

Deep Work Hacking

พฤษภาคม 2021 (เผยแพร่ใน TRIS Academy Club ฉบับ ตุลาคม 2018) ● Self-Management ●

พลอยณิชา จารุศรีณสกุล รองผู้อำนวยการ บริษัท ทริส คอร์ปอเรชั่น จำกัด

Your first three hours will MAKE or BREAK you.

Ron Friedman, psychologist



คนที่ประสบความสำเร็จ ไม่ใช่คนที่ทำงานเยอะที่สุด อย่างนักวิทยาศาสตร์ Charles Darwin ทำงานวันละ 4 ชั่วโมง หรือนักเขียนที่ได้รางวัลโนเบลอย่าง Alice Munro ก็ทำงานเพียงวันละ 3 ชั่วโมงเท่านั้น **แต่คนที่ประสบความสำเร็จจะมีแนวคิดในการบริหารจัดการเวลาที่คล้ายๆ กัน คือ ฝึกสกับการทำงาน ทำอะไรทำทีละเรื่อง ไม่เสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง** แม้จะมีเวลาไม่มาก แต่ก็ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์อยู่เสมอ **หรือที่เรียกว่ากฎการทำงานแบบ Deep Work**

Deep Work คือการทำงานในภาวะที่มีสมาธิสูง ไม่มีสิ่งรบกวนทำให้คุณสามารถใช้ความคิดได้อย่างเต็มที่มากที่สุด การทำงานแบบนี้ช่วยสร้างคุณค่าใหม่ๆ พัฒนาทักษะ และสามารถลอกเลียนแบบได้ยาก ตรงกันข้ามกับการทำงานที่เรียกว่า Shallow Work ซึ่งก็คือการทำงานที่ไม่ต้องใช้ความคิด สามารถทำได้แม้มีสิ่งรบกวน และสามารถทำหลายอย่างได้พร้อมกัน เช่น งานตอบอีเมล งานเอกสาร

สำหรับคนส่วนใหญ่ ช่วงที่สามารถทำ Deep Work ได้ดีที่สุดในวันหนึ่งไม่เกิน 3-5 ชั่วโมงหลังตื่นนอน แต่ต้องบอกว่าไม่เสมอไป หลายคนมีช่วง Deep Work ตอนเย็นๆ หรือดึกๆ ก็มี แต่เวลาที่เรามี Deep Work ในแต่ละวันนั้นมีไม่มาก ค่าเฉลี่ยของคนปกติคือประมาณ 3 ชั่วโมง **สิ่งสำคัญคือเราต้องใช้เวลานั้นให้คุ้มค่าที่สุด**

เคล็ดลับในการสร้าง Deep Work

1. กำหนดเวลา

เราต้องกันช่วงเวลาไว้เพื่อทำงาน ช่วงเวลาที่กันไว้ควรมีความยาวไม่ต่ำกว่า 90 นาที ควรล็อกเวลานั้นไว้ในปฏิทินเลย และเคร่งครัดกับเวลานั้น หากมีใครจะนัดเราในช่วงเวลาที่กันไว้ ถ้าเป็นไปได้ก็ควรปฏิเสธเขา หรือขอให้เขานัดในช่วงเวลาอื่น

2. ฝึกส

เริ่มด้วยการตัดโซเชียลมีเดีย หรือปิดการแจ้งเตือนต่างๆ ก่อนเริ่มทำงานและระหว่างการทำงาน... หากเป็นไปได้ก็ควรตัดอินเทอร์เน็ตไปเลย เพราะทุกวันนี้มีสิ่งรบกวนเรารอบตัว โดยเฉพาะสิ่งกวนใจในรูปแบบอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นตัวการทำให้หลุดโฟกัสง่ายมาก ตอนที่เราเช็กมือถือบ่อยๆ รวมไปถึงตอนทำงานหลายอย่างพร้อมกัน ทำให้เราไม่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับตัวงานสักที อย่างที่ Daniel Weissman นักประสาทวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกนบอกว่า การทำงานหลายอย่างพร้อมกันไม่มีจริง มันคือการโดดไปโดดมา หยิบโน่นที จับนี่ที จนเราไม่ได้ทำมันจริงๆ เลยสักอย่าง

3. กินกบ

“กินกบตัวนั้นซะ” เป็นการอุปมาให้เห็นภาพว่าหากสิ่งแรกที่คุณควรทำ คือ การกินกบเป็นๆ ตัวหนึ่งซึ่งมันคงเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดของวันนั้นแล้ว เพราะช่วงเวลานี้จะมี Willpower & Self Control สูง ฉะนั้นจึงควรหาสิ่งที่ยากๆ ใช้สมองเยอะๆ ทำ

4. พักสมอง

สมองเราก็เหนื่อยเป็น สมองคนเราไม่สามารถทำงานหนักได้ตลอดทั้งวันโดยไม่พักผ่อน มีหลายการศึกษามากกว่าในระหว่างการทำงาน 2 ชั่วโมงเราควรเบรกออกจากงานสัก 15 นาที เพื่อกระตุ้นประสิทธิภาพสมอง และที่สำคัญการพักผ่อนที่แท้จริงไม่ใช่การนั่งอ่านข่าว หรือเล่นเฟซบุ๊ก ควรปล่อยให้สมองได้แล่นไปตามธรรมชาติของมันจริงๆ แล้วการจับหลับสักนิดเป็นการพักสมองระหว่างวันได้ดีมากๆ

You're 100 percent on when you're working and 100 percent off when you're not.

Benjamin P. Hardy