

Become 2.0

เรียนรู้เร็วขึ้น 10 เท่า

วิธีคิดแบบคนเก่ง
ที่ทำอะไรสำเร็จไวกว่าใคร



ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

คำนำ

PART 1

เข้าใจสมอง และเปิดระบบเรียนรู้ไว

- 1) สมองมนุษย์เรียนรู้ได้เร็วกว่าที่คุณคิด
- 2) สูตร 10 เท่า — กลไกสมองเรียนรู้ไวระดับ High-Speed
- 3) โฟกัสแบบลำแสงเลเซอร์ — จำได้มากขึ้น ทำได้เร็วขึ้น ใช้เวลาน้อยลง

PART 2

เทคนิคเร่งความจำ & Speed Learning

- 4) Chunking — ศิลปะการย่อยข้อมูลให้จำง่ายเหมือน Lego
- 5) Active Recall — วิธีจำเร็วที่สุดในโลก โดยไม่ต้องท่องซ้ำๆ
- 6) Spaced Repetition — จำยาว 1 ปี ด้วยการทบทวนแบบเว้นช่วง
- 7) สรุปให้เป็น — Note แบบคนเรียนรู้ไวกว่าใคร
- 8) อ่านหนังสือ 1 เล่มให้เข้าใจใน 1 ชั่วโมง

PART 3

จากความรู้ → เป็นทักษะจริง

9) เปลี่ยนทุกคลิป-บทความ-หนังสือ เป็นทักษะใน 3 ขั้นตอน

10) First Principles Thinking — คิดแบบ Elon Musk

11) Mental Models — 12 แบบที่ทำให้คุณคิดไว ตัดสินใจแม่นยำกว่าคนอื่น 10 เท่า

12) คิดแบบนักวิเคราะห์ — มองเห็นสิ่งที่คนอื่นมองไม่เห็น

13) คิดเป็นระบบ — เปลี่ยนความวุ่นวายให้กลายเป็นภาพที่แก้ได้

14) การตั้งคำถามแบบคนเก่ง — ทำไมบางคนหาคำตอบเร็วกว่าใคร

PART 4

สร้างรากฐานพลังสมอง ให้เติบโตได้ยาว

- 15) Morning Brain — เริ่มต้นให้สมองทำงานเร็วขึ้น 200%
- 16) Deep Work — โหมดลบทที่ทำให้คุณเรียนรู้เร็วแบบไม่มีใครทัน
- 17) พลังของการสรุปวัน — ทำให้ทุกวันที่ผ่านไปฉลาดขึ้น
แบบต่อเนื่อง
- 18) เปลี่ยนมือถือให้เป็นเครื่องเร่งการเรียนรู้ — ไม่ใช่ตัวทำลาย
สมาธิ
- 19) โภชนาการ-การนอน-พลังงานสมอง เพื่อการเรียนรู้ 10 เท่า

PART 5

Growth System

(การเติบโตแบบทบต้นและไร้พาดาน)

20: Growth Compounding — ความเก่งทบต้น ยิ่งทำนานยิ่งพุ่ง

21: 10X Learning — วิธีโตเร็วกว่าเดิม 10 เท่าโดยไม่ต้องเหนื่อย
10 เท่า

22: Skill Stack Roadmap — สร้างทักษะเป็นชั้นๆ ให้ฉลาดขึ้นทุก
เดือน

23: Productivity for Learners — ทำอย่างไรให้เรียนได้เยอะขึ้น
แต่ไม่เหนื่อยเพิ่ม

24: Skill Output System — เปลี่ยนความรู้เป็นผลงานจับต้องได้

25: Flywheel of Mastery — วงล้อความเก่งที่ยิ่งหมุน ยิ่งพุ่ง ไม่มี
วันหยุดโต

PART 6

Master Mode

26: ชีวิตในเวอร์ชัน 10 เท่า — อนาคตที่คุณสร้างได้ด้วยตัวเอง

27: แผน 90 วันอัปเดตสมองและทักษะทั้งระบบ

28: Minimal Knowledge System — ความรู้น้อยลง แต่คมขึ้น
และจำได้นานกว่า

29: สรุปแทนความรู้ทั้งเล่มแบบ One-Page Master Summary

บทส่งท้าย

คำนำ

ลองนึกถึงคนสองคนที่เริ่มต้นพร้อมกัน เรียนคอร์สเดียวกัน มีเวลาเท่ากัน อ่านหนังสือเล่มเดียวกัน แต่หนึ่งเดือนผ่านไป คนหนึ่งเก่งขึ้นชัดเจน ทำงานได้เร็วขึ้น เรียนรู้ได้ไวขึ้น ในขณะที่อีกคนยังอยู่ที่เดิมเหมือนไม่ได้ขยับไปไหนเลย

คำถามคือ — **อะไรทำให้บางคน “โตเร็วกว่า” ทั้งที่มีจุดเริ่มต้นเหมือนกัน?**

คำตอบไม่ใช่โชค ไม่ใช่ไอคิวสูง ไม่ใช่ว่าพวกเขาเก่งมาแต่เกิด แต่เพราะ **“เขารู้วิธีเรียนรู้”**

โลกใบนี้ไม่ได้ให้รางวัลกับคนที่ “พยายามหนักที่สุด”
แต่ให้รางวัลกับคนที่ **พัฒนาเร็วที่สุด**

เราอยู่ในยุคที่ความรู้ใหม่เกิดขึ้นทุกวัน งานเปลี่ยนเร็วกว่าเดิม 10 เท่า ทักษะที่เคยใช้ได้ดีเมื่อวาน อาจไม่มีราคาในวันพรุ่งนี้ คนที่รอด ไม่ใช่คนที่รู้เยอะที่สุด แต่คือคนที่ **เรียนรู้ได้เร็วที่สุด**

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นเพื่อให้คุณ **เรียนรู้ 1 เดือน = คนอื่น 1 ปี**

ไม่ใช่ด้วยความเร่งรัดเหนื่อยล้า

แต่ด้วยวิธีคิดและเทคนิคแบบ *คนเก่งจริง ๆ ใช้กันอยู่แล้ว*

หากคุณพร้อมจะเป็นเวอร์ชันที่ “เลื่อนขึ้นจากเดิมแบบก้าวกระโดด”

ขอต้อนรับ — สู่เส้นทางของการ **เรียนรู้เร็วขึ้น 10 เท่า**

บทที่ 1: มองมนุษย์เรียนรู้ได้เร็วกว่าที่ คุณคิด

หลายคนมองดูคนเก่งแล้วเผลอคิดว่า

"เขาคงฉลาดมาตั้งแต่เกิด"

แต่ความจริงคือ คนที่ทำอะไรได้ไวกว่าเรา มักไม่ได้เริ่มต้นต่างจาก
เรามากนัก —

ความต่างอยู่ที่ว่า **เขาเรียนรู้เร็วกว่าเรา**

และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ:

ความสามารถในการเรียนรู้ ไม่ใช่พรสวรรค์

แต่คือ ทักษะที่พัฒนาได้แบบไม่มีเพดานจำกัด

สมองไม่เคยหยุดพัฒนา – แม้อายุ 50, 60 ก็ยังพัฒนาได้

งานวิจัยของ *Michael Merzenich* นักประสาทวิทยาระดับโลก
พิสูจน์ว่า สมองมนุษย์สามารถสร้างเส้นใยประสาทใหม่ได้ตลอด
ชีวิต กลไกนี้เรียกว่า **Neuroplasticity** เหมือนถนนที่เริ่มจาก
พื้นดินธรรมดา แล้วค่อย ๆ ถูกปูจนกลายเป็นไฮเวย์เร็วระดับ 120
กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ยิ่งฝึก → เส้นทางยิ่งหนา → ข้อมูลผ่านเร็วขึ้น

ไม่ต่างจากการสร้างทางด่วนให้สมอง

สมองไม่ได้ถามว่า "คุณอายุเท่าไร?"

มันถามแค่ว่า "คุณฝึกบ่อยแค่ไหน?"

คนที่เรียนรู้เร็วกว่าไม่ได้อ่านมากกว่า – แต่อ่าน “เป็นกว่า”

ต่างจากภาพจำเดิม ๆ ว่าคนเก่งคือคนขยันท่อง

แต่ความจริงนั้นกลับตรงข้าม

การท่องจำซ้ำ ๆ โดยไม่เข้าใจ ไม่ได้ทำให้สมองแข็งแรงขึ้น

มันเหมือนแบกของหนักจนไปเรื่อย ๆ ไม่ได้ทำให้วิ่งเร็วขึ้น

ในขณะที่คนเรียนรู้ไว จะใช้วิธีคล้ายการ **ต่อจิ๊กซอว์ให้เป็นภาพ**

เขาไม่ได้พยายามจำทุกชิ้นทีละชิ้น แต่พยายามเข้าใจ **ภาพรวมก่อน**

แล้วเติมรายละเอียดภายหลัง ทำให้ข้อมูลไหลเข้าสมองเป็นระบบ

และคงอยู่ยาวกว่า

เคมีสมองมีส่วน – โดพามีนคือเชื้อเพลิงแห่งการเรียนรู้

เวลาเราค้นพบอะไรใหม่ ๆ สมองจะหลั่ง **โดพามีน (Dopamine)** ซึ่งเป็นสารกระตุ้นให้เราอยากเรียนรู้ต่อ
เหมือนสัญญาณว่า “นี่สนุกนะ ทำอีกสิ!”

คนที่เรียนรู้เร็วคือคนที่รู้วิธี

ทำให้สมองอยากเรียนรู้เอง โดยไม่ต้องบังคับ

ตัวอย่างง่าย ๆ

ถ้าคุณเรียนภาษาอังกฤษแบบท่องศัพท์วันละ 10 คำ

คุณจะลืมใน 48–72 ชม.

เพราะสมองไม่ได้รู้สึก *สนุก* กับมัน

แต่ถ้าคุณฟังเพลง ดูซีรีส์ แล้วจดวลที่ได้ยินบ่อย

สมองจะคิดว่า “เฮ้ยมันใช้ได้จริงนี่นา!”

โดพามีนพุ่ง = การเรียนรู้ฝังลึกยิ่งกว่าเดิมหลายเท่า

ตัวอย่างจริง: คนที่เรียนรู้ไว vs คนที่เรียนรู้ช้า

คนเรียนรู้ช้า	คนเรียนรู้เร็ว
ท่องจำทีละคำ	มองหา pattern + ความเชื่อมโยง
กลัวผิดพลาด	ทดลองเยอะ ผิดแล้วแก้เร็ว
เรียนครั้งละนานๆ	เรียนสั้นแต่ถี่ & ทบทวนแทรกเวลา
สนใจผลลัพธ์	สนใจกระบวนการเรียนรู้
ท้อเร็วเมื่อไม่จำได้	รู้ว่าต้องใช้เวลาให้เส้นทางประสาทโต

คนกลุ่มหลังไม่ฉลาดกว่าโดยกำเนิด —

แต่เขารู้จักเรียนแบบที่ “สมองชอบ”

แล้วเราจะเริ่มสร้างสมองเรียนรู้เร็วได้อย่างไร?

1. เลือกเรื่องเดียวที่อยากเก่งที่สุดก่อน (ไม่วางหลายอย่างพร้อมกัน)
2. แบ่งเนื้อหาเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้สมองย่อยง่าย
3. ทบทวนเป็นช่วง ๆ แทนการอ่านยาวทีเดียว
4. ทดลองใช้จริง ไม่เสพความรู้แค่ในหัว
5. สรุปด้วยภาษาของตัวเองให้สมองสร้าง neural pathway ใหม่

อย่าลืม สมองไม่ได้โตเพราะเสพข้อมูล แต่โตเพราะสร้างข้อมูลออกมา

WORKSHOP: 7 วันสร้างสมองเรียนรู้ไว

วันละ 10 นาทีเท่านั้น – แต่เห็นผลจริงในสัปดาห์แรก

1. เลือกทักษะเดียวที่อยากพัฒนา (ภาษา / ออกแบบ / การขาย / Coding ฯลฯ)
2. ตั้งใจท้อเล็กน้อย วันละ 1 อย่างให้สำเร็จภายใน 10–20 นาที
3. ทุกคืนสรุป 3 บรรทัดว่า *วันนี้เรียนรู้อะไรใหม่*
4. วันที่ 7 ทบทวนทั้งหมด และสร้างสรุปภาพรวมหนึ่งหน้า
5. ถ้าทำครบ = เส้นทางประสาทดวงแรกเริ่มหนาแล้ว

ไม่ต้องเก่งตอนเริ่ม

แต่เริ่มเมื่อไหร่ = เก่งเร็วขึ้นทุกวัน

สรุปบทที่ 1

- สมองมนุษย์พัฒนาได้ตลอดชีวิต
- คนเรียนรู้ไวใช้ระบบสมอง ไม่ใช่พลังใจ
- โดพามีนคือพลังเร่งการเรียนรู้
- เรียนแบบมีแพทเทิร์น → จำยาว & นำไปใช้ได้จริง
- ฝึกวันละ 10–20 นาที → ผลลัพธ์ทวีคูณใน 7 วัน

บทที่ 2: สูตร 10 เท่า

กลไกสมองเรียนรู้ไวระดับ High-Speed

คนที่พัฒนาตัวเองเร็วกว่าเรา ไม่ใช่เพราะมีเวลามากกว่า
แต่เพราะเขาใช้เวลาแต่ละชั่วโมงได้ **คุ้มค่ากว่า 10-20 เท่า**

หลายคนใช้ทั้งวัน "พยายามเรียนรู้"
แต่คนกลุ่มหนึ่งใช้เวลาเท่ากันแต่ **อัปสเกลไวขึ้นแบบก้าวกระโดด**
ความต่างอยู่ที่ *วิธีสมองประมวลผลข้อมูล*

คนทั่วไปเอาความจำสู้

คนเรียนรู้เร็วเอาระบบสู้

สมองทำงาน 2 โหมด – ถ้ารู้ใช้ให้เป็น = ความเร็ว X10

นักวิจัย Barbara Oakley อธิบายว่าสมองมี 2 ระบบหลักในการรับ
ความรู้ใหม่:

1. **Focused Mode** – โฟกัสลงจุดเดียวแบบเข้มข้น
2. **Diffuse Mode** – คิดกว้าง เห็นความเชื่อมโยงระยะไกล

โหมดแรกเหมาะกับ *ลงมือทำ*

โหมดสองเหมาะกับ *คิดเชื่อมโยง สังเคราะห์ ไอเดียใหม่*

คนส่วนใหญ่ใช้แต่โหมดแรก → เครียด ตัน ไม่คืบหน้า

คนเรียนรู้ไวจะ *สลับโหมดทั้งสองอย่างเป็นระบบ*

เหมือนกำลังต่อจิ๊กซอว์ → ต้องมองภาพรวมก่อน แล้วค่อยใส่ชิ้น

สูตร 10X Learning System

1) เรียนแบบ Burst – ไม่ยาว แต่เข้มข้น

อ่าน / ฟังเป็นช่วงสั้น 20–40 นาที แล้วพัก 5–10 นาที

แทนที่จะนั่งยาว 2–3 ชม. แล้วสมองล้า

เพราะสมองรับข้อมูลได้ดีที่สุดในช่วง **คลื่นสมาธิสูงแต่เวลาสั้น**

2) นวนวนแบบ Spaced Repetition

การกลับมาทบทวนช่วงๆ (Day 1 → Day 3 → Day 7 → Day 14)

ช่วยให้ข้อมูล “ติดถาวร” ไม่หายเหมือนฝันเมื่อคืน

3) สรุปด้วยภาษาเราเอง 1 หน้า

เพราะสมองจำสิ่งที่ *เราสร้างขึ้นเอง* ดีกว่าสิ่งที่แค่รับเข้า

เรียน = รับข้อมูล

เก่ง = ประมวล + ถ่ายทอดข้อมูลได้

ตัวอย่างสถานการณ์จริง

กรณีที่ 1 – เรียนพัฒนาเว็บไซต์

✕ คนเรียนรู้ช้า

- ดูคลิปวันละสองชั่วโมง แต่ไม่ลงมือ
- ท่องสคริปต์ คำสั่ง แต่ไม่เขียนจริง
- เดือนหนึ่งผ่านไป ยังทำเว็บไม่ขึ้นหน้าแรก

✓ คนเรียนรู้เร็ว

- ดูคลิป 30 นาที → ทดลองทำ 30 นาที
- สรุปเป็น Mind Map สั้น
- 7 วันสร้างเว็บต้นแบบใช้งานได้จริงแล้ว

ความรู้ไม่ได้อยู่ในหัว

มันอยู่ใน **สิ่งที่คุณสร้างออกมา**

Mini Exercise – ทดสอบสมองของคุณตอนนี้เลย

ลองนึกถึง skill ที่คุณอยากเก่งมากที่สุดตอนนี้

เขียนลงมา 1 อย่าง

ต่อไปนี้ 3 ข้อนี้:

1. ถ้าเก่งสิ่งนี้ได้ จะเปลี่ยนชีวิตคุณยังไง?
2. ใครในโลกใช้ Skill นี้หาเงินหรือเติบโตได้บ้าง?
3. วันนี้ ลงมือขั้นไหนเล็กที่สุดที่เริ่มได้เลย?

ถ้าคุณตอบ 3 ข้อนี้ได้ → สมองกำลังเข้าสู่ Focused Mode กันที