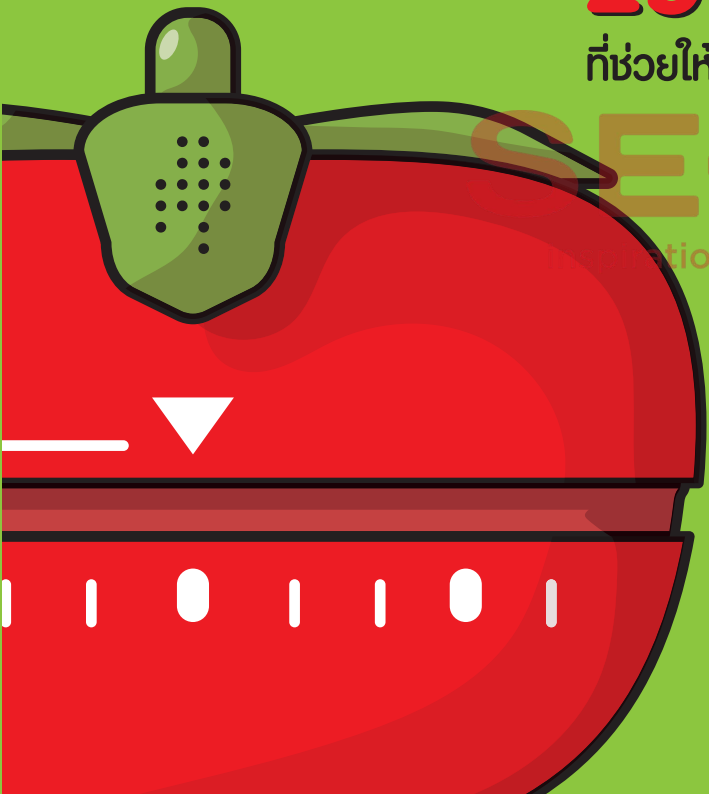


THE POMODORO TECHNIQUE

เทคนิคการเคลียร์งาน
25 นาทีจบ
ที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นตลอดกาล



FRANCESCO
CIRILLO

แปลและเรียบเรียงโดย
อาจารย์โอม
(ดร. ชูศิลป์ เมธีไชยพงศ์)

The Pomodoro Technique

เทคนิคการเคลียร์งาน 25 นาทีจบ ที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นตลอดกาล

เรียบเรียงจาก The Pomodoro Technique

โดย Francesco Cirillo

เรียบเรียงโดย ดร. ชูศิลป์ เมธีไชยพงศ์

Change⁺ สำนักพิมพ์เซนจ์พลัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2566

โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2566

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ

หรือกระทำการใด โดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

© 2018 by Francesco Cirillo

Published by arrangement with The Ross Yoon Agency, through The Grayhawk Agency Ltd.

Thai translation © 2023 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

All right sreserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission in writing of the publisher or as expressly permitted by law, or under terms agreed with the appropriate copyright clearance organization. You must not circulate this book in any other binding or cover and you must impose this same condition on any acquirer.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ซีวิลไล, ฟรานเซสโก.

The Pomodoro Technique เทคนิคการเคลียร์งาน 25 นาทีจบ ที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นตลอดกาล.

-- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2566.

168 หน้า.

1. การบริหารเวลา. I. ชูศิลป์ เมธีไชยพงศ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

650.11

inspiration starts here

Barcode (e-book) 9786160850914

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ง่ายขึ้น ที่ www.se-ed.com



สารบัญ

คำแนะนำฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2	11
คำนำ	15
คำนำผู้เรียบเรียง	15
บทนำ	17

พื้นฐาน

บริบท	21
เป้าหมายของเทคนิคโฟมโดโร	23
สมมติฐานเบื้องต้น	23



เป้าหมายส่วนบุคคล

อุปกรณ์และวิธีการ	27
-------------------	----

เป้าหมายที่ 1:

ระบุเวลาที่ต้องใช้ในการทำงาน	32
เริ่มโฟมโดโรแรก	32
ทุก 4 โฟมโดโร	36
ทำงานเสร็จ	37
บันทึกข้อมูล	38
การปรับให้ดีขึ้น	40
ธรรมชาติของโฟมโดโร	41

เป้าหมายที่ 2:

ตัดสิ่งรบกวนออก	42
สิ่งรบกวนภายใน	42
สถานการณ์จำลอง	44
สิ่งรบกวนภายนอก	51
สิ่งรบกวนที่เป็นระบบ	56
บันทึกข้อมูล: ข้อผิดพลาดของการประเมินเวลา	
โพโมโดโรในช่วงการวางแผน	57

เป้าหมายที่ 3:

ประเมินแรงที่ต้องใช้	58
โพโมโดโรที่วางอยู่	62
ภาพจำลองที่อาจเกิดขึ้น	63
บันทึกการประเมินเวลาของโพโมโดโร	67
ดูคร่าว ๆ เพื่อเรียกสมาธิ	70

เป้าหมายที่ 4:

ทำให้โพโมโดโรมีประสิทธิภาพมากขึ้น	71
โครงสร้างของโพโมโดโร	71
โครงสร้างของเซตโพโมโดโร	68

เป้าหมายที่ 5:

ทำตารางเวลา	73
เหตุการณ์จำลองสถานการณ์ที่ดีที่สุด	75
สถานการณ์จำลองแบบมีสิ่งรบกวน	77
ทำตารางเวลาให้มีประโยชน์สูงสุด	77

เป้าหมายที่ 6:

กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง	80
------------------------------	----

SE-ED
inspiration starts here

เป้าหมายระดับทีม

การใช้โฟมโด้โรในการทำงานเป็นทีม	87
บ่อยครั้งที่ทีมกลายเป็นเหยื่อของเป้าหมายเสียเอง	88
เทคนิคโฟมโด้โรช่วยให้ทีมไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร?	85
การใช้เครื่องมือของเทคนิคโฟมโด้โรในการทำงานเป็นทีม	91
สมาชิกในทีมแต่ละคนมีโฟมโด้โรของตัวเอง	
หรือมีโฟมโด้โรของทีม?	91
ทีมย่อยคืออะไร?	92
ทำไมไม่ใช้โฟมโด้โรเดียวกับสมาชิกทุกคนในทีม?	94
จะจัดการให้ทุกคนเข้าประชุมได้อย่างไร?	95
ใครตั้งโฟมโด้โร? ใครประเมินเวลาของโฟมโด้โร?	
ใครบันทึกโฟมโด้โร?	96
เราจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนชีวิตต่างๆ ในเทคนิคโฟมโด้โรหรือไม่?	96
ลองฝึกง่ายๆ ให้ทีมได้เริ่มทำ	100
การสลับสมาชิกในทีมย่อย	100
เก็บภาพโฟมโด้โร	102
เหตุผลที่ทีมต้องฝึกในระดับที่สูงขึ้น	103
เทคนิคโฟมโด้โรช่วยทีมจัดการความซับซ้อน สิ่งรบกวน	
และปัญหาหาข้อได้อย่างไร?	105
วิธีหน้าเคาน์เตอร์	106
ปัญหา	107
ทางแก้ไข	107
ข้อดีและข้อเสีย	111
การแข่งขันการทอนโฟมโด้โร	112
ปัญหา	113
ทางออก	113

ข้อดีและข้อเสีย	117
วิธีไม่กระหู่	118
ปัญหา	119
ทางแก้ไข	120
ข้อดีของการใช้วิธีไม่กระหู่	125

ผลลัพธ์

ข้อสังเกต	129
เวลาเรียนรู้	129
ระยะเวลาไฟโมโดโร	130
ระยะเวลาในการพัก	131
มุมมองที่แตกต่างเรื่องเวลา	133
เสียงของไฟโมโดโร	133
รูปร่างของไฟโมโดโร	135
ความกังวลจากเสียงของไฟโมโดโร	135
มีสิ่งรบกวนภายในเป็นประจำ	138
ไฟโมโดโรต่อไปจะดีขึ้น	139
ที่จับเวลาแบบไหนใช้ดีที่สุด	140
ทำการประเมินเวลาของไฟโมโดโรให้ดีขึ้น	140
แรงจูงใจและไฟโมโดโร	142
หากทุกอย่างผิดพลาดหมดล่ะ?	142
ไฟโมโดโรมีขอบเขต	143
เวลาที่ไม่ควรใช้ไฟโมโดโร	143
การใช้เทคนิคอย่างชำนาญ	144
เปลี่ยนมุมมองในเรื่องของเวลา	144
จัดระเบียบความซับซ้อน	145
การดึงตัวเองออกมาจากงาน	146

SE-ED
Inspiration starts here

การสังเกตและให้ข้อเสนอแนะอย่างต่อเนื่อง	147
ระยะก้าวที่ยั่งยืน	148
ขั้นตอนต่อไป	149
กฎ	153
อภิธานศัพท์	154
เริ่มทำเลย	155
สิ่งที่ต้องทำวันนี้	157
ติดตามรายการกิจกรรม	158
สถาบันที่กักข้อมูล	159
กิตติกรรมประกาศ	160
เกี่ยวกับผู้เขียน	163
ประวัติผู้เรียบเรียง	164

SE-ED

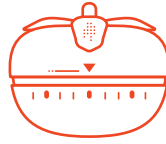
inspiration starts here



SE-ED

inspiration starts here





คำนำฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2

ผมเริ่มตั้งเวลาโพโมโดโรแรกในบ่ายครึ้มเดือนกันยายนปี ค.ศ. 1987 สถานที่คือที่ระเบียงบ้านในหมู่บ้านยุคกลางของเมืองซูทรี (Sutri) ซึ่งอยู่ห่างจากกรุงโรมไป 48 กิโลเมตร เป็นที่ที่ผมไปพักผ่อนกับครอบครัว ภารกิจนั้นชัดเจนแต่น่ากลัว “ผมอยากอ่านบทนี้ให้เสร็จ” บทที่ว่าคือบทแรกของหนังสือสังคมวิทยาที่กำลังอ่านเตรียมสอบในอีกไม่กี่สัปดาห์

ป่ายนั้น ผมไม่เคยนึกเลยว่าในวันหนึ่งคนเป็นล้านทั่วโลกจะมาทำตามแบบเดียวกับผมที่เอานาฬิกาจับเวลารูปมะเขือเทศมาสู่กับความวอกแวกและความอยากทำตามเป้าหมายตามเวลาที่ตั้งไว้ ผมไม่เคยนึกเลยว่าจะได้ย่นเลียงนาฬิกามะเขือเทศเดินระหว่างที่เดินเข้าไปในพื้นที่ทำงานของออฟฟิศที่เต็มไปด้วยนักพัฒนาซอฟต์แวร์ชั้นเยี่ยม และผมก็ไม่เคยคิดเลยว่าจะมีผู้บริหารธนาคารนำนาฬิกาจับเวลารูปมะเขือเทศของผมไปใช้ดำเนินการประชุมบอร์ด หรือว่าเทคนิคนี้ถูกกล่าวถึงในสิ่งพิมพ์อันทรงเกียรติอย่าง *New York Times*, *The Guardian* และ *Harvard Business Review* แต่ทั้งหมดก็เกิดขึ้นแล้ว แต่เกิดขึ้นได้อย่างไร ก็ยังเป็นเรื่องน่าพิศวงสำหรับผมเหมือนกัน

ผมจำความรู้สึกตอนได้ยินเสียงเตือนหมดเวลาของโพโมโดโรครั้งแรกได้แม่น เป็นความรู้สึกหนึ่งสงบแบบแปลกๆ ที่อธิบายไม่ถูก ความคิดผมกระจ่ายไปที่นั่นที่นั่น เหมือนเรือเล็กท่ามกลางพายุ เสียงในหัวของผมบอกว่า “เราต้องสอบผ่านให้ได้ เรามีหนังสือ 3 เล่มต้องอ่าน เหลือเวลาไม่เยอะก่อนสอบ เราไม่มีทางอ่านทัน เราโฟกัสไม่ได้ ต้องมีอะไรมาดึงความสนใจตลอดเลย บางทีเราควรเลิกอ่านหนังสือและเลื่อนสอบ หรือเราควรเลิกอ่านหนังสือและไปทำอย่างอื่นเลย” หลังจากโพโมโดโรดังขึ้น และช่วงเวลาทำงานแรกจบ คลื่นลมสงบอีกครั้ง ผมรู้ว่าผมทำได้ ผมจำได้ว่าอยากตั้งเวลาอีกโพโมโดโร และผมได้ตั้งครั้งแรกแค่ 2 นาที ไม่ใช่ 25 นาทีที่ผมมาพบที่หลังว่าเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุด

ความรู้สึกสงบและควบคุมได้ที่ผมได้กลับมาทำให้ผมสอบผ่าน และทำให้ผมเริ่มค้นคว้าด้วยตัวเองเกี่ยวกับปรากฏการณ์โพโมโดโร “ทำไมมันถึงดี? โพโมโดโรหนึ่งครั้งควรนานขนาดไหน? วันหนึ่งเราทำได้กี่โพโมโดโร? การพักระหว่างโพโมโดโรควรนานเท่าไร?” ผมใช้เวลาหลายปีกว่าจะหาคำตอบและจัดเรียงคำถามเหล่านี้เพื่อใช้เป็นเทคนิคในการพัฒนาความสามารถ ผมรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะตั้งชื่อเทคนิคนี้ว่าโพโมโดโร

ขณะที่เขียนคำนำนี้ ผมก็ยังได้ยินเสียงนาฬิกาเดินจากตอนอ่านหนังสือเตรียมสอบวิชาสังคมวิทยาในตอนนั้น มันเหมือนเป็นเพื่อนเก่าของผม จากป้ายเตือนกันยายนปี ค.ศ. 1987 ผ่านมาแล้ว 31 ปี หลายอย่างเปลี่ยนไปจากตอนนั้น การพัฒนาอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้เปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมเราไป

สมาร์ทโฟนบอกได้ว่าเราต้องออกจากบ้านก็โหม่งจึงไปดูหนังทันที หรือเมื่ออาหารที่สั่งระหว่างนั่งรถกลับบ้านกำลังจะมาถึงในอีก 5 นาที ลือลึงคอมออนไลน์ และแอปพลิเคชันต่าง ๆ เผยให้เราเจอสิ่งรอบวนได้ตลอดเวลา ดังนั้นเทคนิคโม่โม่โดโรยังจะใช้ได้ในยุคดิจิทัลอีกหรือ?

ที่มาของสิ่งรอบวนมากที่สุดยังคงเป็น “ใจ” ของเราเอง ซึ่งผมเรียกว่าสิ่งรอบวนภายใน เช่น จู่ๆ อยากสั่งพิซซ่า โพสต์ลงโซเชียล หรือเก็บโต๊ะยังคงมีบอยและชัตขวางได้มากกว่าที่มาจากสิ่งรอบวนภายนอก เช่น เสียงแจ้งเตือนอีเมลเข้าหรือข้อความในเฟซบุ๊ก วิธีจัดการที่ดีที่สุดคือยอมรับและ **ค่อยๆ จัดการด้วยความนุ่มนวล** เทคนิคโม่โม่โดโรเชิญชวนให้คุณจดสิ่งรอบวนเหล่านี้ลงในโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือกระดาษ และจัดการมันเมื่อโม่โม่โดโรสิ้นสุดลง แบบนี้คุณจะรับทราบความสำคัญและมีเวลาคิดวิเคราะห์ว่างานนั้นสำคัญจริงหรือไม่ หากในช่วงสั้นๆ คุณเจอสิ่งรอบวนภายในมากเกินไป เทคนิคโม่โม่โดโรจะระบุอย่างชัดเจนให้คุณหยุดงานและพักผ่อนขึ้น

การมีสิ่งรอบวนภายในโม่โม่โดโรมากมายเป็นวิธีของสมองที่พยายามบอกที่เราไม่สบายใจกับสิ่งที่ทำอยู่ อาจจะเป็นเพราะกังวลว่าจะล้มเหลว ซึ่งเป็นเรื่องน่ากลัว หรือเป้าหมายของเราอาจจะดูซับซ้อนเกินไป หรือเรารู้สึกว่าเวลา กำลังจะหมด สมองเราพยายามหากิจกรรมอื่นที่สบายใจกว่ามาเพื่อปกป้องเรา เราจึงมีแนวโน้มที่จะสนใจต่อสิ่งรอบวนรอบตัวในทุกเมื่อที่เราสามารถหาโอกาสได้

ประเภทและความถี่ของสิ่งรบกวนไม่ว่ามาจากภายในหรือภายนอกไม่มีผลต่อเทคนิคโฟมोटโร เทคนิคนี้จะช่วยให้เรารู้จักการทำงานของสมอง และช่วยตัดสินใจว่าจะจัดการกับสิ่งรบกวนอย่างไร บางครั้งสิ่งที่เรานึกได้ก็ด่วนจริงๆ แต่ส่วนใหญ่จะสามารถเลื่อนไปอีก 20 นาทีได้จนกว่าจะหมดโฟมोटโร เพราะสิ่งรบกวนนี้ปกติจะเป็นวิธีที่สมองใช้เบี่ยงเบนความสนใจและดึงเราไปจากงานที่ทำอยู่ กระบวนการนี้จะช่วยทำให้เข้าใจมากขึ้นว่ามีความกลัวซ่อนอยู่ในวิธีที่กำลังรับมือกับสิ่งรบกวน เมื่อเราเห็นความกลัวเหล่านี้ก็จะสามารถหาวิธีจัดการมันได้ หากไม่มีกระบวนการนี้ ความกลัวอาจครอบงำเรา เทคนิคนี้จะช่วยให้เราคู่กับตัวเองอย่างสม่ำเสมอและไม่หลอกตัวเอง หากคุณพบที่กำลังเล่นโซเชียลมีเดียอยู่แทนที่จะทำงานที่วางแผนไว้ ก็ไม่ต้องห่วง โฟมोटโรต่อไปจะดีขึ้น ค่อยๆ ทำ และใจดีกับตัวเองไว้

SE-ED
inspiration starts here



คำนำ

ผมคิดไอดีเดียวพื้นฐานของเทคนิคโพโมโดโรขึ้นมาได้ในช่วงท้ายทศวรรษที่ 1980 ระหว่างที่ผมเรียนปี 1

เมื่อความปริ่มใจจากการสอบเสร็จปีแรกลดลงไป ผมพบว่าตัวเองเฉื่อยชา เป็นช่วงที่ผลการเรียนต่ำ สับสนสูง ทุกวันไปเรียน เข้าคลาส และกลับบ้านด้วยความรู้สึกท้อแท้ ไม่รู้ว่าตัวเองทำอะไรอยู่ คิดว่ากำลังเสียเวลา กำหนดสอบมาถึงเร็วมาก และเหมือนว่าผมไม่มีทางป้องกันตัวเองจากเวลาที่ผ่านพ้นไปได้เลย

ในห้องเรียนที่มหาวิทยาลัยที่ผมเคยเรียน ผมมองดูเพื่อนร่วมชั้นและคิดวิเคราะห์ แล้วก็หันมาตัดสินตัวเอง ยิ่งไปกว่านั้นอีก ผมดูวิธีจัดระเบียบตัวเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง วิธีเรียน เห็นได้ชัดว่ามีความมั่ววอกวากับสิ่งรบกวนจำนวนมาก แต่สมาธิและแรงจูงใจในระดับต่ำเป็นสาเหตุหลักของความสับสนที่ผมรู้สึกอยู่ในตอนนั้น

ผมถามตัวเองด้วยคำถามที่ทั้งมีประโยชน์และน่าอายพอๆ กันว่า “เราจะอ่านหนังสือแบบอ่านจริงๆ สัก 10 นาทีได้ไหม?” ผมต้องการวัดผลอย่างเที่ยงตรง ต้องการตัวช่วยจับเวลา และตัวช่วยนั้นคือ นาฬิกาจับเวลาทำอาหารที่มีหน้าตาเหมือนมะเขือเทศ (Pomodoro ในภาษาอิตาลีแปลว่ามะเขือเทศ) หรือบอกเป็นอีกนัยว่า ผมเจอโพโมโดโรของผมตอนนั้น

ผมไม่ได้ชนะที่พนันกับตัวเองว่าจะอ่านหนังสือเลยทันที อันที่จริงมันใช้เวลาและความพยายามอีกมาก แต่ท้ายที่สุดผมก็ทำสำเร็จ

ในก้าวเล็กๆ ก้าวแรกนั้น ผมพบบางอย่างที่น่าตื่นตาตื่นใจเกี่ยวกับกลไกโม่โตโร ด้วยเครื่องมือใหม่นี้ ต่อมาผมอุทิศตนเพื่อพัฒนาวิธีการอ่านหนังสือและวิธีการทำงาน ผมพยายามจะเข้าใจและแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ ถึงขั้นที่ว่าจะหาพลวัตของทิมเวิร์ก ผมค่อย ๆ ประกอบเทคนิคโม่โตโรขึ้นมา ซึ่งจะอธิบายต่อไปในหนังสือเล่มนี้

ผมได้สอนเทคนิคโม่โตโรเป็นเวลาหลายปีในคลาสสำหรับคนทั่วไป และการให้คำปรึกษาต่อทีม ในตอนนั้นความสนใจของผมได้ขยายขึ้น มีคนเริ่มถามมากขึ้นเรื่อยๆ ว่ามันคืออะไรและใช้อย่างไร ดังนั้นผมจึงจำเป็นต้องอธิบายเทคนิคตามที่ผมได้สร้างมันขึ้นมา ความหวังของผมคือ ให้มันได้ช่วยคนอื่นไปถึงเป้าหมายในการพัฒนาตัวเอง

SE-ED
inspiration starts here

คำนำผู้เรียบเรียง

ผมเป็นคนหนึ่งที่ชอบทำอะไรหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

ก่อนหน้านี้ผมเคยคิดว่าการทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันจะทำให้ผมเป็นคน Productive¹ แต่เชื่อไหมว่าการทำแบบนี้สุดท้ายแล้วผมก็ไม่ได้ผลลัพธ์อะไรเลย

ผมรู้จักเทคนิคโพโมโดโร (Pomodoro Technique) ตอนที่ยังเรียนปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจที่เมืองเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี ซึ่งเป็นเมืองที่ผู้เขียน อาจารย์ฟรานเชสโก ซิริลโล (Francesco Cirillo) ผู้ที่คิดค้นศาสตร์แห่งเทคนิคโพโมโดโรอาศัยอยู่ตอนนี้

เทคนิคนี้เหมือนผมถูกมะเชื้อเทศปาใส่หน้า และทำให้ผมบอกตัวเองว่า “น่าจะรู้จักให้เร็วมากกว่านี้”

ผมนำเทคนิคโพโมโดโรมาใช้ในการเรียนและการทำงานในกิจกรรมสำคัญที่ต้องใช้สมาธิ

สุดท้าย ผลลัพธ์ที่ได้คือสามารถเรียนจบปริญญาเอกในขณะที่ทำงานตำแหน่งผู้บริหารการตลาด ซึ่งดูแลพนักงานมากกว่า 40 คน

¹ คน Productive คือคนที่มีความหมายอันยิ่งใหญ่ พวกเขาเชื่อว่าตัวเองต้องการอะไร ต้องฝ่าฟันกับอะไรถึงจะก้าวไปสู่เป้าหมายนั้นได้

เมื่อผมถามเพื่อนๆ ในประเทศไทย มีน้อยคนนักที่รู้จักเทคนิคโพโมโดโร จึงไม่รีรอรีบติดต่อนำหลักสูตรเทคนิคโพโมโดโรเข้ามาในประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันผมได้สอนนักเรียน นิสิต นักศึกษา พนักงานบริษัท CEO และเจ้าของธุรกิจมากกว่า 1,000 คนแล้ว

โพโมโดโรลูกแรกของคุณอาจจะติดๆ ชัดๆ ในตอนแรก

ผมขอแนะนำให้คุณใช้เทคนิคนี้ติดต่อกันอย่างน้อย 7 วัน อาจจะเริ่มต้นแค่วันละ 1 โพโมโดโรก่อนก็ได้ แล้วคุณจะพบกับผลลัพธ์ที่น่าทึ่ง

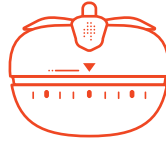
ซึ่งผมจะบอกกับผู้เรียนเสมอว่า จงค่อยๆ ปลุกมะเขือเทศของคุณให้เติบโต แต่ก่อนปลุกมะเขือเทศ คุณจะต้องเตรียมดินที่จะปลุกก่อน

โดยการเตรียมดินก็เหมือนกับการพักระหว่างทำเทคนิคโพโมโดโร

มะเขือเทศที่เปรียบเสมือนผลลัพธ์ของงาน ยิ่งคุณเตรียมดินดีเท่าไร มะเขือเทศของคุณก็จะฉ่ำ หวาน และอร่อยมากเท่านั้น

SE-ED
inspiration starts here

อาจารย์โอม (ดร. ชูศิลป์ เมธีไชยพงศ์)



บทนำ

หลายคนมักมองว่าเวลาคือศัตรู ความม่วนวายใจจากเวลาที่เดินไปเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเวลาเม็ดไถ่ไลน์ ทำให้เกิดพฤติกรรมการทำงานและการเรียนที่ไม่มีประสิทธิภาพ ตามมาด้วยแนวโน้มจะผัดวันประกันพรุ่ง เทคนิคโพโมโดโรเกิดขึ้นพร้อมเป้าหมายการใช้เวลาเป็นเพื่อนที่มีค่าในการบรรลุสิ่งที่เราอยากทำด้วยวิธีที่เราอยากได้ และติดอาวุธให้เราพัฒนากระบวนการทำงานหรือการเรียนอย่างต่อเนื่อง หนังสือเล่มนี้จะเสนอเทคนิคโพโมโดโรแบบตอนที่เริ่มต้นในปี ค.ศ. 1992 แบบที่ได้ใช้สอนบุคคลทั่วไปตั้งแต่ปี ค.ศ. 1998 และแบบที่ใช้กับทีมงานตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999

ในบท “พื้นฐาน (Foundations)” จะชี้ให้เห็นปัญหาที่เชื่อมกับเวลาและเป้าหมายของเทคนิคโพโมโดโร ในบท “เป้าหมายส่วนบุคคล (Reaching Your Individual Goals)” จะเล่าเทคนิคโพโมโดโรและวิธีที่แต่ละคนสามารถนำไปใช้ด้วยการทำเป้าหมายให้สำเร็จเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในบท “เป้าหมายระดับทีม (Reaching Your Team Goals)” จะอธิบายการปรับใช้เทคนิคกับการทำงานเป็นทีมและบอกแนวทางหลากหลายที่จะเพิ่มผลงานของทีมได้ สุดท้ายในบท “ผลลัพธ์ (Results)” จะเล่าข้อสังเกตหลายแบบจากประสบการณ์ของคนที่เคยใช้เทคนิคนี้ และระบุปัจจัยที่บอกว่าเทคนิคจะทำเป้าหมายสำเร็จได้อย่างไร

เทคนิคที่จะทำให้ทุกคนสามารถโฟกัสงานที่ทำได้

- Wall Street Journal -

ถ้าคุณเป็นคนที่มีงานเยอะล้านสิ่ง แต่ทำไม่เสร็จสักอย่าง
คุณรู้หรือไม่ว่าควรโฟกัสในงานที่ทำอยู่ในมือ แต่มีสิ่งรบกวนเยอะเหลือเกิน
ถ้าคุณมีปัญหาดังกล่าว แสดงว่าคุณกำลังต้องการเทคนิคโฟโมโดโร
(The Pomodoro Technique)

โฟโมโดโรเป็นเทคนิคที่ง่ายอย่างเหลือเชื่อ ซึ่งมีคนมากกว่า 2,000,000 คนใช้กันทั่วโลก
จะช่วยให้คุณควบคุมตัวเองและทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยการแบ่งเวลากิจกรรม
การทำงานของคุณในแต่ละวันเป็นช่วงละ 25 นาทีและพัก 5 นาที (1 โฟโมโดโร)
เทคนิคนี้จะเปลี่ยนให้คุณเป็นคนที่มีโฟกัสและมีประสิทธิภาพ (Productive) อย่างน่าอัศจรรย์

เทคนิคโฟโมโดโรใช้เวลากว่าสองทศวรรษในการคิดค้นและปรับปรุงให้เข้ากับสังคมดิจิทัลในปัจจุบัน
จนกลายมาเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่สอนให้คุณรู้วิธี

- ✿ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ✿ ลดอาการเหนื่อยล้า (Burnout)
- ✿ จัดการกับสิ่งรบกวน
- ✿ มีแนวคิดเกี่ยวกับการปรับสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อลดผลกระทบ
จากการทำงานที่หนักเกินไป (Work/Life Balance)

SE-ED
inspiration starts here

เพียงคุณใช้ปากกา กระดาษ และนาฬิกาจับเวลารูปมะเขือเทศ (โฟโมโดโร)

มาเริ่มต้นเรียนรู้เทคนิคโฟโมโดโรด้วยกันจากเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ครับ

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- ☒ e-book ☐ audio CD / MP3 ☐ audiobook
☒ ปกอ่อน ☐ LARGE PRINT (ตัวอักษรขนาดใหญ่)



www.se-ed.com



SE-ED Publisher



Charge



ไอโลต์เล่มนี้
สแกนเลย!



ISBN 978-616-08-5091-4



9 786160 850914
179 บาท

The Pomodoro Technique
เทคนิคการเคี้ยวร้าน 20 นาที
ที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นตลอดกาล
หมวด : การพัฒนาตนเอง