

หนังสือ [The Pomodoro Technique](#) เขียนโดย Francesco [Cirillo](#) จากการคิดค้นด้วยตนเองของผู้เขียน ระหว่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นเทคนิคช่วยให้ใช้เวลาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีจิตใจที่จดจ่อกับงาน และมีแรงจูงใจต่องานมากขึ้น

จริงๆ แล้ว เป็นเทคนิคทางจิตวิทยา ที่คนเราส่วนใหญ่เมื่อต้องทำงานขึ้นโต๊ะ มักเกิดอาการใจแป่ว ไม่สู้ เพราะคิดว่ายากและต้องใช้ความพยายามมาก

Cirillo แก้ปัญหาใจไม่สู้ด้วยการแบ่งงานออกเป็นชิ้นเล็กๆ ที่สำเร็จได้ภายใน ๒๕ ถึง ๔๕ นาที แล้วพัก ๕ นาที เขาบอกว่าเมื่อทำสำเร็จชิ้นหนึ่งใจเราจะรู้สึกว่าได้รางวัล รู้สึกชุ่มชื่นใจจากความสำเร็จเล็กๆ เป็นกลไกทางจิตวิทยาให้เราผ่อนคลายมากขึ้นต่อ รวมทั้งหมดแล้วงานทั้งก้อนอาจมี ๒๐ ชิ้นส่วนเล็กๆ เราก็จะได้ เสพเอ็นดอร์ฟินแห่งความสุขความพึงพอใจ เอ็นดอร์ฟินเล็กน้อยนี้จะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้เราผ่อนคลายต่อไป

Cirillo ค้นพบเคล็ดลับนี้ด้วยตนเองตอนเป็นนักศึกษา เมื่อสามสิบปีมาแล้ว และพัฒนาขึ้นเป็นเทคนิค ที่มีความชัดเจน ใช้ทำมาหากินเลี้ยงชีพมาจนทุกวันนี้ ดูได้ [ที่นี่](#)

เมื่อหกสิบปีมาแล้ว พ.ศ. ๒๕๐๐ ผมเดินทางจากบ้านนอกมาเรียนหนังสือที่กรุงเทพในชั้น ม. ๖ (เทียบกับสมัยนี้คือ ม. ๔) ด้วยเป้าหมายว่าจะพ้นสู่การเรียนหมอมตามี่พ่อแม่ตั้งความหวัง ด้วยความอ่อนวัย (และโชคดี อ่อนน้อม) ผมมองคนที่เรียนอยู่ชั้นสูงกว่าด้วยความที่พิศวงในความสามารถด้านการเรียนของเขา และหมั่นสังเกตวิธีการเรียนของเขา นำมาใช้ในการเรียนของตนเอง รวมทั้งต่อมาหาซื้อหนังสือว่าด้วย [วิธีเรียน](#) มาอ่านและทดลองใช้

วิธีหนึ่งที่ผมค้นพบตั้งแต่อายุ ๑๕ ก็คือวิธี Pomodoro ของ Cirillo นี่แหละ แต่ผมไม่เก่งพอที่จะทำให้มันชัดเจน และนำออกใช้หากินอย่าง Cirillo

สมัยนั้นวิธีเรียนที่บ้านทำโดยอ่านตำราเรียน คู่มือ และทำแบบฝึกหัดตามคู่มือแล้วตรวจสอบกับคำเฉลย รวมทั้งหาหนังสือตำราเสริมมาอ่านทำความเข้าใจให้กว้างขวางขึ้น เป้าหมายมีอย่างเดียวคือทำข้อสอบให้ได้ เพื่อจะได้สอบแข่งขันเข้าเรียนในชั้นต่อไปได้ สำหรับเป้าหมายในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ คือสอบเข้าโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาให้ได้ และเป้าสำหรับช่วงปี ๒๕๐๑ - ๒๕๐๓ คือสอบเข้าคณะวิทยาศาสตร์จุฬา หรือเข้าเตรียมแพทย์ เชียงใหม่ หรือคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ให้ได้ สำหรับผมในตอนนั้นเป้าหมาย ชัดเจนมาก และมั่นใจว่าน่าจะทำได้สำเร็จ โดยไม่เคยประมาทเลย พยายามหาวิธีเรียนให้เรียนได้ดีที่สุด

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ บนชั้นสองของห้องแถวไม้ห้องเดียวแถวเจริญผล เยื้องสนามกีฬาแห่งชาติ ที่ตอนนั้นเป็นคลินิกแพทย์ ชื่อแพทยาคม เป็นที่อาศัยของนักศึกษาแพทย์ศิริราช ๑ คน นิสิตวิศวกรรม ๑ คน นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ๑ คน เจ้าหน้าที่ช่วยงานคลินิก ๑ คน และผมเด็กที่สุด เป็นนักเรียน ม. ๖ ผมต้องหาวิธีเรียนให้ได้ผลการเรียนสูงสุดเพื่อถ่วงทางสู่นาคค

อ่านหนังสือไปนานๆ กังวาล อ่านไม่รู้เรื่อง ผมค้นพบวิธีอ่านครั้งละครึ่งชั่วโมง สลับกับออกไปเดิน สักครู หรือไปอาบน้ำ พบว่าแก้ปัญหาว่างได้ดี ตอนนั้นเราไม่รู้จักรองปรับอากาศ ดังนั้นอากาศในห้องจึงค่อนข้างอบอ้าว ซึ่งเราก็อายุจุนจีน แต่ถ้าได้อาบน้ำก็จะสดชื่นขึ้นทันที ช่วยให้ร่างกายและสมองตื่นตัว อ่านหนังสือหรือสมุดจดได้เข้าใจง่ายขึ้น และจำได้ดีขึ้น

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยการเรียนหรือการทำงาน คือ “การสรุปบทเรียน” สมัยนั้นผมซื้อสมุดโน้ตเล็กๆ ขนาดใส่กระเป๋าสีเขียวได้ เอามาจดสรุปบทเรียนทีละตอน เก็บไว้ทบทวนยามว่าง หรือตอนใกล้สอบ ผมมาตีความตอนนี้ว่า การสรุปแก่นสาระเป็นจิตวิทยาว่าด้วยความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จไปขั้นตอนหนึ่ง ทำให้เกิดกำลังใจเรียนหรือทำงานในขั้นตอนต่อไป เป็นการให้รางวัลตัวเองทางอ้อม

ชีวิตที่พอเพียง : 3004. Pomodoro Technique กับชีวิตของผมเมื่อ ๖๐ ปีที่แล้ว

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](#)