

howto

ปาฏิหาริย์บันทึก 1 นาที ดึงคุณเรื่องดีเข้ามาในชีวิต

奇跡が起きる 毎朝1分日記

อิโรยูกิ มียาเกะ

เขียน

ณัฐพล จิตวีระกุล

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



คำนำสำนักพิมพ์

หากมีใครถามว่า “คุณเชื่อในปาฏิหาริย์ไหม” คุณจะตอบว่าอย่างไร

บางคนอาจพยักหน้ายืนยันด้วยความหวัง ในขณะที่อีกหลายคน คงทำเพียงยิ้มบางๆ แล้วส่ายหน้า เพราะที่ผ่านมา ปาฏิหาริย์ดูจะเป็น เรื่องไกลตัวที่แทบไม่เคยปรากฏให้เห็นจริงในชีวิตประจำวัน ดังเช่น ความปรารถนาที่จะเห็นชีวิตพลิกผันเพียงชั่วข้ามคืน หรือการเฝ้ารอ ให้โชคชะตานำพาไปสู่เส้นทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ จึงกลายเป็น เพียงความคิดที่ล่องลอยอยู่ท่ามกลางวันเวลาอันแสนธรรมดา

แต่หากปาฏิหาริย์ไม่ได้มาในรูปลักษณะอย่างที่เรจินตนาการไว้ละ ถ้าสิ่งนั้นไม่ได้ยิ่งใหญ่ ไม่ได้เปล่งประกาย หรือพลิกโลกทั้งใบ ได้ในทันที แต่กลับค่อยๆ ก่อตัวขึ้นอย่างเงียบเชียบจากสิ่งละอัน พันละน้อยที่มักถูกมองข้ามล่ะ

อิโรยูกิ มียาเกะ ผู้ก่อตั้งชุมชน “1 นาทีในตอนเช้า” ได้นำ ประสบการณ์จากการโค้ชผู้คนกว่า 5,000 คน ที่ช่วยให้เปลี่ยนนิสัย ได้จริงภายใน 66 วันโดยใช้เพียงสมุดและปากกา มาชวนให้เรา ไปสัมผัสกับปาฏิหาริย์ในนิยามใหม่ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเรียกว่า “**คัลเลอร์บาธเอฟเฟกต์**” (Color Bath Effect) ที่ไม่ต้องเฝ้ารอ ลุ้นระทึก หรือพึงพาโชคชะตา เพียงสละเวลาสั้นๆ 1 นาทีหลังตื่นนอนเพื่อบันทึกถึง “Good” สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อวาน และ “Challenge” สิ่งที่ตั้งใจจะทำด้วยตัวเองในวันนี้ ก็ดึงดูดโอกาส มากมายเข้าหาตัวได้

แม้จะเป็นนิสัยที่ดูเรียบง่ายจนแทบไม่น่าเชื่อ แต่การลงมือทำเพียงเล็กน้อยนี้กลับค่อยๆ ซึมลึก และหล่อหลอมชีวิตให้เปลี่ยนแปลงไปอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะเมื่อคุณตั้งใจจดจ่ออยู่กับ “เรื่องดี” และ “โอกาส” สมองจะเริ่มคัดกรองและมองเห็นสิ่งเหล่านั้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ส่งผลให้เราเริ่มสังเกตเห็นโอกาสใหม่ๆ หรือสายสัมพันธ์ดีๆ ที่เคยอยู่รอบตัวด้วยมุมมองที่เปิดกว้างกว่าเดิม

และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่ค่อยๆ ขยายใหญ่ขึ้น จนกลายเป็นผลลัพธ์ที่แตกต่างอย่างน่าทึ่งในระยะยาว เช่นหยดน้ำที่กระทบผิวน้ำที่ละหยด แม้ช่วงแรกจะดูเล็กน้อยจนแทบไม่เห็นความเคลื่อนไหว แต่เมื่อเวลาผ่านไป ระลอกคลื่นนั้นจะแผ่ขยายออกไปกว้างไกลกว่าที่ใครจะคาดคิด

เมื่อลองหันกลับมามองอีกครั้ง คุณอาจพบว่าสิ่งที่เฝ้าตามหา มาตลอดอยู่ใกล้เพียงนิด และปาฏิหาริย์เหล่านั้นได้เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่วันที่แรกที่คุณจรดปลายปากกา

howto

สารบัญ

บทนำ.....	1
เพียงเขียน 2 สิ่งนี้ ชีวิตก็เปลี่ยนไปได้ราวกับปาฏิหาริย์	



ทำไมการเขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้า จึงเปลี่ยนชีวิตได้.....	7
---	---

ใครๆ ก็เขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้าได้อย่างต่อเนื่อง.....	8
--	---

- สิ่งที่ต้องเตรียมมีแค่ 2 อย่างคือ สมุดโน้ตกับปากกา

การเขียนใน “ตอนเช้า” มีความหมายสำคัญ.....	13
---	----

- ผู้บันทึกไว้กับกิจวัตรอย่างใดอย่างหนึ่งในตอนเช้า

จับคู่กับ “สิ่งที่ทำให้รู้สึกดี”.....	16
---------------------------------------	----

- หากทำต่อเนื่อง 66 วัน ก็จะกลายเป็นนิสัยที่ทำได้โดยไม่รู้ตัว

ใช้ “ช่วงเวลาทองของสมอง” ให้เต็มที่.....	19
--	----

- ตอนเช้าสมองสดชื่น ตอนกลางวันสมองอ่อนล้า

“1 นาที” ช่วยปลูกสมองให้ทำงานอย่างจับพลง.....	21
---	----

- เรียนรู้วิธีออกตัวแบบเต็มที่เพื่อให้สมองเรียนรู้

วิธีเพิ่มสมาธิอย่างจับพลง

ถ้าเป็นไปได้ให้ “เขียนด้วยมือ”.....	23
-------------------------------------	----

- การเขียนด้วยมือช่วยให้ “ถ่ายทอดข้อมูล” ได้มากมาย

ใช้โซเชียลมีเดียเป็น “กำลังเสริม”.....	26
--	----

- 3 ตัวกระตุ้นจากภายนอก

อย่าลืมให้รางวัลตัวเอง.....30

- สิ่งที่สำคัญกว่าการลงโทษคือ “การให้รางวัล”

เขียนไม่ได้ก็ค่อยเขียนใหม่ในวันถัดไป.....33

- หากหยุดเขียนเกิน 1 สัปดาห์จะสร้างนิสัยได้ยากขึ้น



แค่เขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้าก็พอ.....34

จงยอมรับตัวเอง.....35

- วอร์มอัปเพื่อเบิกทางสู่อนาคต

เขียน “Good & Challenge”.....37

- เปลี่ยนจาก Good & New เป็น “Good & Challenge”

ค้นหา “Good” ที่เคยมองข้าม.....39

- วันที่รู้สึกว่ “เมื่อวานไม่มี Good เลยแฮะ” นี่แหละ
คือโอกาสครั้งใหญ่

ประกาศ Challenge ที่จะทำในวันนี้.....41

- “ก้าวแรก” จะเล็กแค่ไหนก็ไม่เป็นไร

เขียน “เรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน”.....43

- “เรื่องสำคัญ” ที่ไม่ได้อยู่ในกำหนดการนี้แหละ
คือ “Challenge” ชั้นดี

รักษา “สายสัมพันธ์” กับผู้คน.....	45
- “คนเหล่านั้นเป็นอย่างไรบ้างนะ” คือจุดเริ่มต้นสำคัญ	
คว่ำปากฎิหาริย์โดยไม่ปล่อยให้โอกาสหลุดลอย.....	48
- เริ่มมองหาโอกาสเล็กๆ ที่ไม่เคยสังเกตเห็น	
เรียนรู้วิธีใช้ประโยชน์จาก	
“ความเป็นไปได้ทุกอย่างไร้ขีดจำกัด”.....	52
- “Good & Challenge” ที่ได้จากหนังสือที่อ่านเมื่อวาน	
ใช้บันทึกเป็นที่ปรึกษาส่วนตัว.....	56
- ไม่ว่าจะกลัดกลุ้มหรือกังวลใจเรื่องใด	
ก็เขียนลงในบันทึกได้เสมอ	
ตัดสินใจโดยก้าวข้ามข้อดีและข้อเสีย.....	60
- เลือกสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าเป็น “Good & Challenge” มากกว่า	
จินตนาการถึงอนาคตที่ไม่ได้อยู่บนเส้นต่อเนื่องจากปัจจุบัน.....	63
- ลองคิดว่าต้องทำอะไรถึงจะถมช่องว่างนั้นได้	
ใช้บันทึกเป็นฉากทัศน์ของชีวิต.....	66
- ออกผจญภัยโดยมีตัวเองเป็นตัวเอก	
ใช้ประโยชน์ด้าน “การเขียน” เป็นจุดแข็ง.....	69
- 3 สิ่งที่ยากให้จดไว้เวลาฟังคนอื่นพูด	



บันทึก “บวก 1 นาฬิกา” เปลี่ยนชีวิต.....	72
เสริมประสิทธิภาพด้วยการ “บวก 1 นาฬิกา”	73
- เทคนิคเสริมประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่กำหนด	
ฝึกนั่งสมาธิ 1 นาฬิกา เพื่อจดจ่อกับ “ปัจจุบัน”	76
- ตัดขาดจากอดีตและอนาคต	
แล้วเชื่อมโยงกับ “ปัจจุบัน” ให้ลึกซึ้งขึ้น	
[1] บันทึกบวก 1 นาฬิกาเพื่อบรรลุเป้าหมาย.....	79
- ไม่ว่าจะเป็นการเลิกบุหรี่ การลดน้ำหนัก การสอบใบรับรอง	
หรือการเริ่มทำธุรกิจใหม่ ก็ช่วยให้ประสบความสำเร็จได้	
step 1 เขียนเป้าหมายลงใน “ใบประกาศ”	80
step 2 เขียนแผนการลงมือทำลงใน “ใบประกาศ”	84
step 3 เขียนรางวัลลงใน “ใบประกาศ”	86
step 4 ลงชื่อใน “ใบประกาศ” เพื่อบังคับใช้ทันที.....	88
step 5 บันทึก “การกระทำ” ในแต่ละวันอย่างละเอียด.....	89
step 6 ทบทวน “แผนการลงมือทำ” อย่างน้อยเดือนละครั้ง.....	94
PLUS! บรรลุเป้าหมายด้วย 3 ตัวกระตุ้น ได้แก่	
ผลของการแข่งขัน ผลของชุมชน และผลของผู้ฝึกสอน	
โดยไม่ต้องพึ่งความมุ่งมั่นใดๆ.....	97

[2] บันทึกบทก 1 นาทีเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ปัจจุบัน.....	101
- เสนอหน้ากับความคิดด้านลบเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ปัจจุบัน	
step 1 เขียนเรื่องกลัดกลุ้มออกมาเป็นข้อ ๆ.....	102
step 2 เขียนในอัตราส่วน “ลบ 1 : บวก 3”.....	103
step 3 เขียนเรื่องกลัดกลุ้มอย่างเป็นกลาง.....	106
step 4 หา “จุดพลิกผันที่เป็นกุญแจสำคัญ”.....	109

มองด้านบวกของคนรอบข้าง.....	115
- อย่างจดจ่อกับด้านลบของอีกฝ่าย	

[3] บันทึกบทก 1 นาทีเพื่อเปลี่ยนตัวเอง.....	117
- สร้าง “บรรทัดฐาน” สำหรับตัดสินว่า	
“อะไรคือสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ”	
step 1 ทำ “ลิสต์คุณค่า 7 ข้อ”.....	118
step 2 แสดง “ตัวตนที่อยากเป็น”.....	123
step 3 ทำ “ลิสต์นิสัย” ที่อยากมีติดตัว.....	130

[4] บันทึกบทก 1 นาทีเพื่อเปลี่ยนอนาคต.....	135
- วิธีคำนวณขนาดอันยอดเยี่ยมเกินกว่าที่เคยจินตนาการ	
step 1 ทำตาราง “ตัวเองในอีก 7 ปีข้างหน้า”.....	135
step 2 จินตนาการถึง “ตัวเองในแบบที่ควรจะเป็น”.....	146

step 3	ทำ“แผนการลงมือทำ”ในแต่ละเดือน.....	149
step 4	แก้ไข “อนาคต” ด้วยมุมมองที่เติบโตขึ้น.....	156

PLUS!	ค้นหาคนที่ทำแบบนี้ได้จริง แล้วเขียนลงไป.....	160
--------------	---	-----

[5]	บันทึกบทก 1 นาฬิกาเพื่อเปลี่ยนอดีต.....	165
	- มองอดีตที่เลวร้ายให้เป็น “อดีตที่มีความหมาย”	
step 1	เขียนเหตุการณ์ในอดีตลงในบันทึก.....	166
step 2	ย้อนมอง “สิ่งที่เกิดขึ้น” จาก 3 มุมมอง.....	168
step 3	เปลี่ยนอดีตให้เป็น “ทรัพยากร”.....	177
step 4	เปลี่ยนอดีตใน “ข้อมูลสถิติ” ด้วย.....	180

	มองอดีตและอนาคต โดยยึด “ปัจจุบันเป็นจุดเริ่มต้น”	184
	- ทั้ง “อดีต” และ “อนาคต” ล้วนถูกกำหนด โดยตัวเราในปัจจุบัน	

PLUS!	ใช้การสัมภาษณ์พ่อแม่เพื่อเปลี่ยนมุมมอง ต่อเหตุการณ์ในอดีตให้ต่างออกไปโดยสิ้นเชิง.....	186
--------------	--	-----

[6] บันทึกบทก 1 นาที่เพื่อเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน...189

- ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนคนอื่น เพราะสิ่งสำคัญคือ

“การเปลี่ยนทัศนคติของตัวเอง”

step 1 เขียน “ข้อดี” ของคนที่คุณไม่ชอบ 10 ข้อ.....190

step 2 เข้าใจความสัมพันธ์จาก 3 มุม.....197

step 3 เขียนแผนการลงมือทำและจุดที่ตัวเองต้องปรับปรุง.....207

step 4 ทบทวนความสัมพันธ์ที่สำคัญในชีวิต.....210

“คำสั่งเสีย” ที่จะทำให้ขอบคุณพ่อแม่ได้ 100%.....214

- ลองจินตนาการว่าคุณกำลังยืนอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต

แล้วคุณจะทำอะไรกับแม่ของคุณ

บทส่งท้าย.....219

เริ่มลงมือทำเพื่อความฝันที่คุณได้เขียนไว้ในบันทึก

เกี่ยวกับผู้เขียน.....222

บทนำ

เพียงเขียน 2 สิ่งนี้ ชีวิตก็เปลี่ยนไปได้ราวกับปาฏิหาริย์

แค่เขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้า ชีวิตก็เปลี่ยนไปได้ราวกับปาฏิหาริย์
คนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอาจยังเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง แต่
นี่คือความจริงที่ผมเห็นมากับตาว่า “หลายคนทดลองทำแล้วได้ผล”

สิ่งที่ต้องเขียนมีแค่ 2 อย่าง คือ

- “Good” ของเมื่อวาน
(เรื่องที่รู้สึกดี เรื่องที่รู้สึกขอบคุณ และสิ่งที่ได้ตระหนักรู้)
- “Challenge” ของวันนี้
(เรื่องที่ยากท้าทาย เรื่องที่ยากเปลี่ยน)

ไม่จำเป็นต้องคิดอะไรยุ่งยาก
“เมื่อวานมีเรื่องดี ๆ แบบนี้เกิดขึ้น ได้รู้สึกขอบคุณ และ
ได้ค้นพบเรื่องใหม่ ๆ แบบนี้”
“วันนี้อยากท้าทายเรื่องแบบนี้ อยากเปลี่ยนเรื่องแบบนี้”
เขียนแค่นี้ก็พอครับ

เพียงเท่านั้นคุณก็จะเริ่มตระหนักได้ว่า ในแต่ละวันของตัวเองนั้น เต็มไปด้วยเรื่องดี ๆ และสิ่งใหม่ๆ มากแค่ไหน

แม้ในวันที่รู้สึกว่ “ไม่มีเรื่องอะไรดี ๆ เลย” ก็ยังมีครอบครัว เพื่อน คนขับรถสาธารณะ แม้กระทั่งพนักงานทำความสะอาด ที่ออฟฟิศคอยช่วยเหลือ แค่มุ่งานทำ ได้ใช้ชีวิตในปัจจุบัน ก็นับเป็น “เรื่องดี” มากแล้ว

ส่วน Challenge ของวันนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่โต แค่อ้าวเล็กๆ ก็พอ หากการอ่านหนังสือหนักหนาเกินไป แค่อองเปิดอ่านนิตยสารที่ไม่เคยอ่านมาก่อนในร้านหนังสือก็ได้ ยืมทัททาย พนักงานร้านสะดวกซื้อ ลองเลียวตรงหัวมุมที่ไม่เคยเลียวระหว่างทางไปทำงาน แม้กระทั่งตอนนี้ที่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน ก็ถือเป็น “Good” ที่ยิ่งใหญ่ และเป็น “Challenge” อย่างหนึ่ง

การเขียนบันทึกวันละ 1 นาทีทุกเช้า จะช่วยให้คุณค้นพบ Good & Challenge จากวันธรรมดา ๆ ที่เคยใช้ชีวิตผ่านไปโดยไม่ทันสังเกต แคฝีกให้เป็นนิสัย ความขอบคุณ สิ่งทีตระหนักรู้ การทำทาย และความเปลี่ยนแปลง ก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นขึ้นเรื่อย ๆ

ภายใน Good & Challenge ที่คุณบันทึกไว้ทุกวัน จะต้อง มีคำใบ้ที่ช่วยเปิดทางสู่อนาคตอยู่แน่นอน

นอกจากนี้ การเขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้ายังช่วยเรียก โชคลาภและสายสัมพันธ์ได้ด้วย ขอออกตัวก่อนเลยว่า ผมไม่ได้ กำลังจะพูดถึงเรื่องเหนือธรรมชาติแต่อย่างใด

ก่อนอื่น ลองหลับตา แล้วนึกถึงคำว่า “สีดำ” สัก 2-3 วินาที เมื่อลืมตา คุณจะเริ่มเห็นของที่มีสีดำมากขึ้น ปรัชญาการณนี้เรียกว่า

“คัลเลอร์บาธเอฟเฟกต์” (Color Bath Effect) หากคุณเขียนบันทึกและตระหนักถึงสิ่งที่สำคัญต่อตัวเอง เช่น เรื่องที่สนใจ เรื่องที่รู้สึกชอบคุณ คุณก็จะเริ่มมองเห็นโอกาสเล็กๆ หรือการพบเจอผู้คนใหม่ๆ ที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยสังเกตเห็น อีกทั้งยังคว้าโอกาสเหล่านั้นไว้ได้

ผมเคยพูดคุยกับผู้เข้าอบรมและลูกค้ามากมาย ผ่านโรงเรียนที่ผมบริหารและโรงเรียนออกแบบเส้นทางอาชีพที่ผมเป็นตัวแทนในบรรดาประสบการณ์เหล่านั้น ผลลัพธ์ของการเขียนบันทึกเหมาะสมกับคำว่า “ปาฏิหาริย์” อย่างแท้จริง

ผู้หญิงวัย 40 ปีคนหนึ่งออกจากการงานมาเป็นแม่บ้านเต็มตัวอยู่หลายปี หลังเริ่มเขียนบันทึกได้เพียงครึ่งปี เธอก็เรียนรู้ทักษะการโค้ชและเปิดคอร์สของตัวเองจนประสบความสำเร็จมีรายได้ 1 ล้านเยนต่อเดือน

แพทย์คนหนึ่งทำงานในโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยมานานหลายปี ได้เปิดคลินิกของตัวเองในวัย 60 ปี และยังเริ่มต้นธุรกิจขนาดใหญ่เกี่ยวกับยาสมุนไพรจีนที่มีประสิทธิภาพต่อการรักษาโรคร้ายแรง

ผู้ชายวัย 50 ปีปลายๆ ซึ่งทำอาชีพนักจัดซื้อ เปลี่ยนรูปร่างจากทรงสูงธรรมดากลายเป็นนักกล้ามผอมเพรียวในเวลาครึ่งปี จนคว้ารางวัลรองชนะเลิศในการแข่งขัน Best Body Japan

นอกจากนี้ ชมรมบาสเกตบอลหญิงของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในภูมิภาคคันโต ได้ให้หัวหน้าโค้ชไปจนถึงสมาชิกทุกคนในทีมเริ่มเขียนบันทึก ผลคือสมาชิกทุกคนมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วจนผ่านเข้ารอบการแข่งขันระดับประเทศ และกำลังตั้งเป้าเข้าสู่รอบ 8 ทีมสุดท้าย เพื่อท้าทายตัวเองในการแข่งขันครั้งถัดไป

ผมเองก็ได้รับประโยชน์จากการเขียนบันทึกมาตั้งแต่มัธยมต้นปีที่ 2 แล้ว การที่ผมเริ่มเรียนภาษาจีนด้วยตัวเอง และตัดสินใจพักการเรียนมหาวิทยาลัยเพื่อไปศึกษาที่ประเทศจีน ก็เพราะตระหนักรู้ได้ตอนเขียนบันทึก

ตอนอายุ 27 ปี ขณะที่กำลังทำงานอยู่ในบริษัทด้านการศึกษาทางไกลยักษ์ใหญ่ ผมได้รับการทาบทามให้รับตำแหน่งตัวแทนของโรงเรียนออกแบบเส้นทางอาชีพและก้าวเข้าสู่โลกใหม่ รวมถึงการที่ผมได้รับคำแนะนำจากคนรู้จักจนได้เปิดเส้นทางสู่การเป็นสตาร์ทอัพ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้เพราะการค้นพบ การเรียนรู้ และสายสัมพันธ์ที่เกิดจากการเขียนบันทึก

เมื่อประมาณ 5 ปีก่อน ผมเคยเขียนบันทึกอย่างลอยๆ ว่า “ไตรกีฬาคุณ่าสนุกดีนะ” หลังจากนั้นไม่นาน ผมก็บังเอิญได้รู้จักกับเพื่อนบ้านในอพาร์ทเมนต์เดียวกันซึ่งเป็นนักไตรกีฬา จากการแนะนำของเขา ผมจึงได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันสำหรับมือใหม่ในต่างประเทศ และที่นั่นผมก็ได้พบกับนักกีฬาระดับโลกหลายคน

จากนั้นทั้งความสัมพันธ์และโอกาสต่างๆ ก็เชื่อมโยงต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ จนในเวลาเพียง 5 ปี ผมก็พิชิตการแข่งขันสุดยอดเยี่ยมเหล็ก (IRONMAN) ซึ่งถือเป็นหนึ่งในการแข่งขันที่โหดที่สุดได้สำเร็จ แม้จะอยู่ในวัย 50 ปีแล้วก็ตาม ด้วยเหตุนี้ ผมจึงอยากให้ผู้อ่านทุกคนได้ลองสัมผัสผลลัพธ์อันน่าทึ่งของการเขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้าด้วยตัวเอง

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 บท

บทที่ 1 ผมจะอธิบายอย่างละเอียดว่า “ทำไมทุกคนจึงเขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้าได้อย่างต่อเนื่อง” โดยอ้างอิงจาก

งานวิจัยต่างๆ จากทั่วโลก รวมถึงประสบการณ์ตรงของลูกค้าและตัวผมเอง การเขียนบันทึกถือเป็นตัวอย่างอันดับต้นๆ ของ “สิ่งที่ทำได้ไม่เกิน 3 วันก็เลิก” หลายคนก็คงเคยมีประสบการณ์แบบนั้นมาแล้ว แต่ผมขอรับประกันเลยว่า บันทึก 1 นาที่ทุกเช้า แตกต่างจากวิธีหรือเทคนิคใดๆ ที่เคยมีมาอย่างสิ้นเชิง

บทที่ 2 เราจะเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีเขียนบันทึกและผลลัพธ์อันยอดเยี่ยม ทำไมบันทึก 1 นาที่ทุกเช้าจึงสร้างปาฏิหาริย์ได้ และจะนำพาการเปลี่ยนแปลงแบบใดมาสู่ชีวิตคุณ หากรู้ความจริงเหล่านี้แล้ว คุณคงอดไม่ได้ที่จะเริ่มเขียนบันทึกตั้งแต่วันนี้

และบทที่ 3 ผมจะแนะนำ “บันทึกบวก 1 นาที่” จำนวน 6 รูปแบบ ซึ่งจะช่วยเสริมประสิทธิภาพให้การเขียนบันทึก 1 นาที่ทุกเช้าแบบปกติ คุณจะได้เรียนรู้เครื่องมืออันทรงพลังที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เปลี่ยนแต่ละวันให้เต็มไปด้วยพลังด้านบวก เปลี่ยนแปลงตัวคุณเอง และเปลี่ยนแปลงอนาคตกับอดีตอย่างอิสระ

สิ่งที่คุณต้องเตรียมมีเพียงสมุดโน้ต ปากกา และเวลาเพียง 1 นาที่

เอาละ มาเริ่มต้นก้าวเล็กๆ อันยิ่งใหญ่ เพื่อเปิดทางสู่อนาคตของคุณกันเลย!

สิ่งที่ต้องเขียนมีแค่ 2 อย่าง คือ

- “Good” ของเมื่อวาน

(เรื่องที่รู้สึกดี เรื่องที่รู้สึกขอบคุณ และสิ่งที่ได้ตระหนักรู้)

- “Challenge” ของวันนี้

(เรื่องที่ยากท้าทาย เรื่องที่ยากเปลี่ยน)





**ทำไมการเขียนบันทึก
1 นาทีทุกเช้า
จึงเปลี่ยนชีวิตได้**



ใคร ๆ ก็เขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้า

ได้อย่างต่อเนื่อง

- สิ่งที่ต้องเตรียมมีแค่ 2 อย่างคือ สมุดโน้ตกับปากกา

เมื่อพูดถึง “บันทึก” คำที่หลายคนน่าจะนึกถึงเป็นอันดับต้น ๆ คงหนีไม่พ้นคำว่า “3 วันเล็ก”

จากผลสำรวจที่บริษัทผู้ผลิตเครื่องเขียนรายใหญ่ของญี่ปุ่น ได้ทำผ่าน X (ทวิตเตอร์) พบว่า แม้จะมีผู้ตอบแบบสอบถามถึง 86% ที่เคยเขียนบันทึกมาก่อน แต่กลับมีถึง 80% ที่ตอบว่า “เลิกเขียนใน 3 วัน” ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าตกใจมาก และผู้อ่านไม่น้อยก็คงเคยมีประสบการณ์ขมขื่นจากการล้มเลิกกลางคัน ตัวผมเองก็เคยเป็นหนึ่งในคนที่เลิกเขียนบันทึกใน 3 วันเช่นกัน

แต่สำหรับบันทึก 1 นาทีทุกเช้า คุณไม่ต้องกังวลเรื่องนั้นเลย เพราะเป็นบันทึกที่ใคร ๆ ก็เขียนได้อย่างต่อเนื่อง

ทำไมคนจำนวนมากถึงเขียนบันทึกประจำวันได้ไม่นาน
กุญแจสำคัญอยู่ที่กลไกของ “การสร้างนิสัย”

ปี.เจ. ฟอกก์ (Brian Jeffrey Fogg) ผู้ก่อตั้ง Behavior Design Lab ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาเกี่ยวกับนิสัยมนุษย์มานานกว่า 20 ปีและวิเคราะห์ว่า การที่คนเราจะลงมือทำอะไรสิ่งหนึ่งได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัย ได้แก่ ความยากง่ายในการลงมือทำ แรงจูงใจ และตัวกระตุ้น

พฤติกรรมที่ทำได้ยากจำเป็นต้องอาศัยแรงจูงใจสูง แต่หากเป็นพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย แม้จะมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยก็ทำได้ทันที อีกทั้งการกระทำทุกอย่างล้วนต้องมีตัวกระตุ้นบางอย่างเป็นจุดเริ่มต้นเสมอ

ตัวอย่างเช่น การลดน้ำหนัก สำหรับคนที่ชอบขนมหวานหรือเครื่องดื่มรสหวาน การหักดิบเลิกทั้งหมดในทันทีก็คงเป็นเรื่องยากมาก แต่ถ้าเปลี่ยนมากินผลไม้ (ผลไม้อบแห้ง) น้ำผลไม้ 100% หรือถั่วต่างๆ ก็จะไม่ยากนัก อีกทั้งความต้องการที่จะผอมก็เป็นแรงจูงใจมากพอที่จะผลักดันให้ทำได้ ยิ่งไปกว่านั้น หากมีตัวกระตุ้นบางอย่าง เช่น คนที่แอบชอบทักว่า “อ้วนขึ้นหรือเปล่า” คุณก็จะยิ่งเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น

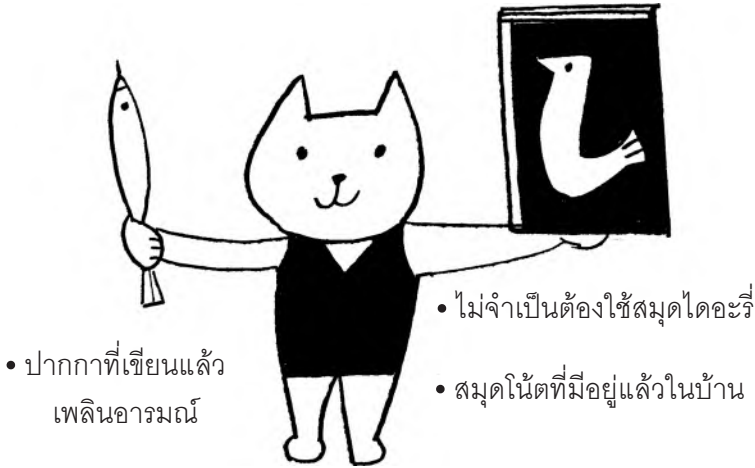
คุณอาจรู้ลึกกว่านี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่แท้จริงแล้ว นี่คือข้อสรุปที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งเป็นแหล่งรวมสุดยอดมันสมองของโลก ต้องใช้เวลานานกว่า 20 ปีจึงจะค้นพบ และเป็นเหตุผลว่า ทำไม “บันทึก 1 นาทีทุกเช้า” จึงเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ทำต่อเนื่องได้

ก่อนอื่น การเขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้าเป็นพฤติกรรมที่ทำได้ง่ายมาก เพราะใช้เวลาแค่ 1 นาที

สิ่งที่ต้องเตรียมมีแค่ 2 อย่างคือ สมุดโน้ตกับปากกา คุณไม่จำเป็นต้องไปซื้อสมุดไดอะรี่ตามร้านเครื่องเขียนเลย **แค่ใช้สมุดโน้ตธรรมดาๆ ซึ่งมีอยู่ที่บ้าน** ส่วนปากกาจะใช้แบบไหนก็เลือกได้ตามชอบ ขอแค่เขียนได้ก็พอแน่นอนว่าหากคุณมีสมุดเล่มโปรดที่อยากลองใช้ หรือปากกาที่เขียนแล้วเพลินอารมณ์ก็เอามาใช้ได้

สรุปคือ ใช้ปากกาสักด้ามเขียนลงบนสมุดโน้ตธรรมดาๆ ที่ดีเส้นบรรทัดไว้ก็พอ ไม่ต้องใช้สมุดไดอะรี่อะไรทั้งนั้น

สิ่งที่ต้องเตรียมมีแค่ 2 อย่างคือ สมุดโน้ตกับปากกา



สำหรับผู้เขียนบันทึกประจำวันอยู่แล้ว จะลองนำวิธีในหนังสือเล่มนี้ไปปฏิบัติก็ได้ หรือหาสมุดโน้ตเล่มใหม่มาใช้เขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้าก็ไม่มีปัญหา

และสิ่งที่ต้องเขียนลงในสมุดบันทึกมีเพียง 2 อย่าง คือ

- “Good” ของเมื่อวาน
(เรื่องที่รู้สึกดี เรื่องที่รู้สึกขอบคุณ และสิ่งที่ได้ตระหนักรู้)
- “Challenge” ของวันนี้
(เรื่องที่ยากท้าทาย เรื่องที่ยากเปลี่ยน)

เหตุผลอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราเขียนบันทึกได้ไม่นานคือ “กลัวใจ เพราะไม่มีเรื่องให้เขียนทุกวัน” ใครก็ตามที่เคยเขียนบันทึกมาก่อน

คงเคยนั่งพิมพ์คำอยู่หน้าสมุดว่า “เขียนอะไรดีล่ะ” ใช่มั้ยครับ แต่บันทึก 1 นาทีทุกเช้ากำหนดเนื้อหาตายตัวอยู่แล้ว จึงไม่ต้องกังวลเลย

รายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเขียนในบันทึกและผลลัพธ์ที่ได้ ผมจะอธิบายอย่างละเอียดในบทที่ 2 แต่เนื่องจากหัวข้อที่ต้องเขียน ถูกกำหนดไว้ตั้งแต่แรกแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องกางสมุดมานั่งคิดว่า จะเขียนอะไรดี แค่ใช้ชีวิตตามปกติพร้อมกับใช้สมองซีกหนึ่งคิดว่า **“วันนี้มีเรื่องอะไรดี ๆ ที่จะเอาไปเขียนลงในบันทึกของวันพรุ่งนี้นะ”** ก็พอแล้ว ช่วงก่อนนอนหรือช่วงที่กำลังนอนกลิ้งอยู่ในผ้าห่ม ก็ถือเป็นจังหวะที่ยอดเยี่ยมในการทบทวนเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงสิ่งที่อยากทำต่อไปให้สำเร็จ

เมื่อถึงตอนเช้า สิ่งที่ต้องทำหลังจากเปิดสมุดโน้ตมีอย่างเดียว คือ “เขียนสิ่งที่คิดไว้ในหัวลงไป” เนื่องจากเรามีเวลาแค่ 1 นาที จึงไม่จำเป็นต้องเขียนให้สวยงาม เพียงเขียนให้ตัวเองกลับมาอ่าน เข้าใจก็พอแล้ว

ตัวอย่างเช่น

[Good ของเมื่อวาน]

- ตื่นขึ้นมาโดยไม่เผลอหลับต่อ จากนั้นก็ออกไปเดินเล่นตอนเช้า
- ขอบคุณหัวหน้าที่ช่วยพูดสนับสนุนในที่ประชุม
- มีร้านกาแฟเปิดใหม่หน้าสถานี

[Challenge ของวันนี้]

- วิจารณ์เศษเหรียญที่ร้านสะดวกซื้อ
- ชมภรรยาว่า “ทำอาหารอร่อยจัง”
- ยืดเส้นยืดสายประมาณ 3 นาที และไม่เล่นโทรศัพท์มือถือก่อนนอน

คนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน อย่างน้อยก็น่าจะมีแรงจูงใจในการเขียนบันทึกอยู่บ้าง อีกทั้งบันทึก 1 นาทีทุกเช้ายัง “ทำได้ง่าย” จนน่าตกใจ เพียงมีแรงจูงใจเล็กน้อยก็ทำได้ไม่ยาก

เมื่อคุณเริ่มเขียนบันทึกอย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เหตุผลของเรื่องนี้ผมจะอธิบายในบทที่ 2 แต่บอกได้เลยว่า ใครๆ ก็จะเป็นแบบนี้แน่นอน

สิ่งจำเป็นสำหรับคุณตอนนี้มีเพียงอย่างเดียวคือ “การเริ่มก้าวแรก” เตรียมสมุดโน้ตกับปากกาให้พร้อม แล้วเขียนอักษรตัวแรกลงไป ไม่ว่าใครก็เขียนต่อไปได้โดยไม่ล้มเลิกกลางคัน นี่แหละคือบันทึก 1 นาทีทุกเช้า



การเขียนใน “ตอนเช้า”

มีความหมายสำคัญ

- ผูกบันทึกไว้กับกิจวัตรอย่างใดอย่างหนึ่งในตอนเช้า

ดังที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ว่า บั๊จจี้ 3 ประการที่กำหนดว่าคนเราจะลงมือทำสิ่งหนึ่งได้หรือไม่ ได้แก่ ความยากง่ายในการลงมือทำ แรงจูงใจ และตัวกระตุ้น ซึ่งในบรรดาบั๊จจี้เหล่านี้ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับ “ตัวกระตุ้น” มากที่สุดก็คือ การเขียนบันทึก 1 นาที “ทุกเช้า”

ไม่ใช่ตอนกลางคืนหรือตอนเที่ยง แต่คือตอนเช้า ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความหมายสำคัญอย่างยิ่ง

ลองนึกถึงกิจกรรมของคุณตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาเริ่มงาน ดูสิครับ ลูกจากที่นอน ล้างหน้า แปรงฟัน กินมื้อเช้า ดื่มนมกาแฟ จัดทรงผม แต่งหน้า เปลี่ยนเสื้อผ้า บางคนอาจออกกำลังกาย เช่น โยคะหรือเดินเล่น จากนั้นก็ไปทำงานด้วยเส้นทางเดิม ขึ้นรถไฟ ขบวนเดิม และไปยังที่ทำงานเดิม ดังนั้นในหนึ่งวันแทบไม่มีช่วงเวลาไหนที่พฤติกรรมของเราจะเป็นกิจวัตรได้เท่ากับตอนเช้าอีกแล้ว

อีกหนึ่งเหตุผลที่ทำให้บันทึก 1 นาทีทุกเช้าทำต่อเนื่องได้อย่างแน่นอนก็คือ การนำการเขียนบันทึกเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรตอนเช้า กล่าวคือ ให้กำหนดไว้ว่า “เมื่อทำสิ่งนี้เสร็จแล้วก็จะเขียนบันทึก” โดยใช้กิจวัตรอย่างใดอย่างหนึ่งในตอนเช้าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเขียนบันทึก

วิธีที่ช่วยให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ต่อเนื่องโดยไม่รู้สึกฝืน คือการทำให้กลายเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัว

ว่ากันว่าพฤติกรรมประมาณ 40% ที่เราทำในแต่ละวันล้วนเป็นสิ่งที่ทำแบบไม่ต้องคิดเพราะกลายเป็นนิสัยไปแล้ว เช่น ยืนแปรงฟันหน้าอ่างล้างหน้า เข้าห้องน้ำเพื่ออาบน้ำสระผม ล็อกกุญแจก่อนออกจากบ้าน เล่นโทรศัพท์มือถือถือหลังจากขึ้นรถไฟ แม้นิสัยของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป แต่คุณก็คงเคยทำหลายอย่างไปโดยไม่รู้ตัว หากทำให้การเขียนบันทึกกลายเป็นนิสัยเช่นนี้ได้ก็จะเขียนต่อไปได้แบบไม่ต้องตั้งใจคิดเลย

อย่างไรก็ตาม การสร้างนิสัยใหม่ไม่ใช่เรื่องง่าย มิงานวิจัยของอังกฤษระบุว่า **“ผู้ที่บรรลุนิติภาวะแล้วจำเป็นต้องใช้เวลาเฉลี่ย 66 วันในการสร้างนิสัยใหม่”**

บันทึก 1 นาทีทุกเช้าคือ สิ่งที่ได้ในเวลาเพียง 1 นาที จึงไม่น่ามีใครรู้สึกว่าย่นหรือลำบากในช่วง 66 วันแรก แต่ถ้าวินหนึ่งเกิดรู้สึกว่าการเขียนบันทึกช่างยากลำบากจริงๆ ก็ให้ลองคิดว่า **“ถ้าทำต่อเนื่องได้ 66 วัน หลังจากนั้นก็จะกลายเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัว”** ความคิดเช่นนี้จะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจของคุณได้เหมือนการเติมฟืนลงในกองไฟที่กำลังจะมอดดับ

ทว่าการสร้างนิสัยก็มีเคล็ดลับอยู่เช่นกัน งานวิจัยชี้ว่า หากทำพฤติกรรมเดิมซ้ำๆ ในสถานการณ์เดิม (เช่น เวลาเดียวกัน หรือสถานที่เดียวกัน) พฤติกรรมนั้นจะกลายเป็นนิสัยได้ง่ายขึ้น นี่จึงเป็นหนึ่งในเหตุผลที่ต้องเขียนบันทึก “ทุกเช้า”

ดังที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ว่า ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่เป็นกิจวัตรมากที่สุด เพราะระหว่างวัน พฤติกรรมของเรามักหลากหลายไปตามสถานการณ์ที่ต้องเจอในวันนั้น ส่วนตอนกลางคืนก็อาจมีการนัดสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัว ทำให้เวลากลับบ้านไม่แน่นอน ยิ่งคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ บางครั้งก็อาจเผลอเมาจนทำสิ่งต่างๆ ตามปกติไม่ได้ บางทีก็อาจเผลอคุยโทรศัพท์กับเพื่อนนานเกินไป หรือใช้เวลาไปกับการส่งอีเมลและเล่นโซเชียลมีเดีย

ในทางกลับกัน ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่ได้รับผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรหรือสิ่งรบกวนจากภายนอกน้อยกว่า ทำให้ได้สิ่งที่เรียกว่า “ความเสถียรของสถานการณ์” ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างนิสัย

ด้วยเหตุนี้เอง “ตอนเช้า” จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดสำหรับการสร้างนิสัย



จับคู่กับ “สิ่งที่ทำให้รู้สึกดี”

- หากทำต่อเนื่อง 66 วัน ก็จะกลายเป็นนิสัยที่ทำได้โดยไม่รู้ตัว

ปัญหาคือ ควรสอดแทรกพฤติกรรม “การเขียนบันทึก” ไว้ตรงส่วนไหนของกิจวัตรในตอนเช้า ผมขอแนะนำให้ทำก่อน / หลัง หรือควบคู่ไปกับกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกดี

เทคนิคการนำพฤติกรรมที่ทำแล้วรู้สึกดีมาจับคู่กับพฤติกรรมที่ไม่มีอารมณ์ร่วม เรียกว่า “การมัดรวมสิ่งล่อใจ” (Temptation Bundling) มีงานวิจัยพบว่า วิธีนี้ช่วยให้กิจกรรมที่ไม่มีอารมณ์ร่วมกลายเป็นสิ่งที่ลงมือทำได้ง่ายขึ้น

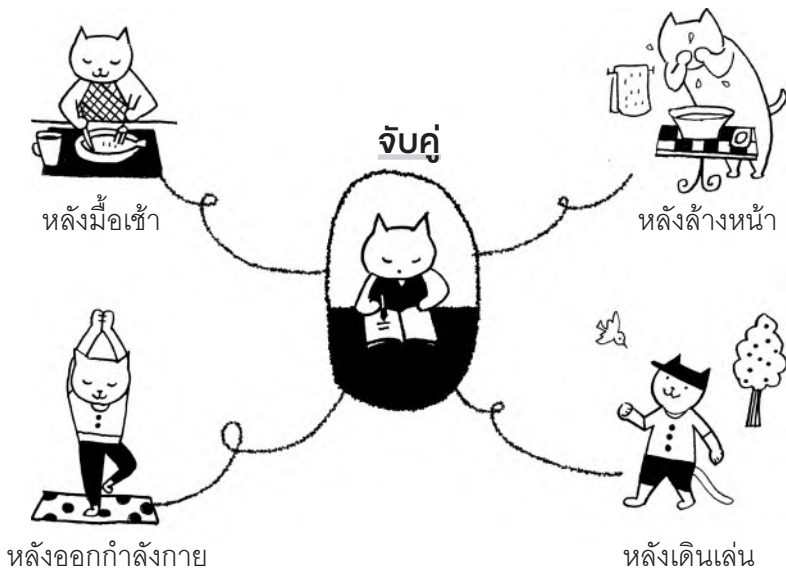
ส่วนกิจวัตรประจำวันในตอนเช้าของผมคือ ตื่นเจ็ดโมงเช้า แล้วออกไปวิ่ง จากนั้นก็ไปนั่งเขียนบันทึกที่ร้านสตาร์บัคส์

อันที่จริง คุณไม่จำเป็นต้องไปถึงร้านกาแฟก็ได้ ขอเพียงเป็นช่วงเวลาที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกหรือสบายใจก็พอ ไม่ว่าจะเป็นตอนเปิดผ้า màn หลังตื่นนอน ระหว่างดื่มกาแฟตอนเช้า หลังล้างหน้า หรือหลังกินมื้อเช้า

สำหรับพ่อแม่ที่กำลังเลี้ยงลูก หลังไปส่งลูกที่โรงเรียน หรือระหว่างขึ้นรถไฟฟ้าไปทำงาน ก็อาจเป็นเวลาที่เหมาะคลายที่สุด และบางคนอาจไปถึงที่ทำงานเร็วขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้มีเวลาส่วนตัวในการเขียนบันทึก

อย่างไรก็ตาม เคล็ดลับการสร้างนิสัยอยู่ที่ “พยายามเขียนบันทึกในเวลาเดิมทุกเช้า”

จับคู่กับกิจวัตรอย่างใดอย่างหนึ่งในตอนเช้า
ก็จะกลายเป็นนิสัยได้ง่ายขึ้น



เนื่องจากการเขียนบันทึกใช้เวลาเพียง 1 นาทีเท่านั้น ในทางปฏิบัติแล้ว คุณจึงสอดแทรกไว้กับช่วงเวลาใดของกิจวัตรในตอนเช้าก็ได้ พูดยกันตามตรง ระหว่างเช้าห้องน้ำยังทำได้เลย

แม้ผมจะอธิบายอย่างละเอียดในภายหลังว่า “เขียนบันทึกด้วยมือจะดีที่สุด” แต่ในสถานการณ์ที่เปิดสมุดโน้ตได้ยาก เช่น ระหว่างเดินทางบนรถไฟ จะพิมพ์ลงในสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ก็ไม่ต่างกัน สิ่งสำคัญคือ การเขียนบันทึกได้อย่างสบายใจในเวลาเดิมทุกเช้า

หากนำบันทึก 1 นาทีทุกเช้าไปจับคู่กับกิจกรรมหรือช่วงเวลาที่ทำให้คุณรู้สึกดีในกิจวัตรตอนเช้า คุณก็จะทำต่อเนื่องได้แบบไม่รู้สึกฝืน และเมื่อทำเช่นนี้ติดต่อกัน 66 วัน ก็จะกลายเป็นนิสัยที่แม้ไม่ต้องตั้งใจก็ได้

เท่านี้คุณก็คงบอกလာภาพจำที่ว่า “การเขียนบันทึก = สิ่งที่ได้ไม่เกิน 3 วันก็เลิก” ได้แล้ว



ใช้ “ช่วงเวลากองของสมอง” ให้เต็มที่

- ตอนเช้าสมองสดชื่น ตอนกลางคืนสมองอ่อนล้า

เหตุผลที่ควรเขียนบันทึกตอนเช้าไม่ได้มีแค่ที่กล่าวมา ในแวดวงประสาทวิทยาศาสตร์เรียกช่วงเวลาประมาณ 2 ชั่วโมงหลังตื่นนอนว่า “ช่วงเวลาทองของสมอง” กล่าวกันว่า ระหว่างที่นอนหลับ สมองจะฟื้นฟูตัวเองจากความเหนื่อยล้าในแต่ละวัน พร้อมกับจัดระเบียบข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมา

ด้วยเหตุนี้ ในตอนเช้าจึงเป็นช่วงที่สมองสดชื่นและมีพลังมากที่สุดในหนึ่งวัน แอมข้อมูลต่างๆ ยังถูกจัดระเบียบไว้อย่างดี ทำให้สมองอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการรับข้อมูล และการสร้างสรรค์ความคิดใหม่ๆ

ในทางตรงกันข้าม ตอนกลางคืนสมองจะอยู่ในสภาวะอ่อนล้า ส่งผลให้พลังในการควบคุมตัวเองลดลง คุณอาจเคยประสบสถานการณ์ที่รู้ทั้งรู้ว่าไม่ควร แต่ก็ยังเผลอดื่มแอลกอฮอล์หรือกินของว่างตอนดึกตื่น บางทีก็นอนเผลอเขนกออยู่บนโซฟาอย่างเอื่อยเฉื่อย และไถหน้าจอโทรศัพท์มือถือไปเรื่อย ๆ จนเผลอซื้อของที่ไม่จำเป็น นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณขาดความตั้งใจหรือมีจิตใจอ่อนแอ แต่เป็นเพราะสมองของคุณกำลังอ่อนล้าอยู่นั่นเอง

การเขียนบันทึก 1 นาทีทุกวันไม่ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งขนาดนั้น ในทางวิทยาศาสตร์แล้ว เป็นเรื่องปกติที่การเขียนในช่วงเวลาที่สมองทำงานได้ดีที่สุดของวันและพลังความตั้งใจทำงานได้เต็มที่ที่สุดอย่างตอนเช้า ย่อมส่งผลให้ทำต่อเนื่องง่ายกว่า

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อสมองอ่อนล้าในตอนกลางคืน เรามักควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี และมีแนวโน้มจะคิดลบมากขึ้น ทำให้ถูกอารมณ์ด้านลบ เช่น การตำหนิตัวเอง ความเสียใจ ความหงุดหงิด หรือความโกรธเข้าครอบงำได้ง่าย จึงไม่เหมาะกับกิจกรรมด้านบวกอย่าง “การเสาะหา Good & Challenge”

นอกจากนี้ หากสมองอ่อนล้า การทำงานเชิงสร้างสรรค์ก็จะยิ่งยากขึ้น การคิดถึง “เรื่องที่เรารู้สึกขอบคุณ หรือสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จในวันนี้” จึงกลายเป็นเรื่องที่ยากตาม

หลายคนคงเคยได้ยินคำเตือนที่ว่า “อย่าเขียนจดหมายรักตอนกลางคืน” คำกล่าวนี้อาจตีความได้หลายแบบ แต่เหตุผลสำคัญที่สุดก็คือ การเตือนถึงความอ่อนล้าของสมอง เพราะเมื่อสมองอ่อนล้า เรามักควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ไม่ดี จึงมีแนวโน้มที่ความคิดจะกลายเป็นด้านลบหรือเห็นแก่ตัวเกินไป ซึ่งไม่เหมาะกับการทำงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้นการเขียนจดหมายรักในสภาพเช่นนั้น ก็มักถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงถึงอีกฝ่ายไม่ได้

การที่เราเขียนบันทึก 1 นาทีทุกเช้าอย่างต่อเนื่องได้ ก็เพราะตอนเช้าจะช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น อีกทั้งยังส่งผลให้เนื้อหาที่เขียนออกมาเป็นไปในด้านบวกและสร้างสรรค์