องจัดการ ก็ให้จดไว้ในรายการสิ่งที่ต้องทำนั้น เมื่อครบ 25 นาที แล้วค่อยไปทำ

เทคนิคโพโมโดโร 4 ขั้นตอน

4. **เมื่อครบ 25 นาที (หรือเรียกว่าโพโมโดโร 1 รอบ) ให้รางวัลตัวเอง ด้วยการพักสัก 5 นาที** คุณอาจฟังเพลงโปรด หลับตา เดินพัก ชงชา เล่นกับหมาหรือแมว หรือทำอะไรก็ได้ที่รู้สึกผ่อนคลาย จงหลีกเลี่ยงการเช็กโทรศัพท์มือถือหรืออีเมล และควรจับเวลาพัก 5 นาที ไว้ด้วย
5. **ทำซ้ำตามความเหมาะสม** ถ้าต้องการเรียน 2 ชั่วโมง คุณก็แบ่งช่วงเวลาโพโมโดโรเป็น 4 รอบ คั่นด้วยการพัก 5 นาที เมื่อครบแต่ละรอบ หากกลัวว่าจะกลับมาเรียนหรือทำงานต่อไม่ได้ ก็ให้ตั้งนาฬิกาจับเวลาพักไว้ด้วย

ฟังดูง่ายใช่ไหม ใช่เลย! นี่คือเทคนิคที่ทำได้ง่ายจริง ๆ บางครั้งคุณอาจรู้สึกว่าเรียนหรือทำงานเป็นเวลา 25 นาที นั้นทำยาก แต่ความจริงแล้วแทบทุกคนสามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งตรงหน้าได้จนครบเวลา 25 นาที

ทำไมเทคนิคโพโมโดโรถึงใช้ได้ผล

คุณอาจนึกสงสัยว่าทำไมเทคนิคง่าย ๆ แบบนี้ถึงใช้ได้ผล เหตุผลเพราะเทคนิคโพโมโดโรเน้นจุดสำคัญว่าสมองของเราเรียนรู้ได้อย่างไร

- **เทคนิคโพโมโดโรช่วยสร้างเสริมสมาธิ** จึงช่วยให้สมองจดจ่ออยู่กับเรื่องตรงหน้าโดยไม่มีสิ่งรบกวน เช่น เสียงรบกวนจากโทรศัพท์มือถือ
- **การพักสมองช่วงเวลาสั้น ๆ เป็นการโอนถ่ายสิ่งที่เพิ่งเรียนมาเข้าสู่ความจำระยะยาวและเตรียมตัวให้พร้อมเรียนรู้เรื่องใหม่** เนื่องจากขณะพักสมอง คุณจะไม่รู้ตัวว่ามีกระบวนการอะไรเกิดขึ้นบ้าง คุณจึงมักข้ามขั้นตอนนี้ไป **ดังนั้น “ห้ามข้ามขั้นตอนการพักสมอง” โดยเด็ดขาด!**
- **การเฝ้ารอรางวัลจะช่วยจูงใจให้คุณเรียนหรือทำงานได้จนครบ 25 นาที ตามที่กำหนดไว้**

- **การตั้งมั่น ให้สัญญากับตัวเอง และทุ่มเทอย่างเต็มที่เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ** ทำให้สำเร็จได้ง่ายกว่าช่วงเวลายาว ๆ ที่ดูเหมือนไม่มีจุดสิ้นสุด
- **การเรียนของคุณควรเริ่มต้นจากการใส่ใจกับ "แนวทางปฏิบัติ"** ซึ่งหมายถึงการจัดการกับเวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่า มากกว่าจะไปจดจ่ออยู่กับ **"เป้าหมาย"** หรือ **"ผลลัพธ์"** ในระยะยาวแล้ว การมีแนวทางปฏิบัติที่ดีสำคัญมากกว่าการเรียน 1 ครั้ง หรือเป้าหมาย 1 ข้อ
- **เมื่อคิดถึงเรื่องที่คุณไม่ชอบหรือไม่อยากทำ ความคิดดังกล่าวจะส่งผลต่อสมองส่วนประสาทสัมผัสและความรู้สึก ซึ่งเป็นเหตุทำให้คุณรู้สึก "ปวดหัว"** แต่อาการปวดหัวจะทุเลาลงหลังจากคุณมีสมาธิกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าไปแล้วสัก 20 นาที ดังนั้นเวลา 25 นาทีจึงเป็นระยะเวลาที่ดีที่สุดต่อการจดจ่ออยู่กับการเรียน

เทคนิคโพโมโดโรปรับใช้ได้หลากหลายรูปแบบ หากใช้เทคนิคนี้แล้วรู้สึกว่าสมองกำลังลื่นไหลและอยากทำต่อเนื่องมากกว่า 25 นาที ก็ขยับขยายเวลาได้ ความสั้น-ยาวของช่วงเวลาพักก็ยืดหยุ่นได้เช่นกัน คุณอาจพักมากกว่า 5 นาที หากเวลาโพโมโดโร 1 รอบของคุณเกิน 25 นาที สิ่งสำคัญคือต้องไม่ลืมหยุดพักสมอง จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คนเราทำงานได้ผลงานสูงสุดในช่วงระยะเวลา 52 นาที และพักสมอง 17 นาทีโดยเฉลี่ย **หัวใจสำคัญคือ ในขณะที่ทำงานพวกเขามี "สมาธิตั้งมั่นจริง ๆ" และพอพัก ก็พักจริง ๆ**

หากครบเวลาโพโมโดโร 1 รอบ แล้วไม่มีอะไรทำต่อ ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ายังมีสิ่งที่ต้องทำหรือเรียนต่อ ให้คุณพัก 5 นาที (จับเวลาพักได้) แล้วค่อยกลับมาเริ่มทำงานหรือเรียนต่อไปอีก 1 รอบ ถ้าคุณทำงานหรือเรียนต่อกันหลาย ๆ รอบ ให้หยุดพักสมองนานขึ้น อาจพัก 10 - 15 นาที หลังจากทำครบรอบที่ 3 หรือ 4

ถ้าใช้เทคนิคโพโมโดโรในการเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ **คุณควรแบ่งเวลาสัก 1 นาที (ในช่วง 25 นาที) ละสายตาจากหนังสือ แล้ว "นึกทบทวน" สิ่งที่คุณเพิ่งอ่านไป** เราจะอธิบายเรื่องนี้ในบทที่ 3 เกี่ยวกับเทคนิค "การทบทวนความจำ" (หรือเรียกว่า "วิธีเรียกคืนความจำ") ซึ่งเป็นแนวทางที่ยอดเยี่ยมสำหรับจดจำและทำความเข้าใจข้อมูลใหม่ ๆ

หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างพัก

งานศึกษาวิจัยของอาจารย์ **คัง ซัง ฮุน** และ **เทอร์รี เคิร์ซเบิร์ก** จากคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรัตเกอร์ส สรุปว่า **การใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างพักไม่ได้ช่วยฟื้นฟูพลังให้แก่สมองเมื่อเทียบกับพฤติกรรมรูปแบบอื่น** นอกจากนี้ "เนื่องจากผู้ที่ติดโทรศัพท์มือถือเริ่มมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเราต้องรับรู้ถึงผลเสียของการหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูทุก ๆ 1 นาทีโดยไม่ได้ตั้งใจ หลายคนคิดว่าการเล่นโทรศัพท์มือถือระหว่างพักก็เหมือนพฤติกรรมธรรมดาทั่วไปไม่ได้เสียหายอะไร แต่จากการศึกษาพบว่า การเล่นโทรศัพท์มือถืออาจส่งผลต่อการเรียนรู้ได้มากกว่าที่คาดคิดไว้"

โทรศัพท์มือถือเป็นสิ่งรบกวนสมาธิมากหากคุณกำลังอยู่ในห้องเรียนหรือห้องอบรม งานวิจัยเรื่องหนึ่งพบว่า "นักเรียนที่ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือจะจดบันทึกข้อมูลได้มากกว่า จำข้อมูลจากการเรียนในห้องได้มากกว่า ทำคะแนนข้อสอบปรนัยได้สูงกว่า และได้เกรดดีกว่านักเรียนที่เล่นโทรศัพท์" แค่วางโทรศัพท์ไว้ใกล้ ๆ ขณะเรียน ก็ถือว่าเป็นสิ่งรบกวน เพราะหากสมองรู้ว่าโทรศัพท์อยู่ใกล้ ๆ ละก็ สมองจะคอยเฝ้าพะวงอยู่ตลอดเวลา

แม้จะรู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อไม่มีโทรศัพท์มือถือก็ตาม นักวิจัยก็ยังยืนยันว่าคุณจะเรียนได้ดีกว่าถ้านำโทรศัพท์ไปไว้ให้ไกลตัว ขณะต้องการสมาธิ คุณอาจเก็บโทรศัพท์ใส่ไว้ในเป้ กระเป๋าเอกสาร หรือกระเป๋าถือ หรือทิ้งไว้ในรถ แล้วคุณจะรู้สึกประหลาดใจว่ามีสมาธิได้ดีขึ้นมาก

จงระมัดระวังการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน

เมื่อไรก็ตามที่คุณเปลี่ยนไปเรียนเรื่องใหม่ สมองจะสร้างที่เก็บข้อมูลใหม่ขึ้นมา ตัวอย่าง ขณะทำงานอะไรสักอย่างอยู่ คุณก็สลับไปเช็กอีเมลหรือส่งข้อความทางมือถือ การทำเช่นนี้เป็นการสร้างข้อมูลชุดใหม่ขึ้นมา และส่งผลให้เกิด *"ภาวะสมาธิตกค้าง"* ซึ่งหมายถึงสมาธิหรือการจดจ่อที่ค้างคามาจากงานชิ้นก่อน ทำให้คุณไม่สามารถตั้งใจทำงานชิ้นใหม่ได้อย่างเต็มที่ ยิ่งสลับสับเปลี่ยนงานบ่อยมากเท่าไหร่ คุณก็ยิ่งอ่อนไหวต่อสิ่งรบกวนมากขึ้นเท่านั้น ส่งผลให้เกิดข้อผิดพลาดจำนวนมาก ทำงานช้า เขียนงานไม่ออก ลดทอนความสามารถในการเรียนรู้ และลืม พูดสั้น ๆ คือไม่ควรทำ นักวิจัยของมหาวิทยาลัยมิชิแกนพบว่าสมรรถภาพทางปัญญาจะลดลง 30 - 40 เปอร์เซ็นต์ เมื่อทำงานสลับไปสลับมาแทนที่จะทำงานให้เสร็จไปทีละอย่าง ซึ่งความมหัศจรรย์ของเทคนิคโพโมโดโรคือช่วยให้คุณจดจ่ออยู่กับงาน **"ทีละอย่าง"** โดยไม่มีการขัดจังหวะใด ๆ

อย่างไรก็ตาม แม้นักวิจัยจะเน้นข้อเสียของการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน แต่ข้อดีก็ยังมีอยู่ นั่นคือความคิดสร้างสรรค์ เมื่อทำงานทีละอย่าง คุณจะจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ดังนั้นความสามารถที่จะนึกคิดหรือเกิดมุมมองอื่นอาจลดลง อย่างไรก็ตาม การทำงานหลายอย่างพร้อมกันจะลดระดับการจดจ่อในการเรียน คำถามคือ คุณควรทำงานหลายอย่างพร้อมกันบ่อยครั้งแค่ไหน ความจริงแล้วไม่มีคำตอบที่ถูกต้องแน่นอน ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของงานและอาการ "หัวตื้อ" ของคุณว่าเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน

ที่ครอบหูลดเสียง อาจเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้คุณจดจ่อได้ดีขึ้น เราแนะนำที่ครอบหูลดเสียงของ Peltor 31 dB (แม้จะมีขนาดใหญ่ แต่คุณจะไม่ได้ยินเสียงเด็กร้องเลย) ไม่ควรใช้ที่ครอบหูลดเสียงขนาดเล็ก

ถ้าในวันหนึ่ง ๆ คุณพบว่าตัวเองเผลอทำงานอื่นพร้อมกันอยู่บ่อยครั้งจนทำให้งานที่ต้องทำจริง ๆ เสียหาย เราแนะนำให้คุณใช้เทคนิคโพโมโดโร เทคนิคนี้ช่วยให้คุณจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกว่ายังเรียนรู้ได้ดีและมีพัฒนาการ แม้บางจังหวะคุณอาจแวบไปทำเรื่องอื่น โดยเฉพาะเวลาที่คิดอะไรไม่ออกหรือหัวไม่แล่น ในกรณีนี้คุณกำลังทำได้ดีแล้วละ

สร้างสภาพแวดล้อมที่ปราศจากสิ่งรบกวน

การเขวไปกับสิ่งรบกวนเป็นเรื่องหนึ่ง แต่การหลีกเลี่ยงเหตุการณ์แบบนี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง **ดังนั้นคุณควรหาสถานที่ซึ่งปราศจากสิ่งรบกวน หรือถ้าทำไม่ได้ ก็ควรให้มีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด** ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้แนะนำให้หลีกเลี่ยงห้องที่มีเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานอยู่ เช่น หอพักในมหาวิทยาลัย หรือห้องอาหารสำหรับพนักงาน เพราะมีสิ่งรบกวนเยอะเกินไป ห้องสมุดเงียบ ๆ หรือสถานที่ที่คนไม่พลุกพล่านจะดีที่สุด ถ้าคุณจำเป็นต้องทำงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง การใช้อุปกรณ์ลด-ป้องกันเสียงก็ช่วยคุณได้ เช่น **ที่อุดหู ที่ครอบหูลดเสียง หรือหูฟังตัดเสียงรบกวนรอบข้าง** ข้อดีของหูฟังก็คือมันส่งสัญญาณแจ้งผู้อื่นรอบตัวว่า "ห้ามรบกวน" ได้

สิ่งรบกวนคุณที่แย่ที่สุดก็คือข้อความแจ้งเตือนบนคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ เพราะคุณอาจอดใจไม่ได้ต้องดูข้อความเหล่านั้น อย่างไรก็ตาม แม้จะมีสมาธิไม่เต็มที่คุณอาจทำงานเสร็จได้ งานวิจัยเรื่องหนึ่งสรุปว่า โดยเฉลี่ยแล้วคนเราจะดูข้อความทุก ๆ 35 วินาที หากเปิด

> **เว็บไซต์ที่ช่วยปิดกั้นการเข้าถึง**
> - Freedom
> - FocalFilter (Windows)
> - SelfControl (Mac)
> - StayFocused (Chrome)

แอปเมสเซนเจอร์* ทิ้งไว้ อย่างไรก็ตาม พนักงานซึ่งถูกปิดการเข้าถึงเว็บไซต์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะมีสมาธิดีกว่าและทำงานได้ดีกว่า

จงสำรวจดูการตั้งค่าการแจ้งเตือนในอุปกรณ์ของคุณ และปิดการแจ้งเตือนทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นเสียง ภาพ หรือการสั่น หากอุปกรณ์ของคุณมีโหมด “ห้ามรบกวน” ก็ให้เปิดใช้ จงใช้เทคนิคโพโมโดโรเพื่อช่วยให้คุณห่างจากการเล่นเน็ตหรือสิ่งรบกวนต่าง ๆ หรือจะตั้งค่าปิดกั้นการเข้าเว็บไซต์ก็ได้ ให้คุณคิดเสียว่าเป็นเรื่องปกติสำหรับการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันนี้ซึ่งเต็มไปด้วยสื่อสังคมออนไลน์ จึงยากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ แม้กระทั่งในช่วงกลางของคริสต์ศตวรรษที่ 19 มีผู้กล่าวว่าวิกตอร์ อูโก ผู้ประพันธ์วรรณกรรมเรื่อง Les Miserables และ The Hunchback of Notre-Dame ได้สั่งให้คนรับใช้จับตัวเขาเปลื้องผ้าแล้วขังไว้ในห้องหนังสือ ทั้งเนื้อทั้งตัวมีเพียงปากกาและกระดาษเท่านั้นเพื่อบังคับให้เขาอยู่ไกลห่างจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ (คุณอาจคิดว่าหนังสือที่เขาเขียนคงเป็นแค่หนังสือเล่มบาง ๆ เล่มหนึ่งล่ะสิ คุณคิดผิดแล้วละ!) อย่างไรก็ตาม สิ่งรบกวนเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นหน้าที่ของเราคือหาวิธีรับมือกับสิ่งรบกวนเหล่านี้ให้ดีที่สุด

- กำหนดตำแหน่งที่ทำค้างไว้ เมื่อมีสิ่งรบกวนเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

หากมีบางสิ่งหรือบางคนรบกวนสมาธิของคุณอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จงทดไว้ในใจว่าทำค้างถึงตรงไหน แล้วค่อยย้อนกลับมาทำใหม่อีกครั้ง เช่น ทดไว้ในใจง่าย ๆ ว่า หน้านี้อ่านไปแล้ว 3 ใน 4 ส่วน เมื่อจัดการกับสิ่งรบกวนเสร็จ ก็กลับมาอ่านต่อ

การกำหนดตำแหน่งที่ทำค้างไว้จะช่วยลดภาวะสมาธิตกค้างในหัวจากการถูกขัดจังหวะด้วยงานใหม่โดยฉับพลัน การกำหนดตำแหน่งที่ทำ

* **แอปเมสเซนเจอร์** *เป็นแอปพลิเคชันสำหรับส่งข้อความสนทนากันของเฟซบุ๊ก — ผู้แปล*

ค้างไว้นั้นจะช่วยให้สมองรู้ว่าต้องกลับมาตรงไหนแม้จะเป็นการกำหนดเพียงชั่วคราวเท่านั้นก็ตาม ความรู้สึกว่า "เป็นชั่วคราว" ยิ่งทำให้เราจดจ่อกับเรื่องที่เข้ามาขัดจังหวะ พอทำเสร็จ เราจะกลับมาทำงานก่อนหน้าได้ง่ายขึ้น

พักสั้น ๆ และบ่อย ๆ

เราได้อธิบายแล้วว่าการพักสมองเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของเทคนิคโพโมโดโร การจดจ่ออยู่กับเรื่องหนึ่งเรื่องใดนานเกินไปไม่ได้ช่วยให้สมองโอนย้ายข้อมูลใหม่ที่เพิ่งเรียนไปเข้าสู่ความจำระยะยาว แต่กลับยิ่งทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลงด้วยซ้ำ นอกจากนี้ บางส่วนของสมองอาจมีอาการเหนื่อยล้าได้หากใช้ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน นักวิจัยยังไม่รู้แน่ชัดว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น บางคนเปรียบสมองเป็นเหมือนกับมัดกล้ามเนื้อซึ่งอ่อนล้าได้จากการออกกำลังกาย ดังนั้นหากเราใช้สมองนานเกินไปก็จะเกิดอาการที่เรียกว่า "สมองล้า" ได้

การพักสั้น ๆ (5 - 10 นาที) ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย แต่ต้องไม่เล่นอินเทอร์เน็ต ไม่ส่งข้อความทางมือถือ ไม่อ่านหนังสือ ไม่ทำอะไรใด ๆ ทั้งสิ้น หากทำได้ การเรียนรู้ของคุณจะพัฒนาได้ดีขึ้น เพราะข้อมูลใหม่ที่เพิ่งเรียนไปจะไม่ถูกรบกวน การพักไม่ได้แปลว่าคุณขี้เกียจ (ไม่ว่าจะงีบหรืออยู่เฉย ๆ) แต่เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพให้ตัวคุณเองต่างหาก

การพักที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดินหรือวิ่งเหยาะ ๆ หรือลุกไปชงชา ทั้งหมดนี้ก็เป็นวิธีพักที่ดีเช่นกัน การขยับตัวถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะการเดินไปเดินมาอาจแสดงให้เห็นว่าคุณไม่ได้คิดอะไรมากจนเกินไป อีกเหตุผลหนึ่งก็เพราะการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ซึ่งเราจะอธิบายต่อไป

ในระดับมหาวิทยาลัย คุณควรอ่านหนังสือกี่ชั่วโมงต่อวัน

สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย เราแนะนำให้คุณทบทวนบทเรียนประมาณ 2 - 8 ชั่วโมง ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ (นอกเหนือจากจำนวนชั่วโมงที่เรียนในห้อง) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและความเข้มข้นของสาขาวิชาที่เรียน จำนวนชั่วโมงในการเรียนรู้ข้างต้นนี้เป็นมาตรฐานของนักศึกษาแพทย์ที่เรียนได้เกรด A นอกเหนือจากคาบเรียนในห้องแล้ว นักศึกษาแพทย์มักอ่านหนังสือโดยเฉลี่ย 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน การเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมง ไม่ได้ช่วยทำให้เกรดดีขึ้นไปมากกว่านี้ สำหรับนักศึกษาแพทย์ที่ได้เกรด B หรือ C จะอ่านหนังสือประมาณ 3 - 5 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนนักศึกษาวิศวกรรมมักอ่านหนังสือประมาณ 3 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่นักศึกษาด้านสังคมศาสตร์และบริหารธุรกิจจะอ่านหนังสือประมาณ 2 ชั่วโมงทุกวัน (ตอนที่บาร์บเรียนวิศวกรรม เธออ่านหนังสือ 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน แม้จะลงทะเบียนเรียนในจำนวนหน่วยกิตที่น้อยกว่านักศึกษาคนอื่นก็ตาม การทำเช่นนี้ช่วยให้เธอเรียนได้เกรด A)

ดนตรีและคลื่นเสียงบำบัดสมอง

สำหรับนักเรียนส่วนใหญ่ เสียงดนตรีหรือเสียงเพลงดูเหมือนจะทำให้เรียนช้าลง โดยเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์ คุณอาจรู้สึกดีเมื่อเรียนไปด้วยฟังเพลงไปด้วย และคิดว่าจะเรียนได้นาน นั่นเพราะเวลาคุณฟังเพลงความสนใจของคุณส่วนหนึ่งจะตามติดอยู่กับเสียงเพลง ดังนั้นจึงไม่ได้ทุ่มเทให้กับการเรียนมากเท่าที่ควร การฟังเพลงถือว่าเป็นการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน เพราะขณะเรียนอยู่ คุณก็เบนความสนใจมาเลือกเพลงในลิสต์ไปด้วย แต่ถ้าคุณยังเรียนได้เกรดที่ดี ก็เป็นไปได้ว่าคุณสามารถเรียนไปด้วยฟังเพลงไปด้วยได้ แต่ถ้าผลการเรียนของคุณไม่เป็นที่น่าพอใจนัก หรือทำอย่างไรก็อ่านหนังสือไม่คืบหน้า เราแนะนำให้คุณ

หยุดฟังเพลง อย่างไรก็ตาม ในบางกรณี ผู้ที่มีสมาธิสั้นอาจได้รับประโยชน์มากกว่าหากเรียนไปด้วยฟังเพลงไปด้วย

คลื่นเสียงบำบัดสมอง หรือเรียกว่า "ไบนอราลบีตส์" (Binaural Beats) นั้นกำลังเป็นที่นิยม การสวมหูฟังสเตอริโอ โดยหูแต่ละข้างจะได้ยินเสียงที่มีความถี่ต่างกันเล็กน้อย เช่น หูข้างหนึ่งได้ยินเสียงที่มีความถี่ 300 เฮิรตซ์ ส่วนอีกข้างหนึ่งได้ยินเสียงที่มีความถี่ 320 เฮิรตซ์ สิ่งที่น่าประหลาดใจคือ นอกจากเสียงตั้งต้น 2 เสียงแล้ว เราจะได้ยินเสียงที่ 3 ด้วย ซึ่งเป็นเสียงที่เกิดจากการแทรกสอดในสมองที่มีความถี่เท่ากับผลต่างของคลื่นเสียง 2 คลื่น เราเรียกเสียงนี้ว่า "บีต" สำหรับตัวอย่างที่ยกมานี้ เสียงที่ 3 จะมีความถี่เท่ากับ 20 เฮิรตซ์

นักวิจัยรู้จักไบนอราลบีตส์เป็นครั้งแรกจากการศึกษาว่าสมองรับรู้เสียงได้อย่างไร ในช่วงต้นทศวรรษที่ 70 นักวิจัยหลายคนได้เริ่มศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยในการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึก เพราะบีตอาจส่งผลให้การทำงานของสมองเปลี่ยนแปลงไปตามความถี่ของเสียง ปัจจุบันนี้เราสามารถดาวน์โหลดไฟล์เสียงไบนอราลบีตส์มาใช้ได้ง่าย ๆ จากช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เราจดจ่อ จดจำ ผ่อนคลาย หรือฝึกสมาธิ เนื่องจากไบนอราลบีตส์มีลักษณะเป็นเสียงธรรมดา เนิบ ๆ เรียบ ๆ จึงมักนำมาผสมสอดแทรกไว้ในเพลงหรือเสียงที่อยู่ในแถบความถี่กลางถึงต่ำ (เรียกว่าพิงก์นอยส์ - Pink Noise)*

คุณสามารถทดลองอ่านหนังสือพร้อมกับฟังเสียงไบนอราลบีตส์ไปด้วยก็ได้ แต่ควรจำไว้ว่าข้อดีที่เราอธิบายนั้นอ้างอิงมาจากการศึกษาวิจัยระดับพื้นฐานเท่านั้น** นอกจากนั้น คุณควรระมัดระวังและตรวจสอบให้แน่ใจว่าไฟล์ไบนอราลบีตส์ตามเว็บไซต์หรือแหล่งออนไลน์ต่าง ๆ

* ***พิงก์นอยส์ - Pink Noise*** *เสียงที่เกิดได้ในทุกย่านความถี่ แต่ระบุความถี่ที่แน่นอนไม่ได้ และมีลักษณะของการเกิดในแต่ละย่านความถี่ของเสียงที่ไม่แน่นอน เมื่อความถี่สูงขึ้น ความเข้มข้นของเสียงก็จะลดลงตามลำดับ เสียงพิงก์นอยส์ใกล้เคียงกับเสียงต่าง ๆ ในธรรมชาติ เช่น เสียงใบไม้เสียดสีกัน เสียงฝนตก เสียงลม เป็นต้น - ผู้แปล*

** *ทดลองฟังเสียงไบนอราลบีตส์ได้ที่ https://en.wikipedia.org/wiki/Beat_(acoustics) - ผู้เขียน*

ถูกต้องเหมาะสมจริง ๆ ผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลประโยชน์จากการใช้ไบนอราลบีตส์ต่อการมีสมาธิจดจ่ออาจถูกลบล้างไปทั้งหมดหากเพลงที่นำมาใช้งานกลบทับเสียงไบนอราลบีตส์

การฝึกสมาธิและโยคะ

การฝึกสมาธิคือวิธีเสริมสร้างการจดจ่อ โดยภาพรวมแล้วการฝึกสมาธิแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบเพ่งหรือจดจ่อ (เช่น มนตราสมาธิ หรือการฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์ หรือการท่องคำบริกรรม) และแบบสำรวจจิตใจ (เช่น การฝึกสติหรือการเจริญสติ) สำหรับมนตราสมาธิช่วยให้คุณจดจ่อได้ดีขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปจะเห็นผลได้หลังจากฝึกไปแล้วหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน ส่วนการเจริญสตินั้นช่วยเรื่องการตระหนักรู้โดยอ้อม เพราะสภาวะอารมณ์ของคุณจะค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งที่ท้าทายคือเท่าที่ผ่านมางานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิจำนวนมากไม่เป็นไปตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้มากขึ้น

ปัจจัยบ่งชี้บางประการบอกว่าโยคะอาจช่วยพัฒนาเรื่องการเรียนรู้ให้ดีขึ้นและยังส่งเสริมประสิทธิภาพของ **"โหมดปล่อยใจ"** ด้วย (คำอธิบายเกี่ยวกับ **"โหมดปล่อยใจ"** จะอยู่ในบทถัดไป) กระนั้น งานวิจัยเกี่ยวกับโยคะยิ่งมีจำนวนน้อยกว่างานวิจัยด้านสมาธิอีก ดังนั้นเราจึงไม่สามารถสรุปข้อดีได้อย่างชัดเจน

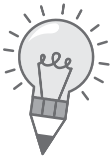
● ● ●

เนื้อหาในบทนี้ เราได้อธิบายวิธีการจดจ่ออยู่กับงานหรือการเรียน อย่างไรก็ตาม บางครั้งการมีสมาธิจดจ่อแต่เพียงอย่างเดียวอาจไม่พอ หากหัวไม่แล่นขึ้นมา คุณจะทำอย่างไร เราขอให้คุณอ่านต่อไป

สรุปท้ายบท

- **เทคนิคโพโมโดโรมีประสิทธิภาพในการจัดการเรื่องการผัดวันประกันพรุ่ง**
    - o กำจัดสิ่งรบกวน
    - o ตั้งนาฬิกาจับเวลา 25 นาที
    - o ตั้งใจทำงานหรืออ่านหนังสือเป็นเวลา 25 นาที
    - o ให้รางวัลตัวเอง พักสมอง 5 นาที (หากต้องการ ตั้งนาฬิกาจับเวลาพักไว้)
    - o กลับไปอ่านหนังสือหรือทำงานอีก 25 นาที ทำวนไปเรื่อย ๆ จนอ่านหนังสือหรือทำงานเสร็จ
- **อาการปวดหัวคิดอะไรไม่ออกกระตุ้นให้คุณผัดวันประกันพรุ่ง** คุณต้องระมัดระวังความรู้สึกไม่สบายใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อคิดถึงเรื่องที่คุณไม่อยากทำ ความรู้สึกเช่นนี้กระตุ้นให้คุณผัดวันประกันพรุ่งได้ อาการดังกล่าวจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อคุณได้เริ่มต้นลงมือเรียนหรือทำงาน
- **โดยทั่วไปแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน** แต่การทำงานหลายอย่างพร้อมกันไม่ได้เลวร้ายไปเสียทั้งหมด เพราะบางครั้งก็ช่วยให้คุณไม่ย่ำอยู่กับที่
- **จัดเตรียมสถานที่ที่ปราศจากสิ่งรบกวน** สำรวจดูการตั้งค่าแจ้งเตือนต่าง ๆ ในอุปกรณ์สื่อสารของคุณ ปิดเสียง ภาพ หรือการสั่นเตือน ควรเก็บโทรศัพท์มือถือไว้ให้ไกลตัว
- **ถ้าต้องสลับไปทำงานอื่นหรือมีใครมาขัดจังหวะ จงทดไว้ในใจว่าทำงานหรืออ่านหนังสือถึงตรงไหน เพราะจะได้กลับมาทำงานหรือเรียนต่อได้ง่ายขึ้น**

- **พักสมองสั้น ๆ และบ่อย ๆ** ถ้าทำงานต่อเนื่องกันยาว ๆ ในที่สุดคุณจะอ่อนล้า
- **ถ้าฟังเพลงไปด้วยทำงานไปด้วย คุณต้องแน่ใจว่าเสียงเพลงไม่ได้รบกวนสมาธิ** จงคิดให้ถ้วนถี่ว่า ขณะเรียน จะฟังเพลงไปด้วยหรือไม่ ยกเว้นว่าคุณกำลังทบทวนสิ่งที่เข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว



"Pomodoro" (โพโมโดโร) มาจากภาษาอิตาเลียน แปลว่า "มะเขือเทศ" เป็นเทคนิคการบริหารเวลาในการทำงานเพื่อให้ใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งช่วยให้สามารถทำงานได้ดีโดยไม่เสียสุขภาพอีกด้วย เป็นเทคนิคง่าย ๆ ที่แบ่งเวลาทำงานเป็น 25 นาที สลับกับการพัก 5 นาที

การทำงานตามเทคนิคโพโมโดโร มีข้อดี เพราะการกำหนดเวลาที่รัดกุมช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เทคนิคโพโมโดโรช่วยกำหนดเวลาให้รัดกุม จะรู้ได้ว่าในช่วงระยะเวลาหนึ่งคุณสามารถทำงานได้มากน้อยแค่ไหน มีประสิทธิภาพเพียงใด และอาจค้นพบว่าที่ผ่านมานั้นเราเผลอเสียเวลาไปกับเรื่องอื่น ๆ มากมายโดยไม่รู้ตัว เช่น การอ่านไลน์ การเข้าห้องน้ำ การอ่านข่าวสารในเว็บไซต์ เป็นต้น

เทคนิคนี้มีความยืดหยุ่นและสามารถปรับให้เข้ากับลักษณะงานได้ เมื่อฝึกใช้เทคนิคนี้จนสามารถให้เวลา 25 นาที กับการทำงานอย่างเต็มที่แล้ว คุณอาจปรับเปลี่ยนรายละเอียดปลีกย่อยเพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะงานของคุณมากที่สุด เช่น อาจกำหนดเวลาทำงาน 30 นาที แล้วพักสั้น ๆ 10 นาทีก็ได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องทำเหมือนกันเป๊ะ ๆ ทุกงาน

เทคนิคนี้ช่วยลดความวิตกกังวลและช่วยให้สมองผ่อนคลาย การวางแผนการทำงานตามเทคนิคนี้ให้ความสำคัญทั้งเวลาในการทำงานและการพักสมอง ซึ่งนอกจากช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ไม่มีความกังวลว่าจะมีเรื่องอื่น ๆ มาแทรก ยังได้มีโอกาสพักสมองเป็นระยะ ๆ ในช่วงเวลาการพักที่เหมาะสมอีกด้วย

แหล่งข้อมูลจาก : http://cirillocompany.de/pages/pomodoro-technique/

2

วิธีเอาชนะอาการสมองไม่แล่น

ครั้งหนึ่งโอลาฟบินโดรนแล้วไปติดอยู่บนยอดต้นไม้ กิ่งไม้และใบไม้เข้าไปติดใบพัดจนบินโดรนลงมาไม่ได้ ต้นไม้สูงเกินกว่าจะนำบันไดมาพาดแล้วปีนขึ้นไปเก็บ จะให้ปาก้อนหินก็ปาไม่ถึง หรือจะปีนต้นไม้เองก็ปีนไม่ไหว ตอนนี้โอลาฟคิดอะไรไม่ออก เหมือนกับโดรนที่บินลงมาไม่ได้ เขาควรทำอย่างไร โอลาฟตัดสินใจ **"ไม่ทำอะไร"** และนั่นกลับช่วยให้เขานำโดรนลงมาได้ มันเป็นไปได้อย่างไร เราจะอธิบายต่อไป

อาการสมองไม่แล่นและความรู้สึกกระวนกระวายใจคือเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เวลาเรียน ขณะทำรายงาน คุณอาจจ้องดูหน้ากระดาษเปล่าและเขียนอะไรไม่ออกสักประโยค หรืออาจรู้สึกหัวตื้อเวลาเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ด้วยแนวคิดใหม่ ๆ ในบทที่แล้วเราได้แนะนำเคล็ดลับที่ช่วยให้หลุดจากอาการคิดอะไรไม่ออก เช่น การสลับไปทำงานอื่นเป็นเวลาสั้น ๆ หรือพักสมองสักครู่หนึ่ง ถ้าคุณรู้ว่าสมองทำงานอย่างไร คุณจะหลีกเลี่ยงความรู้สึกว้าวุ่นใจและเพิ่มความเร็วในการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

การแก้ปัญหาทั้งใหญ่และเล็ก ด้วย "โหมดตั้งใจ" และ "โหมดปล่อยใจ"

สมองมีโหมดที่เกี่ยวกับความคิดและการเรียนรู้ 2 โหมด โหมดที่ 1 เรียกว่า **"โหมดตั้งใจ"** ซึ่งเป็นเนื้อหาในบทที่ 1 เมื่อใดก็ตามที่คุณจดจ่ออยู่กับบางสิ่งบางอย่าง คุณกำลังอยู่ใน **"โหมดตั้งใจ"** ตัวอย่างเช่น เวลาคุณตั้งใจอ่านโจทย์วิชาฟิสิกส์ หรือตั้งใจจำคำศัพท์ใหม่

"โหมดตั้งใจ"

"โหมดปล่อยใจ"

ระหว่างเรียน "โหมดตั้งใจ" (รูปด้านซ้าย)
และ "โหมดปล่อยใจ" (รูปด้านขวา) **จะทำหน้าที่สลับไปมา**

โหมดที่ 2 เรียกว่า **"โหมดปล่อยใจ"*** ซึ่งสำคัญต่อการคิดและการเรียนรู้เช่นกัน ขณะที่อยู่ใน **"โหมดตั้งใจ"** ความคิดจะวิ่งไปมาอยู่ภายในหัว แต่คุณเองก็ไม่ได้เพ่งเล็งเฉพาะเจาะจงไปยังเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตัวอย่าง คุณกำลังอยู่ใน **"โหมดตั้งใจ"** แล้วจู่ ๆ ความคิดอย่างหนึ่งก็แวบขึ้นมาขณะอาบน้ำ นั่งรถเมล์ เดินเล่น หรือกำลังจะนอน เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ สมองจะเชื่อมโยงความคิดต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นมาในรูปแบบที่แตกต่างไปจากเวลาที่อยู่ใน **"โหมดตั้งใจ"** นั่นคือสาเหตุว่า ทำไมคนเราจึงเกิดไอเดียใหม่ ๆ และเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ได้ตอนที่ออกไปเดินเล่นหรืออาบน้ำ

---

* *"โหมดปล่อยใจ - Diffuse Mode" หรือ บางตำราจะใช้คำว่า โหมดกระจัดกระจาย*

LearnLikeAProV51.indd 30 2/12/2565 BE 17:10

วิธีเรียนรู้เรื่องใหม่และยากด้วยการใช้ "โหมดตั้งใจ" และ "โหมดปล่อยใจ" สลับไปมา

ถ้ากำลังเรียนเรื่องที่ตรงไปตรงมาหรือเข้าใจดีแล้ว คุณจำเป็นต้องใช้ **"โหมดตั้งใจ"** ตัวอย่าง เวลาทำโจทย์เลขที่ไม่ซับซ้อน เช่น 14 + 32 = ? คุณกำลังอยู่ใน **"โหมดตั้งใจ"**

ถ้าต้องเรียนเรื่องใหม่หรือเรื่องที่ยากขึ้นล่ะ ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังทำความเข้าใจเนื้อหาเรื่องระบบสูบฉีดโลหิตของหัวใจ หรือเรื่องอนุพันธ์ในวิชาคณิตศาสตร์ หรือฝึกทักษะเพื่อเล่นท่าสเกตบอร์ดดับเบิลคิกฟลิป* คุณจะใช้โหมดอะไร คุณเคยสงสัยไหมว่าทำไมทั้ง ๆ ที่ตั้งใจมีสมาธิ และจดจ่อมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ทำไมถึงทำไม่ได้สักที

สิ่งที่น่าประหลาดใจคือ เมื่อปล่อยให้ตัวเองได้พักสมอง ไม่ว่าจะหลายชั่วโมงหรือข้ามคืน พอกลับมาทำอีกที คุณก็ทำได้ นี่คือสิ่งที่เราเรียกว่าความมหัศจรรย์ของ **"โหมดปล่อยใจ"** เมื่อกลับมาตั้งใจเรียนหรือทำเรื่องที่ทิ้งไว้ คุณจะเกิดความรู้สึกว่า "อ๋อ... เข้าใจแล้ว" ซึ่งช่วยแก้อาการคิดไม่ออก ทำให้เรียนหรือทำงานคืบหน้าต่อได้

เราจะเปรียบเทียบ 2 โหมดนี้เป็นเขาวงกต เพื่อช่วยให้เข้าใจความแตกต่างระหว่าง **"โหมดตั้งใจ"** และ **"โหมดปล่อยใจ"** ได้ดีขึ้น

ให้นึกภาพสมองเป็นเขาวงกตซึ่งเต็มไปด้วยความรู้ที่เรียนมาแล้ว และยังจัดเก็บขั้นตอนการทำงานมากมายเอาไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของสมอง (เปรียบเป็นเส้นทางในเขาวงกต) เมื่ออยู่ใน **"โหมดตั้งใจ"** ความคิดของคุณจะเคลื่อนที่ไปตามเส้นทางที่ถูกเก็บไว้แล้ว ซึ่งรูปภาพแสดงการเปรียบเทียบสมองเป็นเขาวงกตอยู่ในหน้าถัดไป

เมื่อตั้งใจเรียนเนื้อหาวิชาที่คุ้นเคยดี เช่น แก้โจทย์การคูณตัวเลข คุณกำลังเดินไปตามเส้นทางหนึ่งในเขาวงกตที่ถูกจัดเก็บไว้เรียบร้อยแล้ว

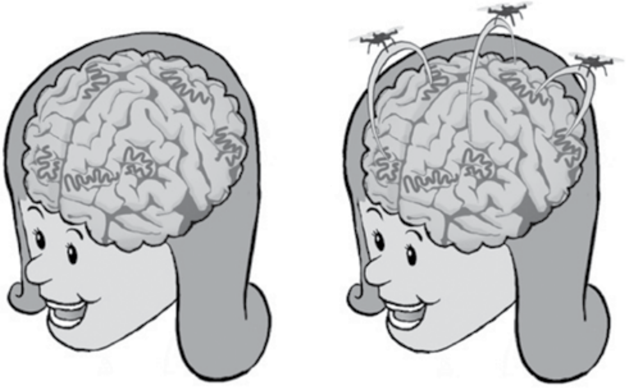
---

* *ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหรือขบคิดอะไรบางอย่างในใจ คุณก็กำลังสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทภายในความจำระยะยาว ดูรายละเอียดในบทที่ 6 - ผู้เขียน*

หากจดจ่ออยู่กับอีกเนื้อหาวิชาหนึ่ง เช่น การผันคำกริยาของภาษาหนึ่ง คุณก็ใช้เส้นทางอีกเส้นทางหนึ่งซึ่งถูกจัดเก็บไว้แล้วเช่นกัน

แต่ถ้าคุณพยายามแก้โจทย์ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน (ไม่เคยมีเส้นทางเก็บไว้ในเขาวงกต) **"โหมดตั้งใจ"** จะทำงานหนัก เพราะไม่มีเส้นทางอะไรให้ **"โหมดตั้งใจ"** เลือกใช้ได้เลย

ในกรณีนี้ คุณควรใช้ **"โหมดปล่อยใจ"** หรือไม่ วิธีที่จะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดีที่สุดคือ ให้คิดว่า **"โหมดปล่อยใจ"** เป็นเหมือนโดรนตัวเล็ก ๆ ตัวหนึ่งซึ่งบินร่อนไปยังส่วนต่าง ๆ ของเขาวงกตได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นโดรนเหล่านี้จึงเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ของสมองซึ่งปกติแล้วอาจยังไม่ได้เชื่อมต่อกัน คุณควรใช้ **"โหมดปล่อยใจ"** เวลาเรียนเนื้อหาใหม่และยาก **"โหมดปล่อยใจ"** ช่วยสร้างจุดเริ่มต้นของเส้นทางการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทขึ้นใหม่เพื่อใช้สำหรับทำความเข้าใจและเรียนรู้



ภาพเปรียบเทียบสมองเป็นเหมือนเขาวงกต เพื่อช่วยให้คุณเข้าใจว่าสมองทำงานอย่างไร เมื่ออยู่ในโหมดตั้งใจและโหมดปล่อยใจ โหมดตั้งใจจะมีเส้นทางที่ถูกเก็บไว้ก่อนหน้านี้ ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณรู้จักหรือเข้าใจแล้ว ส่วนโดรนตัวเล็ก ๆ ที่บินข้ามไปมาอยู่เหนือเขาวงกตจำลองการทำงานของสมองในโหมดปล่อยใจ

> **ประเด็นสำคัญ**
>
> ตราบใดที่คุณมีสมาธิตั้งใจอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง **"โหมดปล่อยใจ"** จะ **"ไม่ทำงาน"** จนกระทั่งคุณผ่อนคลายสมาธิแล้ว **"โหมดปล่อยใจ"** ถึงจะเริ่มทำงานกับข้อมูลที่เพิ่งเรียนรู้เสร็จ อย่างไรก็ตาม คุณต้องมีสมาธิจริง ๆ ตั้งแต่เริ่มต้น มิฉะนั้น **"โหมดปล่อยใจ"** จะทำงานได้ไม่ค่อยดีนัก

บางครั้งคุณอาจไม่รู้ตัวว่า **"โหมดปล่อยใจ"** กำลังทำงานอยู่ แต่คุณจะรู้สึกตัวเมื่อเกิดความรู้สึกว่า "อ๋อ... เข้าใจแล้ว" เพราะปุบปับคุณก็เข้าใจเรื่องที่เคยติดขัดหรือมีปัญหามาสักพัก เช่น จู่ ๆ คุณก็รู้และคิดออกว่าจะแก้ปัญหาในการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างไร หรือเล่นกีตาร์ท่อนยาก ๆ ได้สักที หรือจู่ ๆ ก็นึกแผนการตลาดใหม่ได้ ความรู้สึก "อ๋อ... เข้าใจแล้ว" ก็คือช่วงจังหวะที่โดรนตัวเล็ก ๆ เชื่อมต่อเส้นทางใหม่ได้สำเร็จนั่นเอง ดังนั้นจากเรื่องที่เคยสับสนและไม่เข้าใจ คุณก็เข้าใจขึ้นมาในทันที

ในขณะที่ **"โหมดปล่อยใจ"** ช่วยให้คุณเข้าใจเรื่องใหม่ ๆ **"โหมดตั้งใจ"** จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดไอเดียใหม่ ๆ **นี่คือเหตุผลว่าทำไมการเรียนรู้จึงเกี่ยวข้องกับการทำงานของ "โหมดตั้งใจ" และ "โหมดปล่อยใจ" สลับไปสลับมา** คุณควรตั้งใจและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าจนกระทั่งเริ่มรู้สึกติดขัด แล้วจึงพัก ปล่อยให้ **"โหมดปล่อยใจ"** ทำงานอยู่เบื้องหลัง จากนั้นค่อยกลับมาจดจ่อทำงานหรือเรียนต่อไป การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณพัฒนาการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

วิธีเข้าสู่ "โหมดปล่อยใจ"

ไม่ว่าเรียนหรือทำงานอะไร คุณจะเข้าสู่ **"โหมดปล่อยใจ"** ได้ต่อเมื่อมีสมาธิตั้งใจอยู่กับเรื่องตรงหน้าจนกระทั่งมีความรู้สึกเหมือนคิดอะไรไม่ออกหรือหัวไม่แล่น ตอนนั้นเองให้คุณ **"หยุด"** จดจ่อ

"โหมดปล่อยใจ" ที่ดีที่สุดคือตอนที่คุณไม่คิดอะไร เช่น ขณะแปรงฟัน ล้างจาน รีดผ้า เดินเล่น นั่งรถเมล์ อาบน้ำ หรือนอนหลับตาเฉย ๆ

กิจกรรมเหล่านี้อาศัยการจดจ่อเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (เพื่อไม่ให้คุณเดินชนกำแพง) ดังนั้นสมองจึงเป็นอิสระที่จะคิดหรือจัดเรียงข้อมูลอะไรก็ได้

เมื่อเพ่งสมาธิจนรู้สึกเหนื่อย คุณจะเข้าสู่ **"โหมดปล่อยใจ"** ไปเองโดยธรรมชาติ ส่วนระยะเวลาที่คุณจะอยู่ใน **"โหมดปล่อยใจ"** ได้นานแค่ไหนนั้น แตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล ตัวอย่าง ขณะกะพริบตาจังหวะนั้นเองคือตอนที่คุณอยู่ใน **"โหมดปล่อยใจ"** โชคร้ายที่ (การกะพริบตา) นานแค่เสี้ยววินาที ซึ่งสั้นเกินกว่าจะประมวลความคิดได้ ตอนที่คุณเหม่อลอยสักสองสามนาที นั่นก็เป็น **"โหมดปล่อยใจ"** เหมือนกัน เวลาคุณเดินเล่นเป็นชั่วโมง ๆ คุณก็อยู่ใน **"โหมดปล่อยใจ"** เช่นกัน โดยสัญชาตญาณแล้ว ในหนึ่งวัน **"โหมดตั้งใจ"** และ **"โหมดปล่อยใจ"** จะทำงานสลับกันไปเรื่อย ๆ

ตัวอย่างการใช้ "โหมดปล่อยใจ" ให้เป็นประโยชน์

- เริ่มต้นด้วยการเขียนรายงานหรือทำการบ้านที่ยาก ๆ ก่อน พอพักกินข้าว **"โหมดปล่อยใจ"** จะได้ทำงานอยู่เบื้องหลังไปเรื่อย ๆ
- เริ่มดูหัวข้อหรือโจทย์ยาก ๆ ก่อนจะหยุดพัก
- อ่านเนื้อหายาก ๆ ก่อนเข้านอน
- ทำโจทย์ข้อที่ยาก ๆ ซ้ำอีกครั้งก่อนจะอาบน้ำ
- ทบทวนคำศัพท์ก่อนจะออกไปชอปปิง

ตอนนี้คุณน่าจะพอเข้าใจแล้วว่า การเข้าสู่ **"โหมดปล่อยใจ"** ไม่ใช่การเสียเวลาเสมอไป หากพูดถึงบริบทเรื่องการเรียนรู้แล้ว **"โหมดปล่อยใจ"** คืออาวุธสำคัญยิ่ง ถ้าคุณใช้ **"โหมดปล่อยใจ"** ได้ดี ก็จะเป็นประโยชน์และมีค่าต่อตัวของคุณเอง นอกจากนี้ **"โหมดปล่อยใจ"** ยังเชื่อมโยงกับเรื่องความคิดสร้างสรรค์ด้วย

ดังนั้นจึงไม่น่าประหลาดใจอะไรหากคุณจะอยู่ใน **"โหมดตั้งใจ"** เมื่อเรียน "เรื่องเรื่องหนึ่ง" และอยู่ใน **"โหมดปล่อยใจ"** เมื่อเรียนรู้

"อีกเรื่องหนึ่ง" ความเข้าใจทั้งหมดนี้นำไปสู่เครื่องมือในการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเราเรียกว่า **"เทคนิคฮาร์ดสตาร์ต (Hard Start)"**

วิธีใช้ "เทคนิคฮาร์ดสตาร์ต" สำหรับทำการบ้านและการสอบ

เทคนิคฮาร์ดสตาร์ตเป็นเทคนิคง่าย ๆ โดยอาศัยจุดแข็งของ **"โหมดปล่อยใจ"** ซึ่งเอื้อประโยชน์เวลาทำการบ้านและทำข้อสอบ

1. จงอ่านข้อสอบหรือโจทย์การบ้านคร่าว ๆ และทำเครื่องหมายเล็ก ๆ ไว้ตรงข้อที่คิดว่ายากเป็นพิเศษ
2. เริ่มต้นทำโจทย์ข้อที่ยากที่สุดก่อน ไม่เป็นไรหากคิดอะไรไม่ออก 2 - 3 นาที
3. ทันทีที่รู้สึกว่าคิดอะไรไม่ออกให้เปลี่ยนไปทำโจทย์ข้อที่ง่ายกว่า
4. ย้อนกลับมาทำโจทย์ข้อที่ยากหลังจากทำโจทย์ข้อที่ง่ายกว่าไปแล้วหลายข้อ

ประเด็นสำคัญ

บางครั้งการรู้ว่าเมื่อไหร่ควรผละจากปัญหา ไม่ว่าขณะทำข้อสอบหรือการบ้านก็มีความสำคัญพอ ๆ กับความมานะบากบั่น บ่อยครั้งที่นักเรียนเสียคะแนนไปเพราะคิดคำตอบไม่ออกแต่ก็ยังพยายามจะแก้โจทย์ข้อที่ยาก ๆ ให้ได้ ทั้ง ๆ ที่ยังมีโจทย์ข้อที่ง่ายกว่าซึ่งพวกเขาทำได้อีกตั้งหลายข้อ

คุณจะรู้สึกประหลาดใจว่า หลังจากทำโจทย์ง่ายเสร็จแล้ว คุณคิดแก้โจทย์ยาก ๆ ได้ดีขึ้น สาเหตุเพราะ ขณะที่จดจ่ออยู่กับโจทย์ง่าย **"โหมดปล่อยใจ"** จะทำงานอยู่เบื้องหลังและพยายามคิดแก้โจทย์ยาก นอกจากนี้ เวลาเริ่มแก้โจทย์ คุณมักยึดติดอยู่กับแนวทางหรือแนวคิดบางอย่างแม้จะผิดก็ตาม การเปลี่ยนไปทำอะไรอย่างอื่นชั่วคราว จะช่วยปรับและตั้งต้นความคิดของคุณใหม่ ดังนั้นเมื่อคุณกลับมาแก้โจทย์ยากอีกครั้ง สมองคุณจะโปร่งขึ้น

ราคา **320.-** (352 หน้า)

RAPPORT

วิธี

สร้างสัมพันธ์ กับคน

ด้วยวิธีพูดและอ่านใจ

เพื่อควบคุมทุกสถานการณ์ให้ราบรื่น
เป็นไปตามที่เราต้องการ

BEE MEDIA GROUP

RAPPORT : THE FOUR WAYS TO READ PEOPLE AND TALK TO ANYONE IN ANY SITUATION

4 เทคนิควิธีพูดและอ่านใจ เพื่อให้คนคล้อยตามและเห็นด้วย

เขียนโดย : **Emily Alison** และ **Laurence Alison**

- ไขความสำเร็จในการสื่อสาร ด้วยวิธีพูดและการอ่านใจคน
- ทำไม "**คำพูด**" จึงมีความสำคัญ
- หลักการ HEAR : เสาหลักสำคัญในการสร้างสัมพันธ์กับคน
- วงแหวนสัตว์ 4 ประเภท
- หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า : **ที-เร็กซ์**
- เรียนรู้ที่จะโอนอ่อนผ่อนตาม : **หนู**
- การควบคุม : **สิงโต**
- สร้างความร่วมมือ : **ลิง**

ราคา **195.-** (224 หน้า)

เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)

BEE MEDIA GROUP

MIRACLE MORNING

ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

"**ทุ**กสิ่งในชีวิตเริ่มต้นจาก **'คุณตื่นนอนและใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร'** เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็จของตัวเอง **นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุด ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ**"

THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM)

เขียนโดย : **Hal Elrod**

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง
- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยคุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ความลับที่แท้จริงสำหรับสร้างอุปนิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ (ภายใน 30 วัน)

ราคา **245.-** (256 หน้า)

MIRACLE EQUATION
สมการมหัศจรรย์

สูตรสร้างปาฏิหาริย์ความสำเร็จ
เปลี่ยนทุกสิ่งให้ **"เป็นจริงแน่นอน"**

สูตร 2 ประการ สร้างความสำเร็จจากสิ่งที่ **"อาจเป็นไปได้"** ไปสู่สิ่งที่ **"เป็นไปได้"** จนกลายเป็นสิ่งที่ **"เป็นจริงแน่นอน"**

THE **MIRACLE EQUATION**
: THE TWO DECISIONS THAT MOVE YOUR BIGGEST GOALS FROM **POSSIBLE**, TO **PROBABLE**, TO **INEVITABLE**

เขียนโดย : **Hal Elrod**

- ไขปริศนาความมหัศจรรย์
- จากสิ่งที่ **"อาจเป็นไปได้"**... ไปสู่สิ่งที่ **"เป็นไปได้"**...จนกลาย ไปสู่สิ่งที่ **"เป็นจริงแน่นอน"**
- กลายเป็นผู้ที่มั่นคงทางอารมณ์
- **การตัดสินใจประการที่** 1 : ความศรัทธาที่มั่นคงแน่วแน่
- **การตัดสินใจประการที่** 2 : ความพยายามอย่างสุดพลัง
- ภารกิจท้าทายความมหัศจรรย์ใน 30 วัน

BEE MEDIA GROUP

หนังสือ 2 เล่มใหม่ ชุดตื่นเช้า MIRACLE MORNING

ราคา **240.-** (256 หน้า)

BEE MEDIA GROUP

MIRACLE MORNING MILLIONAIRES
ชีวิตจะร่ำรวย
ฐานะดีขึ้น **เมื่อตื่นเช้า**

MIRACLE MORNING MILLIONAIRES
: WHAT THE WEALTHY DO BEFORE 8 AM THAT WILL MAKE YOU RICH

เรียนรู้สิ่งที่เศรษฐีทำ ก่อน 8 โมงเช้า
เพื่อทำให้คุณร่ำรวย **มีฐานะดีขึ้น**

เขียนโดย : **Hal Elrod** และ **David Osborn**

- แทนที่จุดบอดของตัวเอง ด้วยวิสัยทัศน์ในอนาคต
- การเข้าใจสิ่งที่เงินชี้วัด
- มีภาวะผู้นำตนเอง
- การจัดการพลังกายและใจ
- เป้าหมาย แผน และเส้นทาง สู่ความมั่งคั่งร่ำรวย
- พลังแห่งเทคนิคเพิ่มทวีคูณ เพื่อสร้างความมั่งคั่ง
- มีสมาธิอันแน่วแน่
- ช่วงเวลาในการสร้าง อุปนิสัยใด ๆ ก็ตาม ใน 30 วัน
- เมื่อใดควรอดทน หรือเลิก

ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**

BEE MEDIA

"มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน"

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้

ยินดีคืนเงินให้ทุกกรณี โดยไม่มีเงื่อนไข **ไม่ว่าจะเป็น...**

"ปัญหาจากการผลิต" หรือ **"ความไม่พอใจเนื้อหา"** ของหนังสือ

สำนักพิมพ์ **บี มีเดีย** **ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น** เพราะท่านได้มีส่วนช่วยสนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้องขออภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ **"ปัญหาจากการผลิต"** *อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ* หรือหากท่าน **"ไม่พึงพอใจในเนื้อหา"** *อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็นของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ* **ท่านสามารถติดต่อมายังมือถือ *089-111-7500* เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น**

BEE MEDIA

BEE MEDIA Parenting & Families

BEE MEDIA Self-Development

บี มีเดีย

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สมัครสมาชิก **BeeMedia** รับสิทธิประโยชน์

w w w . B e e M e d i a . c o . t h

เรามุ่งมั่นทำหนังสือดีที่สร้างสรรค์ มาร่วมเป็นสมาชิกกับเรา ซื้อหนังสือผ่าน web หรือโทรศัพท์สั่ง **ได้สิทธิพิเศษตลอดชีพ**

1. **ส่วนลด 15-30%** (ยกเว้นเล่มราคาพิเศษ)
2. **สมัครสมาชิก ฟรี** (ฟรีค่าสมาชิก 100 บาท)
3. **รับประกันความพอใจ 100%** และรับผิดชอบกรณีสูญหาย
4. **อ่านตัวอย่างก่อนซื้อได้ Download PDF ฟรี**

Line id **@beemedia**

www.facebook.com/**beemedia**

w w w . B e e M e d i a . c o . t h

วิธีซื้อหนังสือราคาพิเศษ ง่าย ๆ

- สั่งซื้อทาง www.BeeMedia.co.th
- หรือ โทร. 089-111-7500
- หรือ www.facebook.com/beemedia
- หรือ Line id : @beemedia

วิธีสมัครสมาชิก ง่าย ๆ

เพียงเขียน ชื่อ .... นามสกุล ....

ที่อยู่ .... มือถือ .... Email ....

ส่ง sms มายัง 089-111-7500

หรือ สมัครผ่าน www.BeeMedia.co.th

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน **SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11** และ **ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ**

กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย **ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่** มือถือ **089-111-7500** หรือ Line id : **@beemedia** สั่งซื้อ Online ที่ **www.BeeMedia.co.th**