เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช
วันจันทร์ที่ 18 กันยายน 2017 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 18 กันยายน 2017 เวลา 04:07 น.

หนังสือ The Pomodoro Technique เขียนโดย Francesco Cirillo จากการคิดค้นด้วยตนเองของผู้เขียน ระหว่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นเทคนิคช่วยให้ใช้เวลาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีจิตใจที่ จดจ่อกับงาน และมีแรงจูงใจต่องานมากขึ้น

จริงๆ แล้ว เป็นเทคนิคทางจิตวิทยา ที่คนเราส่วนใหญ่เมื่อต้องทำงานชิ้นโต มักเกิดอาการใจแป้ว ไม่สู้ เพราะคิดว่ายากและต้องใช้ความพยายามมาก

Cirillo แก้ปัญหาใจไม่สู้ด้วยการแบ่งงานออกเป็นชิ้นเล็กๆ ที่สำเร็จได้ภายใน ๒๕ ถึง ๔๕ นาที แล้วพัก ๕ นาที เขาบอกว่าเมื่อทำสำเร็จชิ้นหนึ่ง ใจเราจะรู้สึกว่าได้รับรางวัล รู้สึกชุ่มชื่นใจจากความสำเร็จเล็กๆ เป็นกลไกทางจิตวิทยาให้เรามุมานะบากบั่นต่อ รวมทั้งหมดแล้วงานทั้งก้อนอาจมี ๒๐ ชิ้นส่วนเล็กๆ เราก็จะได้ เสพเอ็นดอร์ฟินแห่งความสุขความพึงพอใจ เอ็นดอร์ฟินเล็กน้อยนี้จะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้เรามานะพยายาม ต่อไป

Cirillo ค้นพบเคล็ดลับนี้ด้วยตนเองตอนเป็นนักศึกษา เมื่อสามสิบปีมาแล้ว และพัฒนาขึ้นเป็นเทคนิค ที่มีความชัดเจน ใช้ทำมาหากินเลี้ยงชีพมาจนทุกวันนี้ ดูได้ที่นี่

เมื่อหกสิบปีมาแล้ว พ.ศ. ๒๕๐๐ ผมเดินทางจากบ้านนอกมาเรียนหนังสือที่กรุงเทพในชั้น ม. ๖ (เทียบกับสมัยนี้คือ ม. ๔)
ด้วยเป้าหมายว่าจะฟันฝ่าสู่การเรียนหมอตามที่พ่อแม่ตั้งความหวัง ด้วยความอ่อนวัย (และโชคดี อ่อนน้อม) ผมมองคนที่เรียนอยู่ชั้นสูงกว่าด้วยความทึ่ง พิศวงในความสามารถด้านการเรียนของเขา และหมั่นสังเกตวิธีการเรียนของเขา นำมาใช้ในการเรียนของตนเอง รวมทั้งต่อมาหาซื้อหนังสือว่าด้วย วิธีเรียน มาอ่านและทดลองใช้

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช
วันจันทร์ที่ 18 กันยายน 2017 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 18 กันยายน 2017 เวลา 04:07 น.

วิธีหนึ่งที่ผมค้นพบตั้งแต่อายุ ๑๕ ก็คือวิธี Pomodoro ของ Cirillo นี่แหละ แต่ผมไม่เก่งพอที่จะทำให้ มันชัดเจน และนำออกใช้หากินอย่าง Cirillo

สมัยนั้นวิธีเรียนที่บ้านทำโดยอ่านตำราเรียน คู่มือ และทำแบบฝึกหัดตามคู่มือแล้วตรวจสอบกับคำเฉลย รวมทั้งหาหนังสือตำราเสริมมาอ่านทำความเข้าใจให้กว้างขวางขึ้น เป้าหมายมีอย่างเดียวคือทำข้อสอบให้ได้ดี เพื่อจะได้สอบแข่งขันเข้าเรียนในขั้นต่อไปได้ สำหรับเป้าหมายในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ คือสอบเข้าโรงเรียนเตรียม อุดมศึกษาให้ได้ และเป้าสำหรับช่วงปี ๒๕๐๑ - ๒๕๐๓ คือสอบเข้าคณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ หรือเข้าเตรียมแพทย์ เชียงใหม่ หรือคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ ให้ได้ สำหรับผมในตอนนั้นเป้าหมาย ชัดเจนมาก และมั่นใจว่าน่าจะทำได้สำเร็จ โดยไม่เคยประมาทเลย พยายามหาวิธีเรียนให้เรียนได้ดีที่สุด

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ บนชั้นสองของห้องแถวไม้ห้องเดียวแถวเจริญผล เยื้องสนามกีฬาแห่งชาติ ที่ตอนนั้นเป็นคลินิกแพทย์ ชื่อแพทยาศรม เป็นที่อาศัยของนักศึกษาแพทย์ศิริราช ๑ คน นิสิตวิศวะจุฬา ๑ คน นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ๑ คน เจ้าหน้าที่ช่วยงานคลินิก ๑ คน และผมเด็กที่สุด เป็นนักเรียน ม. ๖ ผมต้องหาวิธีเรียนให้ได้ผลการเรียนสูงสุดเพื่อถางทางสู่อนาคต

อ่านหนังสือไปนานๆ ก็ง่วง อ่านไม่รู้เรื่อง ผมค้นพบวิธีอ่านครั้งละครึ่งชั่วโมง สลับกับออกไปเดิน สักครู่ หรือไปอาบน้ำ พบว่าแก้ปัญหาง่วงได้ดี ตอนนั้นเราไม่รู้จักเครื่องปรับอากาศ ดังนั้นอากาศในห้องจึง ค่อนข้างอบอ้าว ซึ่งเราก็อยู่จนชิน แต่ถ้าได้อาบน้ำก็จะสดชื่นขึ้นทันที ช่วยให้ร่างกายและสมองตื่นตัว อ่านหนังสือหรือสมุดจดได้เข้าใจง่ายขึ้น และจำได้ดีขึ้น

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยการเรียนหรือการทำงาน คือ “การสรุปบทเรียน” สมัยนั้นผมซื้อสมุดโน้ตเล็กๆ ขนาดใส่กระเป๋าเสื้อเชิ้ร์ตได้ เอามาจดสรุปบทเรียนทีละตอน เก็บไว้ทบทวนยามว่าง หรือตอนใกล้สอบ ผมมาตีความตอนนี้ว่า การสรุปแก่นสาระเป็นจิตวิทยาว่าด้วยความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จไปขั้นตอนหนึ่ง ทำให้เกิดกำลังใจเรียนหรือทำงานในขั้นตอนต่อไป เป็นการให้รางวัลตัวเองทางอ้อม

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช
วันจันทร์ที่ 18 กันยายน 2017 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 18 กันยายน 2017 เวลา 04:07 น.

เรื่องให้รางวัลตัวเองนี้ ผมใช้มาตั้งแต่ตอนนั้น โดยหลังการสอบทุกครั้ง หากผมทำข้อสอบได้ดี ตกเย็นผมจะซื้อขนมทองหยิบ ๒ บาทให้ตัวเองกินเป็นรางวัล สองบาทสมัยนั้นเป็นเงินมากนะครับ เท่ากับอาหาร ๑ มื้อตามปกติของผม ที่มักกินก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กคลุกข้าว ก๋วยเตี๋ยวห่อละ ๑.๕๐ บาท ข้าวเปล่าห่อละ ๕๐ สตางค์ ซื้อมากินที่คลินิก

วิจารณ์ พานิช

๗ ส.ค. ๖๐

บันทึกนี้เขียนที่ GotoKnow โดย Prof. Vicharn Panich ใน KMI Thailand