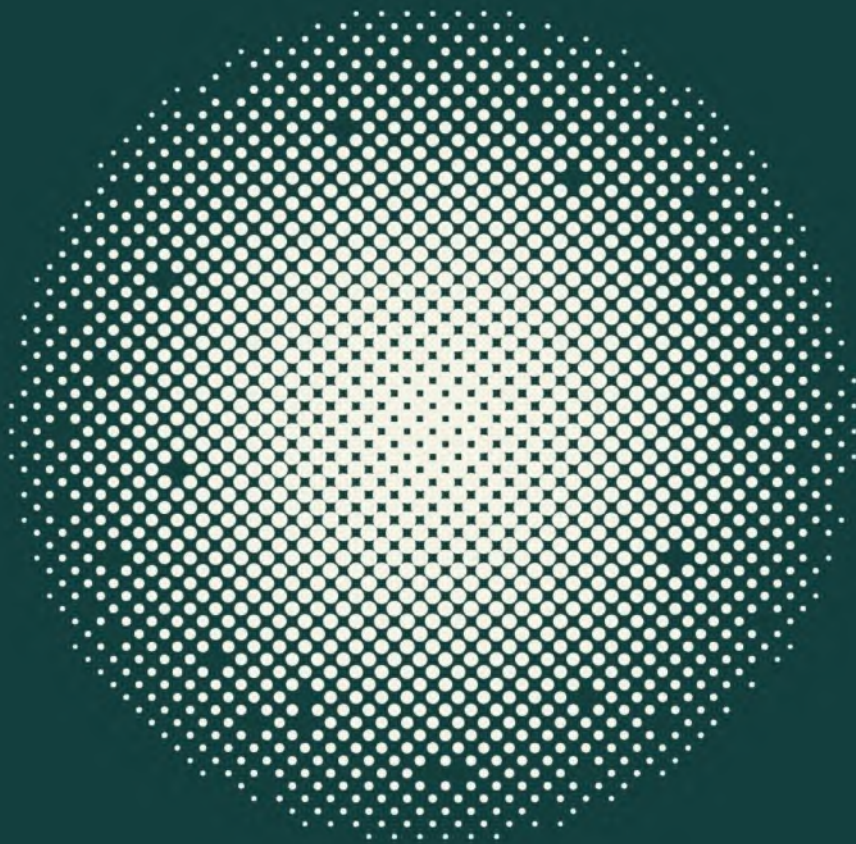


ฟิสิกส์การใช้ชีวิต แบบเชิงลึก



ตั้งใจทำในสิ่งนั้น

JACK PK

คำนำ

โฟกัสการใช้ชีวิตแบบเชิงลึก: ตั้งใจทำในสิ่งนั้น

เราอยู่ในยุคแห่งการเชื่อมต่อและสิ่งรบกวนที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน กระเป๋ของเราเต็มไปด้วยเสียงแจ้งเตือน เบราร์เซอร์ของเรามีแท็บที่เปิดอยู่นับสิบแท็บ และวันเวลาของเราถูกแบ่งแยกออกเป็นภาพโมเสกของการตอบกลับอย่างรวดเร็ว งานด่วนๆ และการเลื่อนหน้าจอที่ไม่รู้จบ ในเศรษฐกิจแห่งความสนใจเช่นนี้ เราได้รับการสนับสนุนให้ "เปิดอยู่เสมอ" คือ ตอบสนอง พร้อมใช้งาน และยุ่งอยู่เสมอ แต่ท่ามกลางกิจกรรมที่เร่ร่อนทั้งหมดนี้ ความรู้สึกไม่พอใจอย่างเสียบๆ ยังคงอยู่ เรายุ่ง แต่เราทำงานได้ผลจริงหรือไม่? เราเชื่อมต่อกัน แต่เรารู้สึกอึดอัดใจหรือไม่?

หนังสือเล่มนี้คือคำตอบสำหรับความรู้สึกไม่สบายใจนั้น เป็นข้อถกเถียงถึงวิธีการทำงานที่แตกต่าง และท้ายที่สุดคือ วิธีชีวิตที่แตกต่าง

สิ่งที่คุณถืออยู่ในมือเป็นมากกว่าชุดเคล็ดลับเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน แต่มันคือปัญญาสำหรับจิตใจที่จดจ่อ เริ่มต้นด้วยหลักการง่ายๆ แต่ลึกซึ้ง นั่นคือ ความสามารถในการทำงานอย่างลึกซึ้ง (Deep Work) คือการจดจ่อกับงานที่ต้องใช้ความคิดอย่างไม่วอกแวก ถือเป็นพลังพิเศษในเศรษฐกิจยุคใหม่ของเรา มันคือเครื่องยนต์แห่งความเชี่ยวชาญ ต้นกำเนิดของการสร้างคุณค่าที่แท้จริง และเป็นเส้นทางอันน่าประหลาดใจสู่ความหมายที่แท้จริง

การเดินทางที่เราจะก้าวไปนั้นแบ่งออกเป็นสามส่วน เริ่มจากแนวคิดเชิงปฏิบัติที่เข้มข้น และสุดท้ายคือการเปลี่ยนแปลง

ส่วนที่ 1: รากฐานแห่งการโฟกัส วางรากฐาน เราจะสำรวจเหตุผลสำคัญทั้งทางเศรษฐกิจและปรัชญา ว่าทำไมการปลูกฝังจริยธรรมในการทำงานอย่างลึกซึ้งจึงเป็นหนึ่งในการลงทุนที่สำคัญที่สุดที่คุณสามารถทำได้ เราจะศึกษาศาสตร์แห่งการโฟกัส โดยทำความเข้าใจไม่เพียงแต่เหตุผลที่ต้องมีสมาธิ แต่รวมถึงวิธีที่สมองของคุณทำสำเร็จ ในส่วนนี้ชี้ให้เห็นว่าสมาธิไม่ใช่แค่ทักษะที่มีประโยชน์ แต่เป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 2: ศาสตร์แห่งการโฟกัส คือหัวใจสำคัญของหนังสือเล่มนี้ เราจะเริ่มจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ คุณจะได้รู้จักกับกรอบแนวคิดหลักสี่ประการที่ออกแบบมาเพื่อฝึกฝนจิตใจและปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

ของคุณอย่างเป็นระบบ เราจะเจาะลึกถึงสถาปัตยกรรมแห่งการโฟกัสที่ไม่มีวันสลาย ความจำเป็นในการโอบรับความเปื้อนหนายเพื่อฝึกฝนสมาธิของคุณอีกครั้ง ภารกิจสำคัญในการควบคุมสิ่งรบกวนทางดิจิทัลและศิลปะในการระบายสิ่งที่ตื้นเขินเพื่อนำทรัพยากรอันล้ำค่าที่สุดของคุณกลับคืนมา นั่นคือ เวลาและพลังใจ ส่วนนี้คือคู่มือการฝึกฝนของคุณ

ส่วนที่ 3: ชีวิตที่ลึกซึ้ง คือจุดที่การฝึกฝนกลายเป็นตัวตน เราจะสำรวจว่าการประยุกต์ใช้หลักการทำงานเชิงลึกอย่างสม่ำเสมอสามารถเปลี่ยนแปลงไม่เพียงแต่ผลลัพธ์ของคุณเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้สึกในตัวตนของคุณด้วย นี่คือการผสานการโฟกัสเข้ากับตัวตนของคุณ เปลี่ยนจากการจัดจลแบบแยกส่วนไปสู่การฝึกฝนที่ยั่งยืนตลอดชีวิต หรือที่เรียกว่า "ชีวิตที่ลึกซึ้ง"

สุดท้าย บทส่งท้ายนำเสนอช่วงเวลาแห่งการไตร่ตรอง รวบรวมภูมิปัญญาอันไร้กาลเวลาจากนักคิดผู้ยิ่งใหญ่เกี่ยวกับความเชี่ยวชาญ ความใส่ใจ และความทุ่มเท

ปรัชญาที่เป็นรากฐานของหนังสือเล่มนี้ทั้งหมดคือ การทำงานอย่างลึกซึ้งไม่ใช่การปฏิเสธตนเองอย่างโหดร้าย แต่เป็นงานฝีมือ นี่คือการเส้นทางที่ช่างฝีมือ นักเขียน นักวิทยาศาสตร์ โปรแกรมเมอร์ และใครก็ตามที่แสวงหาผลงานที่มีคุณค่ายั่งยืน และแสวงหาความพึงพอใจอย่าง

ลึกซึ้งในกระบวนการนั้น มันคือวิธีการทำงานที่ดี ถูกต้อง และด้วยความ
ความทุ่มเท

ผมหวังว่าเมื่ออ่านหน้าสุดท้ายนี้ คุณจะมองเห็นจุดมุ่งหมาย ไม่ใช่เพียง
หนทางสู่เป้าหมาย แต่คือจุดมุ่งหมายในตัวเอง—เป็นแหล่งที่มาของ
พลัง ความชัดเจน และจุดมุ่งหมายในโลกที่ไร้ทิศทาง การเดินทางสู่
ความลึกซึ้งเริ่มต้นด้วยก้าวเดียวที่ตั้งใจไว้ พลิกหน้าต่อไป แล้วมา
เริ่มต้นกัน

สารบัญ

หน้าที่ 8 บทนำ

ส่วนที่ 1: รากฐานของการโฟกัส

หน้าที่ 12 บทที่ 1: พลังแห่งการทำงานอย่างลึกซึ้ง: เหตุใดการมีสมาธิจึงเป็นมหาอำนาจใหม่

หน้าที่ 19 บทที่ 2: โครงสร้างของความสนใจ: สมอของคุณทำงานอย่างลึกซึ้งได้อย่างไร

หน้าที่ 27 บทที่ 3: การโต้แย้งทางเศรษฐกิจ: เหตุใดการทำงานเชิงลึกจึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง

หน้าที่ 35 บทที่ 4: การโต้แย้งเชิงปรัชญา: เหตุใดการทำงานเชิงลึกจึงมีความหมาย

ส่วนที่ 2: สี่ศาสตร์แห่งการโฟกัส

หน้าที่ 46 บทที่ 5: วินัย #1: ทำงานอย่างลึกซึ้ง – สถาปัตยกรรมแห่งการโฟกัสที่ไม่อาจทำลายได้

หน้าที่ 57 บทที่ 6: การสร้างพิธีกรรมเพื่อความพยายามอย่างมีสมาธิ

- 6.1: พิธีกรรมแห่งสถานที่และเวลา

- 6.2: พิธีกรรมแห่งกระบวนการและกฎเกณฑ์
- 6.3: ท่าทางอันยิ่งใหญ่: การลงทุนเพื่อการโฟกัส

หน้าที่ 77 บทที่ 7: วินัย #2: ยอมรับความเปื้อนหาย – ฝึกสมาธิอีกครั้ง

หน้าที่ 85 บทที่ 8: การควบคุมสัตว์ร้ายแห่งการรบกวนทางดิจิทัล

- 8.1: การกำจัดความยุ่งเหยิงในโลกดิจิทัล: การล้างพิษขั้นรุนแรง
- 8.2: คัดสรรชุดเครื่องมือของคุณ: แนวทางแบบช่างฝีมือสู่เทคโนโลยี
- 8.3: ศิลปะแห่งการพักเบรกตามกำหนดเวลา

หน้าที่ 100 บทที่ 9: วินัย #3: เลิกเล่นโซเชียลมีเดีย

(หรือควบคุมมัน)

หน้าที่ 112 บทที่ 10: วินัย #4: ระบายน้ำตื้น – เรียกคืนเวลาและพลังงานของคุณ

ส่วนที่ 3: ชีวิตที่ลุ่มลึก

หน้าที่ 122 บทที่ 11: ชีวิตที่ลึกซึ้ง: การผสมผสานโฟกัสเข้ากับตัวตนของคุณ

หน้าที่ 129 บทที่ 12: การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง: การทำให้การทำงานเชิงลึกเป็นนิสัยตลอดชีวิต

หน้าที่ 137 บทส่งท้าย: ชีวิตที่มุ่งมั่น

- รวมคำคมที่กระตุ้นความคิดและลึกซึ้งเกี่ยวกับความเชี่ยวชาญ ความใส่ใจ และความทุ่มเท

ปรัชญาของหนังสือเล่มนี้: หนังสือเล่มนี้เป็นมากกว่าคู่มือเพิ่ม
ประสิทธิภาพการทำงาน แต่เป็นปรัชญาและวิธีการทำงานให้ดี ถูกต้อง
และด้วยความทุ่มเท เป็นกรอบการทำงานเชิงปฏิบัติในการปลูกฝัง
สมาธิที่จำเป็นต่อการผลิตผลงานที่โดดเด่นและค้นพบความพึงพอใจ
อย่างลึกซึ้งในงานและชีวิตของตน

บทนำ

การแสวงหาความลึกซึ้งในโลกที่ตื่นขึ้น

ลองนึกภาพว่านี่คือจุดสิ้นสุดของวันทำงานปกติ คุณ "ยุ่ง" มาแปด สิบ หรืออาจจะสิบสองชั่วโมงแล้ว กล้องจดหมายของคุณได้รับการจัดการ เข้าร่วมประชุม แลกเปลี่ยนข้อความ และงานต่างๆ เสร็จสิ้นตามรายการ ทว่าเมื่อมองย้อนกลับไป คุณกลับพบว่าตัวเองพยายามหาสิ่งสำคัญเพียงสิ่งเดียวที่คุณสร้างขึ้นมา ไม่มีผลลัพธ์ที่จับต้องได้ ไม่มีความคืบหน้าที่สำคัญในโครงการที่มีความหมาย ไม่มีช่วงเวลาแห่งความคิดที่จริงจังและไร้สิ่งกีดขวาง วันนั้นเป็นเพียงภาพเลื่อนรางของกิจกรรม แต่กลับขาดความลึกซึ้ง

นี่คือความขัดแย้งที่นิยามการทำงานสมัยใหม่:
เราเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา แต่แทบจะไม่มี
โมเมนตัม

โลกของเราถูกสร้างมาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ การลงทุนอย่างประหยัดด้วยความสนใจอย่างไม่หยุดยั้งได้ประโยชน์จากการโฟกัสที่แตกแยกของเรา ขยายสายตาของเราให้กับผู้ลงโฆษณา และขายคลิกของเราให้กับอัลกอริทึม เราเต็มใจที่จะรับเอาเครื่องมือที่ออกแบบมา

เพื่อแบ่งสมาธิของเรา ยกย่องการเชื่อมต่อของพวกเขาโดยไม่สนใจ
ต้นทุนของมัน ผลลัพธ์ที่ได้คือวัฒนธรรมที่ยกย่อง “ความยุ่งวุ่นวาย”
ขณะเดียวกันก็ลดคุณค่าของความพยายามอันลึกซึ้งและเข้มข้นที่
ขับเคลื่อนงานอย่างแท้จริงอย่างเงียบๆ เรากลายเป็นผู้เชี่ยวชาญใน
เรื่องตื่นเซิน หิองงานที่ลึกซึ้ง ยากลำบาก และให้ผลตอบแทนสูงไว้ “ที่
หลัง” ตลอดไป

หนังสือเล่มนี้คือแผนที่นำทางคุณ ออกจากความตื่นเซิน

การโฟกัสเชิงลึก: ตั้งใจทำในสิ่งนั้น

คือคำเรียกร้องให้ทุกคนที่รู้สึกว่าคุณภาพของตัวเองถูกเจือจางลงด้วย
การถูกขัดจังหวะอยู่ตลอดเวลา เหมาะสำหรับคนทำงานที่มีความรู้ที่
ต้องการสร้างอาชีพที่มีความหมาย ศิลปินผู้แสวงหาผลงานที่มี
ความหมาย นักเรียนผู้มุ่งมั่นสู่ความเข้าใจที่แท้จริง และบุคคลใดก็
ตามที่เราเชื่อว่าชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายนั้นสร้างขึ้นบนพื้นฐานของความใส่ใจ
อย่างจดจ่อ

นี่ไม่ใช่แค่การทำงานให้สำเร็จมากขึ้น แต่มันคือการทำงานให้ดีขึ้น มัน
คือความพึงพอใจอย่างแรงกล้าที่เกิดจากการต่อสู้กับปัญหาที่ซับซ้อน
จากการร้อยเรียงคำพูด รหัส หรือแนวคิดต่างๆ ให้กลายเป็นสิ่งใหม่

งดงาม หรือจากการทุ่มเทตัวเองให้กับความท้าทายอย่างสุดกำลังจน
เวลาผ่านไปอย่างไรทิศทาง สภาวะแห่งการไหลลื่นของการทำงานอย่าง
ลึกซึ้งนี้ ไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดผลดีเท่านั้น แต่ยังเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้ง
อีกด้วย

การแสวงหาความลึกซึ้งของเราคือการต่อต้านอย่างเงียบๆ ต่อพลังแห่ง
การแตกแยก มันคือการเลือกอย่างมีสติที่จะให้ความสำคัญกับฝีมือ
เหนือการบริโภค ความเชี่ยวชาญเหนือความธรรมดา และความหมาย
เหนือตัวชีวิตเพียงอย่างเดียว

เส้นทางข้างหน้าถูกวางไว้ในสาม ขั้นตอนที่รอบคอบ

ขั้นแรก เราจะสร้างรากฐานแห่งการโฟกัส (The Foundation of Focus) โดยนำเสนอเหตุผลที่ไม่อาจโต้แย้งได้ว่าทำไมการทำงานอย่างลึกซึ้งจึงเป็นทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดของคุณในเศรษฐกิจยุคใหม่ และที่สำคัญกว่านั้นคือ ทำไมการทำงานอย่างลึกซึ้งจึงเป็นรากฐานของชีวิตที่มีความหมาย เราจะศึกษาประสาทวิทยาและปรัชญาเพื่อทำความเข้าใจทั้งกลไกและจุดประสงค์ของการจดจ่ออย่างจดจ่อ

จากนั้น เราจะมุ่งสู่แก่นแท้เชิงปฏิบัติของหนังสือเล่มนี้: วินัยทั้งสี่ของ
ความลึกซึ้ง (The Four Disciplines of Depth) นี่คือนิวตันที่คุณจะได้

ลงมือทำ เราจะออกแบบพิธีกรรมเพื่อสมาธิ ฝึกสมองของคุณให้รับมือกับความเบื่อหน่าย จัดสิ่งรบกวนทางดิจิทัลอย่างเป็นระบบ และปลดปล่อยงานที่ค้างคาที่ดูเวลาและพลังงานของคุณอย่างไม่ลดละส่วนนี้เป็นการฝึกฝนจิตใจที่เข้มข้นแต่ให้ผลตอบแทนคุ้มค่า

สุดท้าย เราจะสำรวจความหมายของการใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้ง ในที่นี้ การทำงานอย่างลึกซึ้งจะก้าวข้ามเทคนิคและกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวคุณ มันคือการผสมผสานสมาธิเข้ากับตัวตนของคุณ เปลี่ยนจากความพยายามเพิ่มผลผลิตไปสู่ปรัชญาการใช้ชีวิตและการทำงานที่ยั่งยืน

การเดินทางที่คุณกำลังจะเริ่มตั้นนั้นท้าทายอย่างยิ่ง มันต้องการความซื่อสัตย์ วินัย และการประเมินนิสัยของคุณใหม่ในระดับพื้นฐาน แต่ผลตอบแทนที่แท้จริงคือการได้กลับมาสนใจอีกครั้ง ความเชี่ยวชาญในงานฝีมือของคุณ และการค้นพบวิธีการใช้ชีวิตในโลกที่ลึกซึ้งและทรงพลังยิ่งขึ้น

โลกที่ตื่นเชินจะรอคุณอยู่
ถึงเวลาดำดิ่งสู่ห้วงลึก

ส่วนที่ 1: รากฐานของการโฟกัส

บทที่ 1

พลังแห่งการทำงานอย่างลึกซึ้ง: เหตุ
ใดการมีสมาธิจึงเป็นมหาอำนาจใหม่

มันเริ่มต้นด้วยเสียงฮัม

ไม่ใช่เสียงที่ได้ยิน แต่เป็นแรงสั่นสะเทือนในจิตใจของวันของคุณ มันคือเสียงโทรศัพท์ที่คว่ำหน้าลงบนโต๊ะ เสียงซีพจรหลอนๆ ของการแจ้งเตือนที่คุณไม่ได้รับ เสียงประสานเสียงกังวานของแท็บเบราร์เซอร์นับสิบๆ ที่แต่ละแท็บเปรียบเสมือนประตูเล็กๆ สู่ความต้องการที่แตกต่างกัน นี่คือสภาพจิตใจยุคใหม่ของเรา: ระบบความฟุ้งซ่านที่ไร้แรงกดดัน ซึ่งคุกคามที่จะบุกทะลวงเข้าสู่พายุแห่งการแตกกระจายอย่างเต็มรูปแบบอยู่ตลอดเวลา

เรากลายเป็นนักสะสมสิ่งตื้นๆ เราอ่านผ่านๆ ในที่ที่เราเคยอ่าน เราตอบสนองในที่ที่เราเคยครุ่นคิด เราเป็นผู้เชี่ยวชาญเหนือผิวน้ำสามารถนำทางผ่านคลื่นข้อมูลอันพรั่มัว แต่เราลืมความรู้สึกของพื้นมหาสมุทรใต้ฝ่าเท้าของเรา ความมึดมิดอันเงียบสงบที่ซึ่งแรงกดดันที่แท้จริงสร้างเพชรขึ้นมา

แต่ถ้าคุณสามารถดำดิ่งลงไปได้ล่ะ?

จะเป็นอย่างไรถ้าคุณสามารถดำดิ่งลงไปใต้ผิวน้ำที่ขรุขระนั้นได้ตามต้องการ ทิ้งเสียงและแสงจำไว้เบื้องหลัง? ข้างล่างนี้ น้ำเย็นและใส ข้างล่างนี้ มีแรงกดดันอีกแบบหนึ่งอยู่ ไม่ใช่แรงกดดันอันรุนแรงจาก