

สารบัญ

บทนำ แต่ทุกคนที่ไม่ถูกกับยามเช้าและ
เผชิญหน้ากับมันอย่างยากลำบาก 18

บทที่ 1

คุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับ การใช้เวลายามเช้า

ปรับสภาพจิตใจในตอนเช้าด้วยการถามตัวเอง 34

พิจารณาความรู้สึกของตัวเองด้วยสายตาที่เป็นกลาง

เวลา 1 นาทีหลังตื่นนอนคือ “แพลทนิม ไทม์” 37

หาเรื่องที่ดึงดูดใจในวันนั้นกันเถอะ

การใช้เวลายามเช้าอย่างอิมเมจ
ช่วยเพิ่มระดับความสุขในชีวิตได้ 41

เริ่มต้นจากเรื่องที่ทำให้มีความสุขก่อน

ไม่จำเป็นต้องฝืนตื่นเช้า 45

รับรู้ถึงความสุขโดยการสัมผัสกับสิ่งที่ชอบ

ขณะตัวเราอยู่ในสภาพว่างเปล่า

เมื่อประสิทธิภาพในการทำงานสูง ชีวิตก็จะมีอิสระ 49
ต้องทำอะไรถึงจะสร้างผลลัพธ์ได้มากที่สุด

ไม่ทำเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ 53
เก็บเรื่องที่ทำในวันพรุ่งนี้ได้ไว้ทำในวันพรุ่งนี้

บทที่ 2

30 นิสัยสำหรับทำ 1 นาทีในยามเช้า

~ Question • Action • Plan ~

นิสัย 1-10

Question

การตั้งคำถามที่ใช้เวลาไม่ถึง 1 นาที
สามารถสร้างปฏิกิริยาให้กับตัวคุณได้

นิสัย
1

Question 1

“ตอนนี้รู้สึกยังไง” 59

นิสัย
2

Question 2

“ต้องเป็นวันแบบไหนถึงจะยอดเยี่ยม” 63

บิลลี่ 3 Question 3
“สิ่งที่ตั้งตารองวันนี้คืออะไร” 69

บิลลี่ 4 Question 4
“สิ่งที่ทำได้ในวันนี้ที่ช่วยให้
เข้าใจลึกความฝันมากขึ้นคืออะไร” 74

บิลลี่ 5 Question 5
“สิ่งที่ต้องทำในวันนี้ให้ได้คืออะไร” 78

บิลลี่ 6 Question 6
“ใครคือคนที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวเอง” 82

บิลลี่ 7 Question 7
“วันนี้อยากขอบคุณใคร” 87

บิลลี่ 8 Question 8
“วันนี้อยากทำให้ใครดีใจ” 91

บิลลี่ 9 Question 9
“แบบนี้มันดีแล้วแม่หรือ” 95

บิลลี่ 10 Question 10
“ถ้าวันนี้คือวันสุดท้ายจะทำอะไร” 100

บิสัย 11-20

Action

การปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ
จะทำให้ระดับความพึงพอใจ
ในแต่ละวันเปลี่ยนไปอย่างน่าทึ่ง

- บิสัย 11 Action 1
ลอง “อินพุต” ข้อมูลในตอนเช้าสัก 1 นาที 105
- บิสัย 12 Action 2
เขียนความรู้สึกของตัวเองออกมา
แล้วอ่านออกเสียง 110
- บิสัย 13 Action 3
มองใบหน้าของตัวเอง 115
- บิสัย 14 Action 4
เปิดฝ้าม่านเพื่ออาบแดดยามเช้า 119
- บิสัย 15 Action 5
ทำ “บอดีส์แกน” 124
- บิสัย 16 Action 6
“จดจ่อ” 1 นาที 129

นิสัย
17

Action 7

ทำการ “ยืนยันกับตัวเอง” 134

นิสัย
18

Action 8

อย่าเปิดโทรทัศน์แบบไร้จุดหมาย 139

นิสัย
19

Action 9

หาวิธีผ่อนคลายง่าย ๆ ในแบบของตัวเอง 143

นิสัย
20

Action 10

ลงมือทำโดยมองไปที่วันพรุ่งนี้ 148

นิสัย 21-30

Plan

ร่างแผนสร้างอนาคต
ให้เป็นนิสัย

นิสัย
21

Plan 1

ทำ “รายชื่อติดต่o” 153

นิสัย
22

Plan 2

ตัดสินใจว่าจะทำอะไรที่ “ไม่ทำก็ได้” 157

- บิษุ 23** Plan 3
รู้ว่ช่วงเวลาท่ทำงานได้
อย่างมีประสิทธิภพคือช่วงไหน 162
- บิษุ 24** Plan 4
ใส่ “ช่วงนึ่งเหม่อ” ลงไปในตารางงานด้วย 166
- บิษุ 25** Plan 5
รักษา “เวลาฉน” ท่เอาไว้ใช้ทำเรื่องท่รัฐสิกด 170
- บิษุ 26** Plan 6
ประเมินว่ต้องใช้เวลามากแค่นไหน
ในการท่งานท่สำคัญเป็นอันดับนึ่งของวัน 174
- บิษุ 27** Plan 7
จดบันทึท 178
- บิษุ 28** Plan 8
กำหนด “สิมของวันนี้” 183
- บิษุ 29** Plan 9
แบ่งประเภทเรื่องท่ให้ควมสำคัญ
ออกเป็น 5 ด้น 187
- บิษุ 30** Plan 10
ทำ “รายการควมหวัง” 193

บทที่ 3

“ใบเพิ่มประสิทธิภาพ” เพื่อยามเข้าที่แสนวิเศษ

เพิ่มประสิทธิภาพของนิสัยยามเช้า
ด้วย “ใบเพิ่มประสิทธิภาพ” 202

3 เคล็ดลับที่ช่วยให้เขียนใบเพิ่มประสิทธิภาพ
ได้อย่างต่อเนื่อง 205

วิธีเขียนใบเพิ่มประสิทธิภาพ 209

บทส่งท้าย คุณคือตัวเอกในชีวิตของตัวเอง 216

ประวัติผู้เขียน 221

“อยากให้เป็นแบบนี้”

คุณเคยถามตัวเองแบบนี้
ตอนที่เพิ่งตื่นนอนบ้างไหมครับ

ผมเดาว่าคำตอบของคุณคงจะเป็น “NO”
ใช่หรือเปล่า

บางทีคุณอาจจะคิดว่า
“การคุยกับตัวเองมันดูแปลก ๆ นะ”

แต่ถ้าคำถามนี้คือสิ่งที่ช่วยจัดการอารมณ์ที่สับสนวุ่นวาย
งานที่ต้องทำ เรื่องที่ต้องใส่ใจ รวมถึงเรื่องสำคัญ
ที่ห้ามลืมให้เป็นระเบียบได้ละ

“ตั้งคำถามกับตัวเองในตอนเช้า”

เรื่องง่าย ๆ ที่ใช้เวลาไม่ถึง 1 นาทีแบบนี้ได้สร้างปาฏิหาริย์
ให้กับเวลาของผม และมอบโอกาสในการ
พลิกชีวิตให้ดีขึ้นครับ

เวลาคือสิ่งเดียวที่ทุกคนได้รับอย่างเท่าเทียมกัน
ไม่ว่าจะเป็นตัวผม หัวหน้าที่คุณไม่ชอบ
คนที่คุณรักมาก หรือตัวคุณเอง

**จากช่วงเวลาทั้งหมด “ยามเช้า”
ถือเป็นจุดเริ่มต้นของวัน**

ทั้งที่มันเป็นเวลาสำคัญที่ตัดสินใจว่าในวันนั้น ๆ
เราจะมีชีวิตแบบไหน แต่ยามเช้ากลับผ่านไป
อย่างรวดเร็วยิ่งกว่าตอนกลางวันหลายเท่า

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงอยากให้คุณใช้เวลายามเช้าอย่าง “ใส่ใจ”
โดยลองใช้มันเป็นช่วงเวลาสำหรับเผชิญหน้า
กับตัวเองสัก 1 นาที

**การทำแบบนี้จะนำไปสู่วันที่ดีที่สุด
และเป็นก้าวแรกของการสร้างชีวิต
อันยอดเยี่ยม**

เอาละ: ต่อจากนี้ไปเรามาบอกหลักการใช้ชีวิตยามเช้า
แบบที่เคยทำมาตลอดจนถึงเมื่อวานกันดีกว่า
จากนั้นก็อธิษฐานให้ยามเช้าที่จะมาเยือน
ในวันพรุ่งนี้เป็น “เช้าแรก” ในอุดมคติของคุณ

เคล็ดลับ
การใช้หนังสือ
เล่มนี้

วิธีการทำ “30 นิยาย” ที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้

- ➔ ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด
- ➔ ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน
- ➔ ทำเมื่อรู้สึกว่ “พรุ่งนี้เข้าลองทำเรื่องนี้ดูดีไหมนะ” ก็พอ





วิธีการใช้ “ใบเพิ่มประสิทธิภาพ”

- ➔ เขียนเฉพาะตอนที่อยากเขียน
- ➔ ใช้เวลาเขียนไม่เกิน 10 นาที
- ➔ วางไว้ในที่ที่มองเห็นได้เสมอ



คุณสามารถถ่ายเอกสาร
จากหน้า 200-201
แล้วนำไปใช้งานได้เลยครับ

แต่ทุกคนที่ไม่ถูกกับยามเช้าและ เผชิญหน้ากับมันอย่างยากลำบาก

“มิอิโระคุงงง ตื่นหรือยัง ถ้ายังเดี๋ยวฉันไปโรงเรียนก่อน
นะ”

ผมไม่ถูกกับยามเช้ามาตั้งแต่สมัยประถม เวลาต้องไป
โรงเรียนจึงมักถูกเพื่อนที่มาเรียกถึงบ้านพูดแบบนั้นเสมอ
แม้ว่าจะขึ้นชั้นมัธยมต้นหรือมัธยมปลายแล้ว ผมก็ยังคง
ใช้ชีวิตเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง โดยมาถึงโรงเรียนตอน
จวนเจียนครึ่งเช้าเรียนดังกจนกลายเป็นนิสัย

เนื่องจากชีวิตวัยเรียนของผมเป็นแบบนี้ ผมจึงโตมา
เป็นผู้ใหญ่ที่ถูกติดตั้งโปรแกรม “ไม่ถนัดตื่นเช้า” ไว้เรียบร้อยแล้ว

ตอนเป็นนักศึกษาผมเคยคิดว่า “ถ้าเริ่มทำงานแล้วยังไม่สามารถตื่นเช้าได้แบบนี้คงแย่แน่...” ทั้งยังสงสัยว่าคนอย่างผมจะสามารถทำเรื่องปกติธรรมดาสำหรับคนทำงานอย่างการตื่นนอนเวลาเดิม ขึ้นรถไฟเวลาเดิม และเข้าทำงานในบริษัทเวลาเดิมทุกวันได้หรือ

หากไปทำงานสายทุกวันจนโดนหัวหน้าโกรธ ผมก็นึกภาพออกเลยว่าชีวิตคงห่างไกลจากหนทางของความก้าวหน้าอย่างแน่นอน เมื่อตระหนักได้เช่นนั้น ผมจึงตัดสินใจล้มเลิกความคิดที่จะเดินบนเส้นทางของพนักงานบริษัท

ถึงอย่างนั้นผมก็ยังต้องทำงานอยู่ดี ซึ่งหลังจากไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนผมก็เลือกที่จะก่อตั้งบริษัทขึ้นมา แน่ใจว่าเหตุผลหลักเป็นเพราะผมมีสิ่งที่ยากจะทำ แต่ก็เป็นเรื่องจริงที่ว่าเหตุผลอย่างหนึ่งในการก่อตั้งบริษัทคือ “ไม่ถนัดตื่นเช้า”

อย่างไรก็ตาม แม้ผมจะก่อตั้งบริษัทและกลายเป็นผู้บริหารแล้ว ทว่าในแต่ละวันผมก็ยังคงเข้าออฟฟิศไม่เป็นเวลาอยู่ร่ำไป

เนื่องจากมีเสียงเรียกร้องจากพนักงานทำนองว่า “ควรกำหนดวันเวลาของการประชุมที่แน่นอน” และ “น่าจะกำหนดเวลาทำงานให้ชัดเจน” ผมที่เป็นประธานบริษัทจึงกำหนดว่า

“ถ้าอย่างนั้นเรามาประชุมทุกวันจันทร์ตอน 9 โมงเช้าก็แล้วกัน”
แต่สุดท้ายผมก็ไม่สามารถทำตามที่พูดไปได้

ท่ามกลางสถานการณ์เช่นนั้นผมบังเอิญไปเห็นบทความ
ในนิตยสารฉบับหนึ่ง ซึ่งเขียนเอาไว้ว่า

“ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่เราสามารถแสดงศักยภาพ
ออกมาได้มากที่สุดของวัน เพราะมันเป็นช่วงเวลาที่สาร
อะดรีนาลินและโดปามีนซึ่งมีประสิทธิภาพในการเพิ่มแรงจูงใจ
และสมาธิถูกหลั่งออกมามาก สำหรับคนทำงานแล้ว ตอนเช้า
จนถึงก่อนเที่ยงถือเป็นช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจที่ดีที่สุด เพราะ
การทำงานสำคัญในช่วงเวลาดังกล่าวจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการทำงาน ซึ่งทำให้สร้างผลลัพธ์ได้สำเร็จ”

พออ่านแล้วผมถึงกับอ้าปากค้างเลยทีเดียว **เพราะผม**
รู้แล้วว่าที่ผ่านมามีใช้ช่วงเวลาสำคัญสำหรับคนทำงานไป
อย่างเปล่าประโยชน์ ยิ่งผมพยายามสร้างผลงานในฐานะ
ผู้บริหาร นักธุรกิจ และมนุษย์คนหนึ่ง ผมก็ยิ่งรู้สึกเจ็บปวด
ว่าตัวเองช่างเป็นคนที่ไม่ได้เรื่องเอาเสียเลย

ถึงอย่างนั้นผมก็ไม่สามารถต่อสู้กับยามเช้าได้จริง ๆ
ผมจึงบอกกับเหล่าพนักงานที่ฟังพาได้และสามารถทำงานได้ดี

โดยไม่จำเป็นต้องมีผมว่า “ขอโทษนะ” พลังใช้ชีวิตในแต่ละวัน ด้วยความรู้สึกลับ

สมุดโน้ตเล่มหนึ่งที่ผมได้พบในฮาวาย

หลังจากนั้นผมได้ย้ายไปทำงานที่ฮาวาย และใช้ชีวิตในแต่ละวันอยู่กับการเดินทางไปกลับระหว่างฮาวายกับญี่ปุ่น บริเวณข้างบ้านผมที่ฮาวายตอนนั้นมีห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ ชื่อว่าอลา โมอานา ซอปปีง เซ็นเตอร์ ตั้งอยู่ เนื่องจากช่วงกลางวันมีนักท่องเที่ยวพลุกพล่าน ผมจึงเลือกไปเดินเล่นที่นั่น ในช่วงหลัง 3 ทุ่มซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คนน้อยจนกลายเป็นกิจวัตร

วันหนึ่งผมเจอร้านขายสินค้าเบ็ดเตล็ดที่ดูมีรสนิยมจึงลองแวะเข้าไปดู ภายในร้านมีเครื่องเขียนวางขายอยู่มากมาย ตอนนั้นผมได้หยิบสมุดโน้ตเล่มหนึ่งขึ้นมาครับ

สมุดโน้ตเล่มนั้นแตกต่างจากสมุดตารางเวลาและสมุดบันทึกประจำวันทั่วไปตรงที่มันใช้สำหรับ **“เขียนงานที่ต้องทำใน 1 วัน”** พอเห็นแบบนี้ผมก็นึกในใจว่า “ถ้าเราเขียนสิ่งที่ต้องทำในวันนี้ตอนที่เพิ่งตื่นนอน บางทีมันอาจจะ

ช่วยจัดระเบียบความคิดได้...” เพราะเหตุนี้ผมจึงซื้อสมุดเล่มนั้นมาแล้วทดลองใช้ทันที

เช้าวันต่อมา พอตื่นนอนปุ๊บผมก็เปิดสมุดเล่มนั้นปั๊บ พร้อมหยิบปากกาขึ้นมา เนื่องจากหัวข้อในสมุดโน้ตเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด ผมจึงไม่ค่อยมั่นใจว่าจะสามารถเข้าใจเนื้อหาได้อย่างถูกต้อง แต่ผมเข้าใจหัวข้อนี้ครับ

“สิ่งที่ต้องทำในวันนี้”

เพื่อเขียนตอบประเด็นนี้ ผมตั้งคำถามกับตัวเองแบบนี้

“สิ่งที่เราต้องทำในวันนี้คืออะไร”



จากนั้นจึงเขียนคำตอบที่คิดได้ลงไปในสมุดโน้ต
แน่นอนว่าเมื่อเราจดจ่อกับ “สิ่งที่ต้องทำในวันนี้” เราก็จะ
สามารถทำสิ่งดังกล่าวให้เป็นจริงในวันนี้ได้

พูดง่าย ๆ ก็คือ งานต่าง ๆ ที่ลอยแว้งอยู่ในหัวจะถูก
แบ่งแยกว่า “จะทำ / ไม่ทำ” โดยอัตโนมัติ เมื่อรู้ชัดเจนแล้ว
ว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องทำ เราก็จะมีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น

**ผมตระหนักว่าเมื่อทุ่มเทพลังให้เฉพาะกับสิ่งที่ต้องทำ
สมาธิก็จะเพิ่มมากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน
ตลอดวันเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย**

หลายวันต่อมาหลังจากผมเขียน “สิ่งที่ต้องทำในวันนี้”
จนกลายเป็นนิสัย ผมก็พบว่าความรู้สึกที่มีต่อยามเช้าของ
ตัวเองพลอยเปลี่ยนไปด้วย

ที่ผ่านมามีใช้เวลายามเช้าด้วยความรู้สึกแง่บอย่าง
“เฮ้อ ตื่นสายจนได้ ต้องรีบไปทำงานแล้ว” หรือ “วันนี้ต้อง
ทำเรื่องนั้นเรื่องนี้...” แต่**หลังจากผมเขียนสิ่งที่ต้องทำลงใน
สมุดโน้ตเล่มนี้** ผมก็ใช้เวลายามเช้าด้วยความรู้สึกแง่บกว่า
“เฮอละ วันนี้จะทำอะไรดีนะ!”

แถมผมยังเกิดความรู้สึกแบบนี้อีกด้วย

“ถ้ามีหัวข้อแบบนี้ในสมุดโน้ตก็คงดีนะ”

“ถ้าเขียนเรื่องนี้ลงไปด้วยก็น่าจะสะดวกขึ้น”

ดังนั้น ผมจึงลองเขียนหัวข้อที่คิดว่า “ถ้ามีก็คงดี” ลงไปในสมุดโน้ต ซึ่งหัวข้อแรกที่ผมนึกได้ในตอนนั้นก็คือ **“อยากให้อวันนี้เป็นแบบไหน”**

จริงอยู่ว่างานที่ต้องทำเป็นสิ่งสำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือเราอยากรู้สึกแบบไหนตอนหมดวัน เพราะมันจะช่วยให้เพิ่มแรงจูงใจได้อย่างมาก พอคิดแบบนี้ผมก็ยังขยับปากกาเขียนอย่างลื่นไหลครับ

“วันนี้ต้องเป็นแบบไหนถึงจะยอดเยี่ยม”

“เรื่องที่ตั้งใจอยากจะทำที่สุดของวันนี้คืออะไร”

“วันนี้อยากขอบคุณใคร”

การเพิ่มหัวข้อที่ว่า “ถ้ามีก็คงดี” ลงในสมุดโน้ตที่ผมได้เจอตอนอยู่ฮาวายคือที่มาของ **“ใบเพิ่มประสิทธิภาพ”** ซึ่งผมจะแนะนำในบทที่ 3 นั่นเอง