



บทความออนไลน์

4 เทคนิคอ่านหนังสือให้ได้เยอะขึ้น จากผู้เชี่ยวชาญ ด้านการตั้งเป้าและวัดผล

ใคร ๆ ก็รู้ว่าการอ่านทำให้ได้ความรู้ใหม่ ๆ แต่บางคนยังมองเป็นเรื่องไกลตัว อ่านแล้วว่าง ไม่สนุก เจอหนังสือเล่มหนาๆ ก็อ่านไม่ไหว ทำอย่างไรถึงจะอ่านหนังสือให้ได้เยอะขึ้นและสม่ำเสมอ

เคน นครินทร์ ชวน ศ.ดร.นพดล ร่มโพธิ์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง OKR นักเขียน และนักอ่านตัวยง
เจ้าของพอดแคสต์ Nopadol's Story

1. เลือกหนังสือให้ถูกจริตกับเรา

แต่แต่ละคนมีความชอบความสนใจไม่เหมือนกัน ใครชอบแนวบริหารก็มีแนวโน้มที่จะอ่านเรื่องบริหารได้สนุก แต่ถ้าชอบเรื่องบริหารแล้วไปอ่านหนังสือประเภทนิยายก็อาจจะไม่สนุก ไม่ต้องสนใจหนังสือที่คนอื่นแนะนำว่าต้องอ่าน เพราะอาจจะไม่เหมาะกับเรา หนังสือที่เราชอบอาจเปลี่ยนไปตามวัย วัยเรียนชอบเรื่องท่องเที่ยวก็ให้อ่านเรื่องท่องเที่ยว วัยทำงานอาจจะเปลี่ยนมาสนใจเรื่อง productivity ก็ลองเปลี่ยนมาอ่านหนังสือประเภทนี้แล้วอาจจะสนุกขึ้น อ่านแล้วนำไปใช้ได้มากขึ้น

2. เอาหนังสือไปอยู่ในทุก ๆ ที่

ควรมีหนังสืออยู่ใกล้มือเราที่สุดในทุกโอกาส โดยเฉพาะในช่วง ‘เศษของเวลา’ เช่น นั่งรอรับลูก ถ้าเราไม่ได้พกหนังสือไป เราก็จะใช้เวลาเล่นมือถือเหมือนเดิม ในรถก็มีหนังสือติดไว้ในห้องนั่งเล่น ในห้องนอน ในห้องน้ำ หรืออาจจะมีเครื่องอ่าน e-book ในทุกช่วงเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถใช้อ่านหนังสือได้ ไม่ต้องมีเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง แค่ครึ่งชั่วโมงหรือ 5-10 นาทีก็อ่านได้



3. หาเวลาที่เหมาะกับตัวเองในการอ่าน

บล็อกเวลาการอ่านไว้เลย เลือกช่วงที่ไม่มีใครรบกวน เช่น ช่วงเช้าตรู่ ใช้เวลาสัก 30 นาที หรือหนึ่งชั่วโมง หรือช่วงก่อนเข้านอน เพื่อสร้างเป็นรoutines เป็นช่วงเวลาแห่งการอ่าน สร้างเป็นนิสัย ให้การอ่านเป็นเรื่องอัตโนมัติ

4. อ่านแล้วเอาไปใช้จริง

ตั้งเป้าหมายว่าอย่างน้อยต้องมีหนึ่งเรื่องในหนังสือเล่มนั้นที่เอามาทำทันที แม้จะไม่ใช่วินัยปฏิบัติประเภท How to ก็สามารทำได้ เช่น อ่านแล้วจดโน้ตข้อคิด อ่านแล้วไปเปิดเพลงแชร์ความรู้ ยิ่งอ่านแล้วได้ประโยชน์กับเรา เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนองค์กร หรือครอบครัว จะยิ่งกระตุ้นให้เราชอบการอ่านและอยากอ่านให้มากขึ้น

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/thesecondsauce127/>

