

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

- ฉบับปรับปรุง

ชีวิตดีอย่างอัศจรรย์

เมื่อตื่นทุกวัน ตอนตี 5



THE 5 A.M. MIRACLE

: Dominate Your Day Before Breakfast

เขียนโดย : **Jeff Sanders**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เสรี อู่ธาราสวัสดิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เเบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ ชีวิตคืออย่างอัศจรรย์ **เมื่อตื่นทุกวันที่ 5** - ฉบับปรับปรุง
แปลจาก : **The 5 A.M. Miracle** : Dominate Your Day Before Breakfast.

เขียนโดย : **Jeff Sanders** (เจฟฟ์ แซนเดอร์ส)

แปลและเรียบเรียงโดย : **เสรี อุฑาราสวัสดิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

THE 5 A.M. MIRACLE. Copyright © 2015 by Jeff Sanders. All rights reserved.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

ฉบับปรับปรุง : มกราคม 2567 2401 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-062-3 ราคา 240 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

แซนเดอร์ส, เจฟฟ์.

ชีวิตคืออย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวันที่ 5 - ฉบับปรับปรุง. - นนทบุรี :
บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567.

240 หน้า

1. การดำเนินชีวิต. 2. ความสำเร็จ. 3. การบริหารเวลา. 4. การพัฒนาตนเอง.
I. เสรี อุฑาราสวัสดิ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-062-3



BEE MEDIA มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ BEE MEDIA
Self-Development

69 ซ.เรวัติ 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000
ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474
Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
185/8/7-9 ถนนเพชรตัด 1 แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทร 02-428-7500 Line ID : @asp1987

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาศักยภาพหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยทำให้ทุก ๆ สิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ตื่นนอนตอนเช้าพร้อมทั้งวางแผนและปฏิบัติตนให้เป็นคนที่มีประสิทธิภาพ เพื่อที่ท่านจะได้มีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ทุก ๆ วัน

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัวข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



เจฟฟ์ แซนเดอร์ส เป็นโค้ชด้านการพัฒนาตนเองและการสร้างประสิทธิภาพ เป็นนักวิ่งอัลตรามาราธอน และผู้ดำเนินรายการพอดแคสต์ที่ชื่อว่าวิทยุของการตื่นตี 5 เขาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาภาพยนตร์และจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยทรูแมน สเตต และอาศัยอยู่ที่เมืองเนชวิลล์ พร้อมกับ เทลซา ภรรยาสุดที่รัก และเบนนี่ สุนัขพันธุ์บ็อกเสียน

หากต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับเจฟฟ์ให้มากขึ้น รวมถึงการทำให้มีชีวิตชีวาในแต่ละวันก่อนอาหารเช้า เข้าไปที่ www.Jeffsanders.com

“หากไร้ซึ่งความทะเยอทะยาน ใครก็ตามก็ไม่สามารถเริ่มต้นอะไรได้ หากปราศจากการลงมือทำ ใครก็ตามก็ไม่สามารถบรรลุความสำเร็จได้ รางวัลไม่ได้มีเตรียมไว้เสมอสำหรับคุณ แต่คุณต้องชนะเท่านั้นจึงจะได้มา”

- ราล์ฟ วัลโด เอเมอร์สัน

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



สิริ อุธาราสวัสดิ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) จากคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และปริญญาโทสาขาการสนทนาภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีประสบการณ์ด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและองค์กร ทั้งในอุตสาหกรรมรถยนต์ ธนาคาร พลังงาน อาหารทะเล บริษัทที่ปรึกษาทางธุรกิจ ประกันชีวิต ควบคู่กับการเป็นโค้ช วิทยากรและนักแปล

จากที่เคยนิยามตัวเองว่าไม่ใช่ “คนตื่นเช้า” แต่ในระหว่างที่แปลหนังสือเล่มนี้ได้ลองเริ่มปฏิบัติตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ได้สังเกตเห็นคุณค่าของการตื่นเช้า และถึงแม้ว่าจะยังประยุกต์ใช้ได้ไม่ครบทุกขั้นตอน แต่ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งมั่นมากขึ้น และเริ่มต้นแบ่งปันเรื่องราวให้กับผู้คนรอบข้าง ด้วยความปรารถนาให้ผู้คนรอบ ๆ ตัวมี **“ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”**

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คับเราทุกคนล้วนต้องการประสบความสำเร็จ ได้รับสิ่งดี ๆ ในชีวิต แต่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จและได้รับสิ่งที่ดีนั้นมิได้มาจากโชคช่วย จะใช้ความขยันอย่างเดียวไม่พอ หรือมีความฉลาดอย่างเดียวก็ไม่พอ จึงต้องมีวิธืวางแผนการใช้เวลาแต่ละวันโดยเฉพาะการใช้ประโยชน์จากการบริหารเวลาตั้งแต่เช้า การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 จึงเป็นใบเบิกทางไปสู่การปลดปล่อยตัวตนของตัวเองครั้งใหญ่ที่สุด เปรียบเสมือนบานพับตัวเล็กที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยให้มีศักยภาพในการทำสิ่งที่ฝันไว้ และทำให้เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นรูปธรรม

คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติในการตื่นเช้าขึ้นมา เพื่อวางแผนให้ตนเองมีชัยชนะก่อนมือเช้าได้ด้วยวิธีง่าย ๆ เพียงแค่ 1 ชั่วโมงต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์เท่านั้น ก็จะได้รับสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต เปรียบได้กับความอัศจรรย์ที่เกิดกับเราทุก ๆ วัน

หนังสือ **“ชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวันตอนตี 5 - ฉบับปรับปรุง”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือขายดี **The 5 A.M. Miracle : Dominate Your Day Before Breakfast.** เขียนโดย **Jeff Sanders** ซึ่งจะช่วยให้คุณตื่นนอนตอนเช้าพร้อมทั้งวางแผนและปฏิบัติตนให้เป็นคนที่มีประสิทธิภาพ เพื่อที่ท่านจะได้มีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ทุก ๆ วัน ให้ท่านมีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีแนวทาง ขั้นตอนวิธีในการวางแผนและเพิ่มประสิทธิภาพ มีชีวิตที่ดีอย่างอัศจรรย์ในทุก ๆ วันตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบลูจมิตร

มุ่งบันทึกหนังสือดี... เพื่อคุณ

“การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็น
ไบเบิ้ลทางไปสู่การปลดปล่อยตัวตนของเรา
ครั้งใหญ่ที่สุด

การตื่นแต่เช้านั้นเปรียบเสมือนบานพับ
ตัวเล็กที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วย
ให้คุณมีศักยภาพในการทำสิ่งที่ฝันและทำให้
เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นรูปธรรม

การตื่นแต่เช้าจะช่วยกำหนดอนาคตและ
ผลักดันให้คุณมีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เข้าใกล้
ความเป็นตัวตนที่เยี่ยมที่สุดและดีที่สุดได้อย่าง
รวดเร็วเหนือสิ่งอื่นใด”

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4
 หมายเหตุ บรรณาธิการ 5



THE 5 A.M. MIRACLE
 : Dominate Your Day Before Breakfast

ชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวัน ตอนตี 5

ส่วนที่ 1 มหัศจรรย์ของการตื่นตี 5

บทนำ การ “ตื่นแต่เช้า” เพื่อไป “วิ่ง” 11

: แรเงกระตุ้นอันยิ่งใหญ่เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมและเพิ่มประสิทธิภาพ

1 ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 15

สิ่งที่จะทำให้คุณมีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ในแต่ละวันก่อนมือเช้า

- ประโยชน์สำคัญของปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5
- คุณต้องเลือกช่วงเวลา “ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5” ที่เหมาะกับตัวคุณเอง
- คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง
- อยากมีชีวิตที่ดีอย่างอัศจรรย์ คุณต้องมีคำมั่นสัญญา 4 ข้อ
- วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

กำจัดปมเงิบบลับ สรุปลและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 1

2 เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่สำหรับตัวคุณ 29

จงกล้าเปลี่ยนแปลง และเต็มใจทำในสิ่งที่จะทำให้คุณเปลี่ยนไป

- ความสบาย : ศัตรูตัวฉกาจของความสำเร็จ
- ข้อดี 10 ประการ ที่เห็นได้ชัดจากการตื่นเช้า

กำจัดปมเงิบบลับ สรุปลและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 2

3 ลุกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น 47

วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้าได้ในที่สุด

- 7 ขั้นตอนที่ทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้าได้ในที่สุด
- คำถามที่พบบ่อย

กำจัดปมเงิบบลับ สรุปลและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 3

ส่วนที่ 2 : “แผนกลยุทธ์หลักของการตื่นตี 5”

- 4 **วางรากฐานการเป็นคนตื่นเช้าให้แข็งแกร่ง** 65
เตรียมตัวสำหรับการผจญภัยครั้งยิ่งใหญ่
 - แผนมุ่งสู่ความสำเร็จในแบบของคุณ
 - มีตัวตนที่ยอดเยี่ยมที่สุดและดีที่สุด แค่นั้นเช้า
 - 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
 - **ขั้นตอนที่ 1 “ตั้งเป้าหมายให้ชีวิต”** ตั้งเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตคุณ
กำจัดปมเงื่อนหัวใจ สรุปลงและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 4
- 5 **ตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่วัดผลได้ทันที** 80
วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ณ ตอนนี
 - ทำไมการวางแผนระยะยาวจึงเป็นสิ่งที่ไม่ดีนัก
 - **ขั้นตอนที่ 2 “สร้างระบบไตรมาส”** สร้าง “ระบบบริหารชีวิตทุก 3 เดือน”
กำจัดปมเงื่อนหัวใจ สรุปลงและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 5
- 6 **สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด เพื่อช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ** 101
กิจวัตรประจำวันที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่าง จิตใจ และจิตวิญญาณของคุณ
 - อุปนิสัยและ “ระบบบริหารชีวิตทุก 3 เดือน”
 - **ขั้นตอนที่ 3 “ระบุอุปนิสัย”** ระบุอุปนิสัยหลักและอุปนิสัยสนับสนุน
 - เชื่อมโยงภาพใหญ่ด้วยภารกิจประจำวันกำจัดปมเงื่อนหัวใจ สรุปลงและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 6
- 7 **ออกแบบกิจวัตรที่คุณใฝ่ฝัน** 118
วิธีวางแผน นำไปปฏิบัติ และทำอย่างสม่ำเสมอให้เป็นวันที่ดีที่สุดของคุณ
 - **ขั้นตอนที่ 4 “สร้างกิจวัตร”** สร้างกิจวัตรช่วงเช้า ช่วงเย็น และสัปดาห์ที่ใฝ่ฝัน
 - ออกแบบกิจวัตรยามเช้าที่คุณใฝ่ฝันได้แล้วกำจัดปมเงื่อนหัวใจ สรุปลงและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 7
- 8 **สร้างประสิทธิภาพตัวคุณให้เป็นเลิศได้ทันที** 139
กลยุทธ์ที่ทำให้เกิดความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
 - **ขั้นตอนที่ 5 “ลงมือปฏิบัติ”** นำกลยุทธ์สุดยอด 3 ประการ...
 - ประสานกลยุทธ์ทั้งหมดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้เต็มที่ ดีที่สุดกำจัดปมเงื่อนหัวใจ สรุปลงและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 8

- 9 ติดตามความก้าวหน้าและผลการปฏิบัติอย่างจริงจัง** 161
 วิธีการติดตามผล วัดผล และจัดการกับชีวิตที่มุ่งมั่น
- **ขั้นตอนที่ 6 “ติดตามผล”** ติดตามความก้าวหน้าอย่างจริงจังด้วยเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่สุด
 - วิธีการทบทวน รายวัน - วิธีการทบทวน รายสัปดาห์
 - วิธีการทบทวน รายเดือน - วิธีการทบทวน รายไตรมาส
 - วิธีการทบทวน รายปี
- กำจัดปุ่มีงีบหลับ สรุปรและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 9
- 10 เป็นมืออาชีพในการตื่นเช้าตี 5** 181
 กลยุทธ์ขั้นสูง สำหรับผู้ต้องการชัยชนะในทุกด้าน
- **ขั้นตอนที่ 7 “เป็นมืออาชีพ”** ก้าวสู่การเป็นมืออาชีพ...
- กำจัดปุ่มีงีบหลับ สรุปรและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 10
- ส่วนที่ 3 แผนปฏิบัติการลงมือทำจริงเพื่อให้การตื่นนอนตอนตี 5 เป็นไปอย่างมีคุณภาพ**
- 11 แผนปฏิบัติการสำหรับการตื่นตี 5** 196
 โปรแกรม 30 วัน เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง
- แผน 30 วัน สำหรับการปฏิบัติจริงเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง
 - บทสรุป : มหัศจรรย์ของการตื่นตี 5 ใน 3 ขั้นตอน
- กำจัดปุ่มีงีบหลับ สรุปรและทบทวน และแผนปฏิบัติการบทที่ 11
- 12 ได้เวลาลงมือทำอย่างจริงจังทำให้ป้าภูริยกเกิดขึ้นทุกวัน** 208
- ภาคผนวก 1 :** แหล่งข้อมูลที่ดีสำหรับมืออาชีพในการตื่นตี 5 210
- ภาคผนวก 2 :** ตัวช่วย 10 ประการ ที่เพิ่มประสิทธิภาพให้กับคุณ 212
- ภาคผนวก 3 :** แบบประเมินกลยุทธ์ 47 ประการ เพื่อประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานของ คุณ 215
- รายการสิ่งทำหาย ที่ตั้งใจจะลงมือปฏิบัติ 235
- แบบฟอร์มเปล่า **“สัปดาห์ที่ไผ่ฝัน”** 236



ส่วนที่ 1 :

บทคัดย่อของการต้นตอ 5

บทนำ

การ “ตื่นแต่เช้า” เพื่อไป “วิ่ง” :
แรงกระตุ้นอันยิ่งใหญ่เพื่อปรับปรุงพฤติกรรม
และเพิ่มประสิทธิภาพ

“...!เมื่อมันฟื้นสวรรค์ก็แยกออกจากกัน และพระเจ้าทรงตรัสว่า “ปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้นตอนที่ 5 ผู้คนทั้งหลายจงลุกขึ้นจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น จงมีชัยชนะในวันของพวกเขา และจะไม่มี ‘ปุ่มจับหลังต่อ’ อีกต่อไป”

- คัมภีร์ไบเบิลของกลุ่มผู้ใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อ 2-3 ปีที่แล้ว ในช่วงที่ฝึกเตรียมความพร้อมเพื่อลงแข่งวิ่งมาราธอน ผมทำงานประจำเป็นที่ปรึกษาด้านการพัฒนาตนเอง ควบคู่ไปกับการทำธุรกิจส่วนตัวในฐานะเป็นโค้ช รวมทั้งทำคิปลิเกี่ยวกับการเพิ่มประสิทธิภาพ ผมพบว่าตัวเองประสบปัญหาในการหาเวลาเพื่อฝึกวิ่งในแต่ละวัน แต่ที่จริงแล้ว เรียกได้ว่าในเวลานั้นผมไม่มีวินัยกับการจัดตารางชีวิตตนเองซะมากกว่า แถมยังจัดตารางการฝึกวิ่งแบบยิงยาวรวดเดียวเฉพาะเช้าวันเสาร์อีกด้วย

อย่างไรก็ดี คุณคงพอทราบจากบรรดาโค้ชฝึกสอนการวิ่งมาบ้างว่าการวิ่งในระยะทางยาวเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และพฤติกรรมที่ดีเยี่ยมที่สุดก็คือการวิ่งอย่างต่อเนื่องซึ่งสำคัญกว่าการวิ่งเป็นครั้งคราว นั่นหมายความว่าผมควรฝึกวิ่งระยะทางสั้น ๆ ประมาณ 2-3 ไมล์* ต่อวัน ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 5-6 วันต่อสัปดาห์ มากกว่าที่จะทุ่มเทไปที่การฝึกวิ่งระยะทางยาวที่โหดร้ายเพียงครั้งเดียวต่อสัปดาห์เท่านั้น

* 2-3 ไมล์ ประมาณ 3.2-4.8 กิโลเมตร

ดังนั้น ผมจึงจำเป็นต้องมีแผนในการวิ่งใหม่ คือถ้าผมจะวิ่งเกือบทุกวันในระหว่างสัปดาห์ และทำเวลาการวิ่งให้ต่อเนื่อง มันก็มีทางเลือกเพียงไม่กี่ทางที่สามารถทำได้ นั่นคือการวิ่งก่อนไปทำงาน ระหว่างพักกลางวัน หรือหลังเลิกงาน

ว่าการวิ่งในช่วงวันทำงานแทบเป็นไปได้เลย เนื่องจากมีเวลาพักช่วงรับประทานอาหารกลางวันเพียงแค่ 30 นาที ซึ่งหากคุณรู้จักผมแล้วจะทราบดีว่าผมเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับการกินมาก และกินในปริมาณมาก ๆ อีกทั้งกินบ่อย ๆ อีกด้วย โดยที่การงดอาหารเที่ยงไม่เคยเกิดขึ้นกับผมเลย

Uอกจากนี้ ความจริงอีกประการหนึ่งซึ่งก็เหมือนกับคนที่ทำงานทุกคน นั่นคือปัญหาการออกกำลังกายในช่วงพักกลางวัน (เช่น ไม่สามารถเข้าฟิตเนสหรือห้องอาบน้ำได้ การพกพาชุดออกกำลังกายไปด้วย การฝึกวิ่งในช่วงที่มีการประชุมทั้งวัน หรือแม้แต่การทำให้เจ้านายยอมที่จะให้เราพักเที่ยงได้นานขึ้น เป็นต้น) อย่างไรก็ตาม ทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้ออ้างเท่านั้น เพราะเป็นอุปสรรคที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง

การวิ่งหลังเลิกงานน่าจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากมาก ผมวางแผนให้ตัวเองไปสวนสาธารณะใกล้ ๆ หรือฟิตเนสหลังจากเลิกงาน ด้วยความหวังที่จะบังคับตัวเองให้เป็นไปตามตารางที่กำหนดไว้ โดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมไปยังสถานที่ต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่การใช้เทคนิคหรือวิธีใด ๆ ก็ตามเพื่อให้ได้ทำกิจวัตรช่วงเย็นในแบบที่ต้องการ แต่การออกกำลังกายหลังจากการทำงานที่บริษัทอันแสนยาวนานในแต่ละวันได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นเรื่องไม่ง่ายพอ ๆ กับการวิ่งมาราธอนเลยก็เดี๋ย!

เมื่อไม่มีทางเลือกอื่น ผมจึงจำเป็นต้องกลับไปยังทางเลือกที่ผมเคยคิดว่าแย่ที่สุด นั่นคือการตื่นนอนให้เช้าขึ้นเพื่อออกกำลังกายก่อนไปทำงาน ซึ่งผมทราบดีว่าเป็นเรื่องเจ็บปวดทรมานมาก

ในเวลานั้นผมไม่เคยบอกกับตัวเองเลยว่าเป็นคนตื่นเช้า และตัวผมเองมีอุปนิสัยในการตื่นนอนที่แย่มาก คือมักตื่นนอนในนาที่สุดท้ายเท่าที่จะทำได้ รวมถึงกดปุ่มรีบหลับต่อเมื่อนาฬิกาจะปลุกไปแล้ว 2 ครั้ง ที่สำคัญคือจะไม่ยอมจนกว่าได้จับกาแฟสักแก้ว

“การตื่นแต่เช้า” เพื่อออกไป “วิ่ง” จึงเป็นเสมือนกิจกรรมอันยิ่งใหญ่ในการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้นแบบคุณ 2 เท่า แต่ใครบ้างที่เคยขอสัมผัสใจทำเพียงแค่อันใดอันหนึ่ง หรือที่ผ่านมามีทำทั้ง 2 อย่างเลย

อย่างไรก็ตาม ผมก็ค้นพบในเวลาต่อมาว่า การตื่นแต่เช้าเพื่อแก้ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เป็นการตัดสินใจยิ่งใหญ่ที่สุด ที่มีต่อตัวเองและการทำงานเท่าที่ผมเคยทำมาในรอบหลายปี หรืออาจจะตลอดทั้งชีวิตก็เป็นได้



“**ป**าฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 หมายถึง
การกระทำที่มากกว่าปกติเพื่อการมีชีวิตที่ดี
ขึ้นในแต่ละวันก่อนมือเช้า

รวมถึงการตั้งใจลุกจากที่นอนตอนเช้า
ด้วยความสดชื่นเพื่อทำให้เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่
ที่สุดของเราก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป”

1

ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5

สิ่งที่จะทำให้คุณมีชีวิตได้อย่างอัศจรรย์
ในแต่ละวันก่อนมือเช้า

“ปาฏิหาริย์: เป็นคำนาม หมายถึงเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดแต่แน่นอน ซึ่งไม่สามารถอธิบายได้ด้วยกฎทางธรรมชาติหรือวิทยาศาสตร์ใด ๆ และรับรู้กันว่าเป็นปัญหาจากเทพเจ้า หรือหมายถึงเหตุการณ์ การพัฒนาหรือความสำเร็จที่ไม่น่าเชื่อว่าจะเกิดขึ้นได้ หรืออัศจรรย์เกินจริง”

ปอต้อนรับเข้าสู่ “ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5”

ผมชื่อ **เจฟฟ์ แซนเดอร์ส** และนี่คือ **หนังสือดีเล่มพิเศษที่จะทำให้คุณมีชีวิตได้อย่างอัศจรรย์ ในแต่ละวันก่อนมือเช้า**

หนังสือเล่มนี้มีชื่อเดียวกันกับ **พอดแคสต์*** ของผม โดยมีเป้าหมายเพื่อที่จะช่วยให้คุณลุกขึ้นจากเตียงนอนด้วยความกระตือรือร้น ให้สร้างอุปนิสัยที่ดีติดตัวตลอดไป ตลอดจนบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตที่คุณใฝ่ฝัน ด้วยพลังกายและใจอันเต็มเปี่ยม

* **พอดแคสต์ Podcast** มาจาก iPod + Broadcast เป็นสื่อรูปแบบใหม่ที่จะสื่อสารข้อมูลโดยผู้ฟังสามารถดาวน์โหลดมาฟังใน iPod หรือเครื่องเล่น mp3 ก็ได้ เป็นการเผยแพร่เสียงรวมไปถึงการพูดคุย เล่าเรื่อง สนทนาเรื่องต่าง ๆ ผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ต เป็นสื่อประเภท audio video สามารถโหลดฟังได้ทั้งในคอมพิวเตอร์และมีมือถือ คล้ายกับการฟังรายการวิทยุ แต่มีความหลากหลายทางเนื้อหาที่เลือกฟังได้ตามความชอบ และสามารถเปิดฟังเมื่อใดก็ได้

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะพูดคุยในประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตื่นเช้าและลงลึกในหัวข้ออื่น ๆ เช่น อุปนิสัยที่ทำให้คุณมีสุขภาพดี การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และมีชีวิตที่มีประสิทธิภาพเป็นเลิศ

และจากอุปนิสัยหลักประการหนึ่งที่จะช่วยปฏิวัติวิถีการดำเนินชีวิต ผมจึงเริ่มพอดแคสต์ตัวแรก ในหัวข้อ “ตื่นเช้าอย่างตั้งใจ” และอุปนิสัยนี้ได้กลายเป็นสิ่งสำคัญซึ่งส่งผลต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ผมทำจนจบจนทุกวันนี้

นอกจากนี้ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผมได้ให้คำนิยามและอธิบายไว้ว่า **ปฎิหาริย์ของการตื่นตี 5 คืออะไร** จากประสบการณ์ของผม มีสิ่งมหัศจรรย์ที่เกี่ยวกับการตื่นเช้าเกิดขึ้นมากมายจนทำให้ผมได้ครุ่นคิดลึกซึ้งกระทั่งตกผลึกทางความคิด และให้ความหมายได้อย่างชัดเจน

และเพื่อความเข้าใจและความชัดเจนสำหรับหนังสือเล่มนี้ **ปฎิหาริย์ของการตื่นตี 5 หมายถึง การกระทำที่มากกว่าปกติเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้นในแต่ละวันก่อนมือเช้า รวมถึงการตั้งใจลุกจากที่นอนในตอนเช้าด้วยความสดชื่น เพื่อทำให้เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเราก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป**

จากประสบการณ์ของผมเองนั้น ช่วงเวลาตี 5 เป็นเวลาที่มหัศจรรย์ และในหนังสือเล่มนี้ผมจะเน้นย้ำอย่างหนักแน่นว่าช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ควรตื่นขึ้นในทุก ๆ เช้า นั่นคือ

- 1. ตี 5 เป็นเวลาช่วงเช้าที่สงบไว้สำหรับตัวเรา เพราะเป็นเวลาที่เราจะมีความสงบ รู้สึกนิ่งและเงียบ ช่วงเช้ามีแต่จะมีสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิน้อยมาก บรรดานกน้อยก็เพิ่งเริ่มส่งเสียง จังหวะชีวิตจะดำเนินไปอย่างช้า ๆ สำหรับบางคนแล้ว ช่วงเวลานี้เป็นเพียงเวลาเดียวที่จะได้อยู่กับตัวเอง**
- 2. เวลาตี 5 เป็นสัญลักษณ์ของการควบคุมทุกสิ่งทุกอย่าง** การรับรู้ว่าคุณชีวิตและเวลาทั้งหมดอยู่ในมือเราเองเป็นสิ่งที่ทรงพลังอย่างไม่น่าเชื่อและแสดงถึงโอกาสในการทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย เมื่อเรา

ได้ใช้เวลาในแต่ละนาทีย่างฉลาด เราจะสามารถก้าวไปสู่ยอดเขาแห่งความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่น้อยคนสามารถทำได้

- 3. เวลาตี 5 จะกลายเป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุด** ช่วงเวลานี้มีไว้เพื่อให้คุณได้จัดลำดับความสำคัญกับภารกิจต่าง ๆ รวมถึงจัดสมดุลร่างกายและการพัฒนาจิตใจ ได้ใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย อีกทั้งพยายามอย่างถึงที่สุดเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ เราจะได้รับประโยชน์มากมายนานัปการจากปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 และนี่คือ **ชีวิตอันยิ่งใหญ่ที่อยู่ด้วยความมุ่งมั่น ล้วนด้วยความทะเยอทะยานและเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่จะได้รับผลตอบแทนมากมายกลับคืนมา**

ประโยชน์สำคัญของ ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5

สำหรับผู้ที่สัมผัสประสบการณ์ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 ด้วยตนเอง จะไม่มีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และจะเป็นเช่นนั้นทุกวันโดยไม่มีข้อยกเว้น เพราะชีวิตของพวกเขาได้รับการวางแผนอย่างดี จึงจะได้รับประโยชน์และผลลัพธ์ที่มหัศจรรย์ตามที่คาดไว้อย่างแน่นอน

ถึงแม้ว่าผมไม่สามารถรับประกันผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับคุณได้ แต่ผมและผู้คนมากมายที่ตั้งใจตื่นเช้าต่างได้รับประโยชน์ที่น่าอัศจรรย์ และคุณเองก็จะได้รับผลนั้นด้วยการปฏิบัติตาม “แผน” ที่วางไว้ในหนังสือเล่มนี้

สิ่งที่คุณเลือกที่จะทำในช่วงเวลาเช้าอันมีค่า จะทำให้คุณได้รับประโยชน์ดังต่อไปนี้...

1. มีพลังงานและพลังใจที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและยั่งยืน
2. คุณจะนอนหลับได้อย่างสนิทและมีคุณภาพ

3. น้ำหนักตัวลดลง มีผิวพรรณพร้อมสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น
4. การดำเนินกิจกรรมในแต่ละวันที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นและต่อเนื่อง
5. สามารถป้องกันสิ่งรบกวนทั้งต่อสภาพร่างกายและจิตใจได้ โดยเฉพาะสิ่งที่จะเป็นปัญหาต่อเราทุกคนในช่วงเวลาตลอดวัน
6. มีสภาพอารมณ์ที่ดีขึ้นและทัศนคติเชิงบวกในแต่ละวัน
7. มีความพร้อม แข็งแกร่งและอดทนทางร่างกายที่ดีขึ้น
8. มีความสามารถในการทำให้เป้าหมายที่สำคัญต่อชีวิตของคุณก้าวหน้าไปอย่างน่าอัศจรรย์
9. สภาพจิตใจแจ่มใสและมีความคิดสร้างสรรค์ โดยเฉพาะในช่วงเวลาเช้ามีดี
10. มีความสามารถในการตรวจสอบและดำเนินอุปนิสัยที่ทำให้สุขภาพดีและชีวิตมีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน

คุณต้องเลือกช่วงเวลาของ

“ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5” ที่เหมาะกับตัวคุณเอง

ก่อนที่เราจะลงลึกในรายละเอียดมากกว่านี้ ผมขออธิบายประเด็นสำคัญบางประการ นั่นคือ ถึงแม้ว่าผมจะพยายามทุกวิถีทางเพื่อโน้มน้าวคุณว่า **ช่วงเวลาตี 5 เป็นเวลาที่ดียิ่งสุดในการลุกขึ้นจากที่นอน แต่คุณไม่จำเป็นต้องตื่นตี 5 ก็ได้นะครับ!** ทำไมเหอะ เดี่ยวผมจะบอกคุณเอง ถ้าพร้อมแล้ว สูดลมหายใจลึก ๆ และยิ้มกว้าง ๆ ครับ!

แม้หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงเรื่องการตื่นตอนตี 5 แต่คุณสามารถเลือกเวลาที่เหมาะกับตัวคุณเองได้ เพราะการตื่นตอนตี 5 คือหลักการและสัญลักษณ์ของการตื่นแต่เช้า เพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่และเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้นได้

สิ่งสำคัญคือ **คุณต้องเลือกช่วงเวลา “ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5” ที่เหมาะกับคุณ ด้วยตัวของคุณเอง** ซึ่งอาจจะเป็นช่วงเวลาเช้าช่วงใดก็ได้ เช่น 7 โมง 8 โมงครึ่ง เพราะสิ่งใดก็ตามที่เกิดผลดีกับคุณ ก็แสดงว่าสิ่งนั้นย่อมเหมาะสมกับคุณ

เป้าหมายสำคัญของหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่การจูงใจให้คุณตั้งนาฬิกาปลุกตอนตี 5 แต่เป็นการช่วยเปิดโอกาสที่มีอยู่มากมายในชีวิตที่จะแสดงออกมาเมื่อคุณใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งปาฏิหาริย์ในแต่ละวันสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อใดก็ได้ตามที่คุณต้องการ

ในช่วงที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผมได้เดินทางเพื่อไปร่วมงานแต่งงานที่เมืองนิวยอร์กลินส์ และเช้าวันหนึ่งพวกเพื่อน ๆ ก็แอบย่องเข้ามาในห้องพักที่โรงแรมและถ่ายรูปผมที่กำลังนอนหลับอยู่พร้อมกับข้าง ๆ คือ นาฬิกาปลุกที่บอกเวลา 9.46 น. นี่ก็เป็นหลักฐานยืนยันได้ว่า ก่อนหน้านั้นผมเองก็ไม่ได้ชอบการตื่นตอนตี 5 หรอกครับ

พวกเขาพบว่าภาพนี้น่าแปลกประหลาดมาก อย่างไม่ไรก็ดี มันก็ไม่ใช่เรื่องน่าประหลาดใจที่ผมไม่ได้ตื่นเช้าพร้อมกับช่วงพระอาทิตย์ขึ้นในทุกเช้าราวกับหุ่นยนต์ เพราะหากผมนอนดึก ผมก็จะตื่นสายเล็กน้อย หากรู้สึกต้องการพักผ่อนเป็นพิเศษ ผมก็จะทำ หมายความว่าหากตอนตี 5 ไม่ใช่เวลาที่ดีที่สุดในการตื่นนอน เวลานั้นก็ไม่ใช่อะไรจริง ๆ

การตั้งเป้าหมายต้องเกิดจากความมุ่งมั่นตั้งใจ โดยไม่ต้องหรือหย่อนจนเกินไป

หัวใจสำคัญของหลักการนี้ก็คือ **ขอให้คุณนอนพักผ่อนให้เต็มที่ที่สุดเท่าที่จำเป็นและใช้เวลาในช่วงที่ตื่นนอนให้คุ้มค่าที่สุด และมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้า**

คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวัน ก่อนมือเช้าหรือยัง

ภริ่งหนึ่ง ผมมีโอกาสได้พูดคุยกับโค้ชที่ประสบความสำเร็จด้านการพัฒนาตนเองผู้ซึ่งขึ้นชอบบล๊อค* และพอดแคสต์ของผม อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าใครก็ตาม เขาก็มีความกังวลเกี่ยวกับประโยชน์ของชีวิตของผม

เขากล่าวกับผมด้วยท่าทางที่ตรงไปตรงมาต่อข้อความเด็ดของผมที่ว่า **“มีชีวิตที่ดีและมีชัยชนะในแต่ละวัน ก่อนมือเช้า”** เขารู้สึกหวั่นเกรงและอาจทำให้ผู้ซึ่งสามารถได้รับประโยชน์จากถ้อยคำนี้รู้สึกกลัวได้

ที่จริงแล้วผมรู้สึกประหลาดใจเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เพราะผมเกือบจะเลือกข้อความเด็ดอีกอันมากกว่า นั่นคือ **แรงบันดาลใจขั้นสุดยอดที่ต้องการมีชัยชนะก่อนเริ่มต้นวันใหม่** (Super-Inspirational-Wanna-Kick-Butt-Before-Your-Day-Starts)

ถึงจุดนี้ผมก็หวังว่าแนวคิดเรื่องการเอาชนะจะไม่ทำให้คุณเป็นกังวลมากเกินไป แต่จะผลักดันให้ผมแรงกระตุ้นให้คุณพร้อมรับการผจญภัยรูปแบบใหม่ที่รออยู่เบื้องหน้า

สำหรับตัวผมเอง หากนึกภาพการมีชัยชนะในแต่ละวัน ผมจะเห็นภาพตัวเองกำลังทุ่มเทอย่างหนัก เสร็จจากงานหนึ่งแล้วเริ่มต้นอีกงานหนึ่ง โดยไม่ยากลำบากพร้อมกับกำลังยิ้มชื่นชมสิ่งที่ได้ทำสำเร็จไปแล้ว

สิ่งที่น่ามหัศจรรย์ก็คือ สถานการณ์เช่นนี้ยังคงเกิดขึ้นตลอดเวลาจนถึงทุกวันนี้ เวลาที่ผมปฏิบัติตาม **“แผนกลยุทธ์หลักของการตื่นตี 5”** (วิธีการและขั้นตอนที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายใหญ่ที่ตั้งไว้ ซึ่งผมจะลงรายละเอียดในบทที่ 4) ก็จิวตรยามเช้าที่มีประสิทธิภาพจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีประสิทธิภาพสูงจนผมรู้สึกว่าคุณมีชัยชนะในทุก ๆ วัน!

ที่จริงแล้วเนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือเล่มนี้ผมได้เขียนขึ้นในช่วงที่ปฏิบัติกิจวัตรช่วงเช้า โดยลุกจากที่นอนตอนตี 5 แล้วเริ่มจัดการกับ

* เว็บไซต์รูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะคล้ายการเขียนไดอารี่หรือบันทึกส่วนตัว

ภารกิจที่สำคัญ ๆ มากมายในช่วงเช้ามีดี จากนั้นก็ไปนั่งเขียนหนังสือที่ร้านกาแฟ ห้องสมุด หรือออฟฟิศของผมจนกระทั่ง 6 โมงเช้า

สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ หลังจากเสร็จกิจวัตรช่วงเช้า ต่อจากนั้นทั้งวันผมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย **ที่เป็นเช่นนี้ได้ก็เพราะการมีชัยชนะกับตัวเองก่อนมือเช้าเป็นการสละเวลาล่วงหน้าเพื่อให้คุณได้รับประโยชน์และข้อดีต่าง ๆ เร็วขึ้นกว่าเดิม หรืออาจกล่าวได้อีกแบบหนึ่งว่า หากทุ่มเท (ด้วยวิธีการอย่างชาญฉลาด) ในช่วงสองสามชั่วโมงแรกตอนช่วงเช้ามีดีให้กับภารกิจที่สำคัญมากที่สุด คุณก็จะมีเวลาว่างมากขึ้น จิตใจปลอดโปร่ง และความเครียดลดลงตลอดทั้งวัน**

พูดตรง ๆ ก็คือคุณจะมีชัยชนะในวันนั้นทั้งวันได้ภายใน 2 - 3 ชั่วโมง อีกทั้งยังสามารถเก็บเกี่ยวประโยชน์จากการมีสิทธิ์เลือกอย่างอิสระว่าตลอดทั้งวันนั้นชีวิตคุณจะดำเนินไปเช่นไร

ด้วยจิตใจเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องไม่ยากที่จะเอาชนะสิ่งที่เคยปฏิบัติอยู่ก่อนหน้านั้น เพราะในความเป็นจริงสิ่งที่คุณต้องมีก็คือแผนที่ชัดเจนและเหตุผลที่ต้องการตื่นก่อนคนส่วนใหญ่ ตลอดจนเป้าหมายที่เปรียบเสมือนทั้งชีวิตของคุณเท่านั้น

หากมีสิ่งเหล่านี้แล้ว คุณก็สามารถทำให้กิจวัตรช่วงเช้าเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ต่อชีวิตคุณได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้ คุณยังมีโอกาสที่จะใช้ช่วงเวลาอันมีค่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้บรรดาเป้าหมายยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตจะไม่อยู่เพียงแคในตะกร้าแห่งความฝันอีกต่อไป ตรงกันข้ามความฝันเหล่านั้นจะกลายเป็น “วัตถุประสงค์รายไตรมาส” (รายละเอียดเพิ่มเติมในขั้นตอนที่ 2 หน้า 85) ยิ่งไปกว่านั้น การทำให้เป้าหมายในการเปลี่ยนชีวิตของคุณมีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นทีละเล็กทีละน้อยในแต่ละวันได้อย่างน่าประทับใจ ก็จะทำให้กลายเป็นอุปนิสัยติดตัวคุณไปในที่สุด

นี่คือสิ่งที่ผมอยากจะบอกกับคุณ ซึ่งผมทราบดีว่ามันเป็นไปได้อย่างแน่นอน

อยากมีชีวิตที่ดีอย่างอัศจรรย์ คุณต้องมีคำมั่นสัญญา 4 ข้อ

ผมมีคำมั่นสัญญา 4 ข้อที่ต้องการให้คุณลงมือทำในขณะที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเปรียบเสมือนพื้นฐานในการทำให้เกิดปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 กับตัวคุณ โดยทั้ง 4 ข้อ ได้แก่

1. **ฉันจะลงมือเขียนแผนอย่างมุ่งมั่นและตั้งใจสำหรับทุก ๆ วัน**
2. **ฉันจะลงมือปฏิบัติอุปนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ** เพื่อให้เกิดพลังงานและความกระตือรือร้นกับตัวของฉัน
3. **ฉันจะเลือกวัตถุประสงค์ระยะสั้น** ที่ช่วยให้ตัวฉันเองบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดได้
4. **ฉันจะติดตามผลความก้าวหน้า** และทำการปรับเปลี่ยนเท่าที่จำเป็นด้วยตัวของฉันเอง

ผมทราบดีว่าคำมั่นสัญญา 4 ข้อ ที่กล่าวข้างต้นอาจดูมากเกินไป และข้อสุดท้ายก็รวมใจความของ 3 ข้อแรกไว้แล้ว อย่างไรก็ตาม หากได้ลงมือปฏิบัติ คำมั่นสัญญาทั้ง 4 ข้อนี้จะค่อย ๆ เปลี่ยนอุปนิสัยของคุณจนมั่นใจได้ว่าแนวคิดทั้งหมดนี้สามารถเกิดขึ้นได้จริง ดังที่คุณจะได้เห็นในบทต่อ ๆ ไป

ความสำเร็จในระยะยาวถูกกำหนดโดยสิ่งที่ลงมือทำในแต่ละวัน ๆ ซึ่งได้รับการคัดสรรเป็นอย่างดีและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นในวันนี้ หากคุณลงมือทำทั้ง 4 ข้อ ก็แสดงว่าคุณกำลังเลือกให้วันนี้พบกับสิ่งที่เหมาะสมที่สุดซึ่งจะแปรเปลี่ยนเป็นความสำเร็จในวันพรุ่งนี้อย่างแน่นอน

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

พมเป็นนักอ่านที่กระตือรือร้นมากเสียจนไม่ทำอะไรนอกจากใช้ปากกาเน้นข้อความในหนังสือเล่มนั้น ๆ มากจนถึงที่สุด ดังนั้นผมจึงออกแบบหนังสือเล่มนี้ให้เป็นแบบนี้ด้วย โดยต้องการให้คุณอ่านอย่างจริงจังจนกระทั่งหนังสือเล่มนี้หลุดเป็นส่วน ๆ ขอให้หยิบปากกาเน้นข้อความ ปากกา หรือแม้แต่ปากกาดีจิทล์ และเริ่มลงมือเลยครับ!

สิ่งที่ผมคาดหวังก็คือ หลังจากที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะเขียนรายการสิ่งที่ต้องการลงมือทำอย่างมุ่งมั่น และไม่ลืมแนวคิดที่น่าสนใจใหม่ ๆ ด้วย ดังนั้นผมจึงได้เตรียมพื้นที่ให้คุณจดรายการในช่วงท้ายของหนังสือ (แบบฟอร์ม “รายการสิ่งที่ทำหาย ที่ตั้งใจจะลงมือปฏิบัติ” หน้า 235) แต่ทั้งนี้คุณสามารถบันทึกสิ่งเหล่านี้ด้วยวิธีอื่น ๆ ที่คิดว่าเหมาะสมที่สุดได้ นอกจากนี้ ขอให้แน่ใจว่าคุณจะได้ใช้ประโยชน์จากแผนปฏิบัติในตอนท้ายของแต่ละบทด้วย

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสรรคสิ่งใหม่

และคาดหวังกับต่อหนังสือเล่มนี้

สิ่งแรกที่นับว่าสำคัญที่สุดก็คือ ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงและได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีใครคิดค้นมาก่อน ที่กล่าวเช่นนี้เพราะคนมากมายที่มักอ่านหนังสือโดยคาดหวังว่าจะรู้สึกทึ่งกับแนวคิดที่สุดยอดและน่าประทับใจ เหลือล้นราวกับสิ่งที่จาริกลงแผ่นดินลาจาริกโบราณล้ำค่า สิ่งที่ผมเขียนไม่ว่าจะเป็นบทเรียน กลยุทธ์ หรือแนวคิดต่าง ๆ ไม่ใช่สิ่งที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน

สิ่งที่ผมแบ่งปันในหนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่ใช้ได้ผลในชีวิตจริง แนวคิดเหล่านี้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ ทดลอง

ปรับเปลี่ยน และทำให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตมากที่สุด ดังนั้น หากคุณกำลังมองหาแบบที่เรียบง่ายและเป็นขั้นเป็นตอนที่ช่วยในการควบคุมความวุ่นวายต่าง ๆ ในชีวิต หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะสำหรับคุณครับ หรือหากต้องการเป็นคนที่มีประสิทธิภาพ สุขภาพแข็งแรง และมีความสุขมากขึ้น หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะสำหรับคุณเช่นกัน หรือหากต้องการตื่นนอนให้เร็วขึ้นและมีชัยชนะก่อนมือเช้า แน่แน่นอนว่า หนังสือเล่มนี้คือสิ่งที่คุณกำลังมองหาอยู่อย่างแน่นอน

ยิ่งไปกว่านั้น หลังจากที่เริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมเองได้ตระหนักว่า มีความเป็นไปได้ว่า เมื่อคุณอ่านในทุกอย่าง บท คุณจะเกิดความคิดว่า ผมจะต้องตื่นนอนแต่เช้าทุก ๆ วัน ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดเลย และสามารถใช้เวลาทุกนาทีได้อย่างคุ้มค่าประหนึ่งยอดมนุษย์ เสียใจด้วยครับ ไม่ใช่เลย ผมเองก็เป็นมนุษย์ธรรมดา ๆ คนหนึ่ง แม้ผมรักการตื่นนอนแต่เช้าและชอบทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็ไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบ และก็ไม่ต้องการให้คุณเชื่อมั่นว่าความสมบูรณ์แบบคือเป้าหมายสำคัญ

เพราะการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพคือการเดินทางที่ไม่สิ้นสุดที่ต้องการให้คุณตื่นขึ้นในแต่ละวันและใช้เวลาสักเล็กน้อยอยู่กับตัวเองเพื่อตอบคำถามว่า คุณเป็นใครและอยู่บนโลกนี้เพื่ออะไร ความสำเร็จในระยะยาวของปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 ก็คือการตัดสินใจในแต่ละวันซึ่งเปรียบเสมือนการให้คำมั่นสัญญากับตัวเองทุก ๆ วัน เพื่อเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด รวมถึงเป็นการมอบโอกาสกับตัวเองในการเริ่มต้นใหม่อีกครั้งเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นในเช้าวันใหม่อีกด้วย

นอกจากนี้ ส่วนที่ยอดเยี่ยมของหนังสือก็คือ ความผิดพลาดปัญหาหรือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในอดีตจะไม่ติดตามคุณไปในเช้าวันรุ่งขึ้น เมื่อไ้กันอีกครั้งตอนตี 5 คุณจะจะมีโอกาสในการเลือกเส้นทางชีวิตใหม่อีกครั้ง ซึ่งคุณต้องชอบอย่างแน่นอน!

จากนี้ไป คุณจะได้พบกับแนวคิดหลัก ๆ ที่ผมได้สรุปย่อในรูปแบบของรายการสิ่งที่ลงมือปฏิบัติ ซึ่งรวบรวมทุกสิ่งทุกอย่างของหนังสือเล่มนี้ไว้และแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนง่าย ๆ ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกกังวลหรือเยอะเกินไป ขอให้หยุดสักครู์และกลับมาดูที่ 3 ขั้นตอนนี้ ได้แก่

1. **วางแผน** : จัดระบบความคิดและสิ่งสำคัญในแต่ละวันอย่างมุ่งมั่นก่อนเริ่มวันใหม่
2. **ลงมือ** : ทำให้เกิดความก้าวหน้าที่เป็นรูปธรรมผ่านแต่ละช่วงเวลาที่ได้จัดสรรไว้แล้วเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
3. **ทบทวน** : ทุก ๆ สัปดาห์ ให้ทำการทบทวนสิ่งที่ทำมาทั้งหมดและสิ่งใดที่จะทำต่อไป

ใช้ครับ

วางแผน ลงมือ ทบทวน เพียงเท่านั้นเอง

เอาละ ตอนนี้นำผมเริ่มรู้สึกตื่นเต้น

ที่จะได้ฟังเรื่องราวความสำเร็จ

ของช่วงตี 5 ของคุณแล้วละ!

● กำจัดปุ่มจับหลับ ●

หลุมพราง ความผิดพลาด และปัญหาที่ควรหลีกเลี่ยง

จงก้าวหน้าต่อไป แต่ก่อนอื่น ขอให้นอนหลับให้เต็มที่ก่อน

ในแต่ละบทผมได้แทรกเนื้อหาของ “กำจัดปุ่มจับหลับ” ซึ่งได้แบ่งปันเรื่องราวของหลุมพราง ความผิดพลาด และปัญหาที่ควรหลีกเลี่ยงเอาไว้ ซึ่งจะเป็นเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ปฏิบัติได้จริง อันจะช่วยให้คุณยังอยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง ขณะเดียวกันให้ก้าวข้ามปัญหาและความผิดพลาดที่ผมและคนอื่น ๆ ได้เคยประสบมาแล้วและแบ่งปันให้คุณได้เรียนรู้

อันดับแรก ผมขอแนะนำส่วนที่สำคัญที่สุด นั่นคือ... **พรุ่งนี้อย่าเพิ่งตื่นตี 5!**

อย่าเพิ่งตื่น!

ผมทราบว่าคุณต้องการจะตื่นตี 5 เลยก็นั่น ผมทราบดีว่ามันน่าลี้มลอง แต่เราจะยังไม่ไปจุดนั้นโดยทันที เนื่องจากว่าถ้าคุณยังไม่ได้พร้อมรับกับการตื่นนอนตอนเช้ามืด การตื่นตี 5 ในวันพรุ่งนี้จะทำให้คุณหมดกำลังใจ คุณจะเกลียดผมและไม่มีทางที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้จบได้

เพื่อให้ทั้งคุณและผมมีความสุข ขอให้พรุ่งนี้หลับให้สบายและพักผ่อนอย่างเต็มที่ตามที่คุณต้องการ

โอเค มันก็อาจดูเกินจริงเกินไป แต่ว่าต่อจากนี้ผมจะเริ่มร่าง “แผน” ที่เฉพาะเจาะจง เป็นขั้นตอน เพื่อให้คุณเห็นถึงการเปลี่ยนผ่านไปสู่การเป็นคนตื่นนอนแต่เช้าโดยปราศจากความรู้สึกทุข์ร้อนใด ๆ

นอกจากนี้ผมจะร่างแผนสำหรับคนที่ชอบความรุนแรงซึ่งพร้อมก้าวกระโดดเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองโดยทันทีเช่นกัน ดังนั้น ไม่ว่าจะป็นรูปแบบใด พรุ่งนี้เป็นวันอิสระของคุณ ขอให้ใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่

● สรุปและทบทวน ●

มีวิธีชนะในไถ่แต่ละวันก่อนมือเช้า

1. ปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 คือ **การกระทำที่มากกว่าปกติเพื่อมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้า รวมถึงการตั้งใจลุกจากที่นอนในตอนเช้าด้วยความสดชื่น เพื่อให้เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของคุณก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป**
2. การตื่นเช้ามีประโยชน์มากมายหลายประการ ตั้งแต่ช่วยให้ดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น จนถึงการได้เข้าถึงความสงบก่อนที่คนอื่น ๆ จะตื่นขึ้นมา
3. เพื่อเป็นการบรรลุปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 คุณไม่จำเป็นต้องตื่นตอนตี 5! เพราะคุณสามารถเลือกเวลาแห่งปาฏิหาริย์ที่เหมาะสมกับตัวเองเพื่อให้มีชัยชนะในแต่ละวันได้

● แผนปฏิบัติการส่วนที่ 1 ●

1. **อันดับแรก ขอให้เขียนคำมั่นสัญญา 4 ประการ และแปะไว้ที่ใดก็ได้ที่คุณสามารถมองเห็นได้ทุกวัน ดังนี้**
 - ฉันจะลงมือเขียนแผนอย่างมุ่งมั่นและตั้งใจสำหรับทุก ๆ วัน
 - ฉันจะลงมือปฏิบัติอุปนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้เกิดพลังและความกระตือรือร้นกับตัวของฉัน
 - ฉันจะเลือกวัตถุประสงค์ระยะสั้น ที่ช่วยให้ตัวฉันเองบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดได้
 - ฉันจะติดตามผลความก้าวหน้า และทำการปรับเปลี่ยนเท่าที่จำเป็น รวมถึงมีความรับผิดชอบในการทำตามแผนด้วยตนเอง
2. **หยิบปากกาแน่นข้อความ หรือปากกาขึ้นมา และเริ่มลงมือเลย!**

“การตื่นนอนเร็วขึ้นไม่ใช่วิธีพิเศษในการลดน้ำหนัก แต่สิ่งที่พบคือ คนที่ตื่นแต่เช้าจะเป็นคนที่ออกกำลังกาย และคนที่ออกกำลังกายมักจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีแนวโน้มที่จะลดน้ำหนักได้ และผู้ที่ลดน้ำหนักได้จะมีความมั่นใจในตัวเองและรู้สึกว่าคุณดีขึ้นมากนั่นเอง”

2

เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ สำหรับตัวคุณ

จงกล้าเปลี่ยนแปลง
และเต็มใจทำในสิ่งที่จะทำให้คุณเปลี่ยนไป

“ฉันจะชอบตอนเช้ามากกว่านี้
ถ้ามันเริ่มต้นสายกว่านี้”

- แมวการ์ฟิลด์

ผมเองก็เหมือนกับนักศึกษาหมาวิทยาลัยที่ชอบนอนดึก ๆ คือในบางช่วงของชีวิตผมสามารถตื่นตี 5 ได้ เพราะเพิ่งเสร็จจากปาร์ตี้เมื่อคืนก่อนหน้านั้นเอง!

แต่หลังจากที่เรียนจบและเริ่มต้นชีวิตทำงาน ผมจะตื่นเช้าได้ก็ต่อเมื่อไม่มีทางเลือกอื่นเท่านั้น แหม่นอนว่าผมไม่ได้พิสมัยช่วงเช้ามืดหรืออยากดื่มด่ำกับแสงอาทิตย์ยามเช้าหรอกนะ ที่จริงแล้วผมก็อยากวางแผนกิจวัตรช่วงเช้าให้สั้นที่สุดเหมือนกับคนทั่ว ๆ ไปนั่นแหละ

ตัวอย่างเช่น หากผมต้องออกจากบ้าน 7 โมงเช้า ผมก็จะตื่นราว 6.30 น. แล้วเร่งรีบทำทุกอย่างภายใน 30 นาที ไม่ว่าจะเป็นการเอาอาหารยัดใส่ปากพร้อม ๆ กับแต่งตัวและแต่งผมไปด้วย ในขณะที่เปิดประตูรอไว้เพื่อพร้อมออกจากบ้านได้ทันที

พอถึงวันนี้เมื่อได้มองย้อนกลับไป มันเป็นเรื่องที่น่าทึ่งและน่าตก
ล้นดี บ้าจริง ๆ!

ผมปล่อยให้ตัวเองอยู่ในสภาพนั้นนานแสนนานได้อย่างไรกัน ผม
พลาดโอกาสดี ๆ ที่จะตื่นขึ้นด้วยความมุ่งมั่น มีแผนการทำอะไรที่ชัดเจน
มีการวางแผน และเหตุผลอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากแค่เอาตัวรอดไปวัน ๆ
ได้อย่างไรกัน

จุดที่ผมเคยยืนในวันนั้น ก็เป็นจุดที่คนส่วนใหญ่ยืนในวันนี้ คือ
ทุกวันเริ่มต้นด้วยความสับสนวุ่นวาย สำหรับพวกเขาแล้ว การตื่นนอน
ท่ามกลางความวุ่นวายอันเกิดจากเพราะตัวเองปล่อยให้มันเป็นเช่นนั้นแท้ ๆ
และกลับมองว่าเป็นเรื่องปกติเสียอย่างนั้น

ในอีกฟากหนึ่ง ก็มีกลุ่มคนที่ตื่นแต่เช้าแต่ไม่ได้มีแผนและพลังกาย
และพลังใจในตัวเอง ดังนั้นช่วงเช้าของพวกเขาก็เป็นเหมือนการพายเรือวน
ไปเรื่อย ๆ โดยไร้จุดหมาย เช่น เช็กเฟสบุ๊ค หรือใช้เวลาไปอย่างเปล่า
ประโยชน์ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่า จึงไม่ได้ทำอะไรที่สำเร็จเป็นรูปธรรม และ
เดินทางไปทำงานด้วยความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดทั้งวันเพียง
เล็กน้อย หรือไม่มีเลยด้วยซ้ำ

ผมทราบดีว่าผู้คนเหล่านี้ยังคงมีอยู่เพราะผมเองก็ยังคงมีลักษณะ
ดังกล่าวเช่นกันในบางช่วงเวลา เพราะเป็นเรื่องง่ายที่เราจะตกหลุมพราง
ของการตื่นนอนขึ้นมาครั้งแล้วครั้งเล่า โดยปราศจากวัตถุประสงค์
ความหมาย หรือทิศทางในชีวิตที่ชัดเจน

มันเป็นเรื่องน่าเศร้าใจที่เรามองเห็นศักยภาพมากมายถูกทิ้งขว้างไป
จากตัวผมเองและคนอื่น ๆ โดยเฉพาะเมื่อทราบว่าปัญหานี้สามารถแก้ไข
ได้ด้วยกลยุทธ์ง่าย ๆ เพียง 2-3 ประการเท่านั้น กล่าวคือ ไม่ว่าจะยามเช้า
ของคุณจะเป็นเหมือนสนามรบที่เต็มไปด้วยความไร้สาระหรือเสียเวลาเปล่า
ไป 2-3 ชั่วโมง แต่นั่นก็ไม่ใช่ความหมายของวิถีชีวิตในยามเช้าที่ควรจะเป็น
เพราะคุณสามารถทำได้ดีกว่านี้มากมายนัก

ความสบาย : ศัตรูตัวอกาจของความสำเริง

เมื่อใดก็ตามที่นึกถึงชีวิตที่ใฝ่ฝัน ผมจะใช้คำบางคำในการนิยาม สิ่งที่ต้องการ ได้แก่ ความทะเยอทะยาน ความสำเริง ความรุ่งโรจน์ และความยิ่งใหญ่ บางทีอาจเป็นผลมาจากหนังสือด้านการพัฒนาตนเอง หลายร้อยเล่มที่ได้อ่านในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งคงล้าสมัยของผมไปแล้ว

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมได้พยายามอย่างเต็มที่เพื่อเติมเต็ม ช่องว่างทางศักยภาพของตัวเอง และจากการเป็นแฟนพันธุ์แท้เรื่องการพัฒนาตนเอง ผมก็ค้นพบว่า ความยิ่งใหญ่ก็เป็นเป้าหมายสำคัญควบคู่กับการไขว่คว้า พอ ๆ กับความสำเร็จนั่นเอง

นอกจากนี้ จากการเสาะแสวงหามานานหลายปี ผมพบว่าอุปนิสัย ประจำวันที่เรียบง่าย (เช่นการตื่นเช้า หรือการออกไปวิ่ง) เป็นสิ่งสำคัญ ต่อความยิ่งใหญ่ที่ผมกำลังค้นหา แต่ปัญหาก็คือ ในแต่ละวันผมกลับ ไม่ได้รู้สึกกระตือรือร้นที่จะวิ่งไขว่คว้าหาความยิ่งใหญ่ นั้น ตรงกันข้าม กลับพยายามหาจุดที่รู้สึก “สบาย ๆ” เพื่อพักผ่อนซะมากกว่า

ถึงแม้ว่าจะประสบความสำเร็จแล้ว แต่ผมพบว่าตัวเองยังคงไม่หลบ เลี่ยงงานหนัก โดยพร้อมรับมือความท้าทายต่าง ๆ โดยทันที รวมถึงถ้า พบเจอสิ่งกีดขวางความสะดวกสบาย นั้นเพราะความสบายเป็นสิ่งเสพติด ชั้นเลิศที่ทำได้ง่ายและมีอยู่ในทุก ๆ ที่นั่นเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่ขายให้กับเรา ส่งยื่นถึงมือเรา และนำเสนอ ให้เราก็คือเป็นเหมือนเครื่องมือ อุปกรณ์ เครื่องยนต์กลไกที่ออกแบบมาเพื่อให้ชีวิตเราง่ายขึ้น

แต่คือสิ่งที่คุณต้องการจริงหรือ

ที่จริงแล้วคุณต้องการชีวิตที่ง่ายตายและสะดวกสบายจริงหรือเปล่า หรือจริง ๆ แล้วคุณต้องการชีวิตที่มีความหมายและผู้คนกล่าวขานถึงคุณว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างเยี่ยมยอด

สำหรับตัวผม ได้ให้นิยามความยิ่งใหญ่ไว้ว่าเป็นการไล่ล่าศักยภาพในตนเอง ความยิ่งใหญ่ไม่ใช่ตำแหน่งใด ๆ หรือเป้าหมายปลายทาง แต่คือกระบวนการ การต่อสู้ที่คงดำเนินอยู่ และการต่อสู้ในแต่ละวัน

ทั้งนี้ คุณสามารถบรรลุความยิ่งใหญ่ได้โดยการเป็นคุณคนใหม่ที่ยอดเยี่ยมที่สุดและดีที่สุดในแต่ละวัน นี่ไม่ใช่เพียงแค่สิ่งที่คนอื่น ๆ รับรู้เกี่ยวกับตัวคุณ แต่คือการทำที่ คุณจะตัดสินใจใช้ชีวิตในยามเช้าแต่ละวันเมื่อพระอาทิตย์ขึ้น และดำเนินไปตลอดทั้งวันอย่างไรต่างหาก

เอิร์ล ไนติงเกล ผู้ซึ่งเป็นบิดาแห่งการพยาบาลตนเองยุคใหม่ ได้ให้นิยามความสำเร็จไว้ว่า **“คือการทำให้สิ่งที่ใฝ่ฝันและทรงคุณค่าค่อย ๆ ปรากฏเป็นจริง”** กล่าวคือ หากคุณทำงานอย่างกระตือรือร้นและต่อเนื่อง เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่สร้างแรงบันดาลใจและท้าทายซึ่งกระตุ้นศักยภาพในตัวเอง คุณก็จะประสบความสำเร็จ และจะมีชีวิตที่ยิ่งใหญ่ในที่สุด

ใน เนื้อหาบทหนึ่งของพอดแคสต์ของผม ได้หยิบยืมแนวคิดของ **ดาร์เรน ฮาร์ดี** เจ้าของนิตยสาร SUCCESS ซึ่งนำเสนอประเด็นที่ว่า **“การใส่ใจ”** เป็นทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21 และผมได้อธิบายด้วยความเพลิดเพลินเป็นศัตรูตัวฉกาจของการใส่ใจ

ในโลกของเราทุกวันนี้ ความสบายก็อาจเป็นความเพลิดเพลินและเป็นเสมือนศัตรูตัวร้ายของความยิ่งใหญ่ เพราะไม่มีสิ่งใดที่จะทำให้คุณล้มเลิกได้ง่ายดาย หรือปล่อยให้คุณลดวินัยตัวเองลงได้อย่างรวดเร็ว หรือสูญเสียความมุ่งมั่นเพื่อความยิ่งใหญ่ลงได้เท่ากับความสะดวกสบายอีกแล้ว

ทั้งนี้ก็เพราะโดยธรรมชาติแล้ว สมอของคุนยอมต้องการความสบาย ระเบียบแบบแผนดั้งเดิม และรูปแบบเช่นเดิม นั่นจึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมอุปนิสัยจึงเป็นสิ่งที่มียุทธพล ทรงพลังและเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ดังนั้น จึงต้องอาศัยการลงมือทำอย่างจริงจังเพื่อเอาชนะภาวะทาง
ธรรมชาติเช่นนี้ รวมถึงหลีกเลี่ยงความสบายที่เกิดขึ้นได้ง่ายดาย อันจะ
นำคุณออกมาจากความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ความสบายไม่ได้ช่วยให้คุณ
เติบโต แต่กลับทำให้เกิดสิ่งตรงกันข้ามมากกว่า

การกินอาหารที่เต็มไปด้วยไขมัน การดื่มแอลกอฮอล์ การยืมเงิน
การนอนดึก การดูโทรทัศน์ และการหลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน
ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของความต้องการทางธรรมชาติในตัวเราที่นำไปสู่
เส้นทางที่ง่ายมากกว่าเส้นทางที่ถูกต้อง

ทั้งนี้ คุณเองมีสิทธิ์ที่จะเลือก โดยตัวอย่างของตัวเลือกต่อไปนี้อาจ
จะไม่หือหาวเร้าใจ และไม่น่าดึงดูดใจในระยะสั้น ๆ แต่มีประสิทธิภาพ
ต่อการดำเนินชีวิตของเราเป็นอย่างมาก ได้แก่

- แทนที่จะกินอาหารที่เต็มไปด้วยไขมัน แต่คุณสามารถเลือกกิน
สลัดได้
- แทนที่จะดื่มแอลกอฮอล์ แต่คุณสามารถเลือกดื่มน้ำเปล่าได้
- แทนที่จะยืมเงิน แต่คุณสามารถออมเงินล่วงหน้าได้เพื่อใช้ยาม
ต้องการ
- แทนที่จะนอนดึก แต่คุณสามารถเข้านอนเร็วขึ้นได้
- แทนที่จะดูโทรทัศน์ แต่คุณสามารถอ่านหนังสือที่น่าสนใจได้
- แทนที่จะหลบเลี่ยงการพูดคุย แต่คุณสามารถสร้างการสนทนา
ที่น่าสนใจได้

เป็นเรื่องจริงที่ว่าสำหรับเราแล้วตัวเลือกข้างต้นนี้ไม่น่าสนใจ เพราะ
ทำให้รู้สึกไม่สะดวกสบายและต้องลงมือทำสิ่งต่างไปจากเดิม อยากร
ก็ดี ตัวเลือกที่ง่ายและเกิดขึ้นในแต่ละวันนี้เองที่ทำให้เกิดความแตกต่าง
อันทรงพลัง และนำคุณไปสู่ความยิ่งใหญ่ได้ในที่สุดหากคุณปฏิบัติอย่าง
ต่อเนื่อง

ดังนั้น คุณมีทางเลือก โดยจะคว้าโอกาสในการพัฒนาตนเองหรือ ตกเป็นเหยื่อของความสบายซึ่งตามติดคุณไปทุกที่เหมือนลัทธิเลี้ยงตัวน้อย แล่นน่ารัก

ในการที่จะบรรลุความยิ่งใหญ่และต่อสู้กับความต้องการความสะดวกสบายนั้น คุณมีแนวโน้มที่จะพบเจอกับความเจ็บปวด และอย่างน้อยที่สุดก็คือพบกับความรู้สึกที่เริ่มชอบความเจ็บปวด

เพราะความรู้สึกดังกล่าว คือ “ความสนุกสนานกับสิ่งที่ทำให้เจ็บปวดหรืออ่อนล้า” เมื่อคุณรับความรู้สึกนี้ได้ แสดงว่ากำลังยอมรับหรือกระทั่งชื่นชอบความเจ็บปวดที่รุนแรงมากขึ้น

และเมื่อเวลาผ่านไป คุณจะสามารถเอาชนะความรู้สึกดังกล่าวได้อย่างสบาย เพราะคุณเริ่มฝึก “กล้ามเนื้อแห่งความชอบความเจ็บปวด” โดยจะเริ่มฝึกตัวเองให้สนุกกับกระบวนการในการพัฒนาตนเองและแข็งแกร่งขึ้นจากการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆมากขึ้น ๆ

อย่างไรก็ตามไม่ได้บอกว่าคุณจะกลายเป็นคนที่ชอบความเจ็บปวด เพียงแต่จะมีความสามารถมากขึ้นและเต็มใจที่จะผลักดันตัวเองไปข้างหน้า ในยามที่เจอกับอุปสรรค แทนที่จะถอยหลังหรือล้มเลิกกลางคัน

คุณจะพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อแห่งความชอบความเจ็บปวดเริ่มแข็งแรงขึ้น ๆ ในขณะที่เดียวกันก็จะขับไล่ความเพลิดเพลินใจของความสบายออกไป นอกจากนี้ยังใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จอีกด้วยหากได้ฝึกฝนตัวเองจนสร้างพลังกำลัง รวมไปถึงการมีระบบขั้นตอนวิธีการต่าง ๆ ขึ้นมา อีกทั้งยังสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นเพื่อที่จะได้พร้อมรับงานหนักในทุก ๆ วัน

ทั้งนี้ กระบวนการในการฝึกกล้ามเนื้อแห่งความชอบความเจ็บปวด ก็เป็นสิ่งหนึ่งในการสร้างอุปนิสัยด้วย เพราะเป็นการลงมือทำสิ่งเล็ก ๆ ในทุก ๆ วัน ในทุก ๆ ด้านของชีวิต ซึ่งท้ายที่สุดแล้วจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอันยิ่งใหญ่ในระยะยาวนั่นเอง

ตลอดเวลาที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และศึกษา 7 ขั้นตอนของ “แผนกลยุทธ์หลักของการตื่นตี 5” (หน้า 68) ผมจะทำทนายให้คุณ ผลักดันตัวเองขึ้นมา เพราะมีโอกาสมากมายที่คุณจะสร้างอุปนิสัยใหม่ ๆ เริ่มทำโครงการใหม่ ๆ รวมถึงได้ลองนำหลักปรัชญาใหม่ ๆ ไปใช้กับการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยบริหาร “กล้ามเนื้อแห่งความชอบความเจ็บปวด” ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

ในการที่จะกลายเป็นคนที่ตื่นนอนเร็วขึ้น ย่อมมีความเชื่อมโยงกับ สิ่งทีกล่าวมาอย่างชัดเจน กล่าวคือ การตื่นนอนเร็วขึ้นย่อมรู้สึกเจ็บปวด แ่นอน ผมเองจะไม่บอกว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องง่าย เพราะเป็นไปได้ที่คุณอาจจะล้มเลิกความตั้งใจหรือเลิกยุ่งกับผมไปเลย

แต่อย่าเพิ่งคิดทำเช่นนั้นครับ

เพราะสิ่งที่ทำให้คุณเจ็บปวดในวันนี้ อาจไม่ทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น ในอนาคต เพราะกล้ามเนื้อแห่งความชอบความเจ็บปวดจะแข็งแรงขึ้น ทรงพลังมากขึ้น และฟื้นตัวกลับมาได้เร็วขึ้น

ที่สำคัญคือ โครงการนี้ไม่ใช่สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็น ฝ้ายรอโดยไม่อาศัยความพยายามใด ๆ เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงครั้ง สำคัญจำเป็นต้องมีการลงทุนครั้งสำคัญด้วย ขาวดีก็คือคุณสามารถบรรลุ เป้าหมายนี้ได้เพียงค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ วันแล้ววันเล่า พร้อม ๆ กับการปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้และพอดแคสต์ของผม ผม จะอยู่เคียงข้างคุณตลอดเส้นทางอย่างแน่นอน

ข้อดี 10 ประการ ที่เห็นได้ชัดจากการตื่นเช้า

การตื่นให้เร็วขึ้น เป็นสิ่งมหัศจรรย์และมีประโยชน์มากมายที่ทำให้การตื่นนอนตอนตี 5 เป็นสิ่งที่คุ้มค่า หากคุณยังลังเลไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องนี้ นี่คือการประโยชน์ 10 ข้อที่ดีที่สุดซึ่งช่วยเร่งให้คุณตัดสินใจได้ทันที

1. มีเวลามากขึ้นสำหรับการวางแผนในแต่ละวัน และลงมือทำได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อนี้ น่าจะเป็นเหตุผลทั้งหมดของการตื่นเช้าในวันแรกของคุณ เพราะเมื่อตื่นนอนเร็วขึ้นกว่าปกติเพียง 15 นาที คุณก็สามารถใช้เวลา 15 นาทีนี้ในการวางแผนสำหรับวันนั้นได้ ซึ่งแสดงว่าคุณกำลังเข้าสู่ภาวะการมีชัยชนะในวันนั้นแล้ว

ในขณะที่คนอื่น ๆ ที่ตื่นนอนสายกว่าต้องรีบลุกจากที่นอนในนาทีสุดท้าย สาละวนอยู่กับการหาแปรงสีฟันและกระเป๋าทำงาน แต่คุณกำลังวางแผนว่าวันนี้ทั้งวันจะทำอะไรและจะเป็นอย่างไร คุณทราบล่วงหน้าว่าอะไรที่ควรตัดออกหรือเก็บไว้ คุณทราบตารางการนัดหมายทั้งหมดและสิ่งที่จำเป็นต้องมีเพื่อเตรียมความพร้อม คุณรู้ลำดับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น เพราะคุณได้จัดตารางและอัปเดตสิ่งที่ต้องทำเรียบร้อยแล้วนั่นเอง

การทำแผนอย่างมุ่งมั่น จัดลำดับความสำคัญและเขียนออกมาอย่างชัดเจนนั้น นับว่าเป็นทุกสิ่งทุกอย่างสำหรับวันนั้นของคุณแล้ว เพราะ **การวางแผนว่าจะใช้เวลาอย่างไร** คือกลยุทธ์อันดับหนึ่งในการบรรลุปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 และเป็นองค์ประกอบสำคัญของหนังสือเล่มนี้ รวมถึงเป็นกุญแจเพื่อแยกความแตกต่างระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวด้วย

หากคุณยังไม่ได้เริ่มต้น ขอให้เน้นข้อความย่อหน้าสุดท้ายข้างต้น เพราะนี่เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าตลอดกาลจริง ๆ !

2. ได้พบกับช่วงเวลาที่ยืดสงบอย่างสมบูรณ์แบบ

ในแต่ละวัน คุณจะพบว่าช่วงเวลาเข้ามิดเป็นเพียงเวลาเดียวที่คุณจะอยู่กับตัวเองได้อย่างแท้จริง มันจะเป็นเวลาที่มีค่ามากที่สุด นี่เป็นโอกาสให้ตัวคุณได้ซึมซับช่วงเวลาที่มิดค่าในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่อาจหลุดหายไปได้ง่ายหากจะทำในช่วงระหว่างวัน

ไม่ว่าคุณจะเลือกกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ทั้งการอ่าน นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฝึกโยคะ หรือกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ต้องอาศัยความเงียบ ขอให้ใช้อย่างคุ้มค่าที่สุด ในระหว่างนั้นคุณจะจดเทียน เปิดเพลงทำนองไพเราะคลอไปด้วย หรือเพียงแค่นั่งเงียบ ๆ ก็สามารถทำได้ทั้งสิ้น

ที่ผ่านมาหลายปี ผมปฏิเสธการทำสมาธิเพราะคิดว่าตัวเองเป็นคนทำงานยุ่งมากจนไม่อาจจะทำได้ดี ทว่าในช่วงสองสามปีที่ผ่านมา ผมตระหนักว่าเวลาที่เงียบสงบสำคัญอย่างยิ่งต่อการรวบรวมความคิด ผ่อนคลายความเครียด และทำให้จิตใจสงบนิ่งได้เป็นอย่างดี ดังนั้นถึงแม้ว่าตัวคุณเองหรือแม้แต่ตัวผมก็ติดอกติดใจยามตัวเองว่าเป็นคนที่คลั่งการมีประสิทธิภาพในชีวิตอย่างรุนแรง หรือมีบุคลิกประเภท เอ (Type A)* หรือเป็นคนที่จะเยอทะยานมาก ๆ ขอได้โปรดอย่ามองข้ามข้อดีของการดำเนินชีวิตที่ช้าลง แม้จะเป็นเพียง 2-3 นาทีก็ตาม

3. มีการนอนที่มีคุณภาพมากขึ้นและรูปแบบการนอนหลับที่ต่อเนื่อง

เมื่อคุณยอมรับในเสียงปลุกให้ตื่นที่เกิดขึ้นเป็นประจำแล้ว คุณจะพบว่าตัวเองไม่มีตัวเลือกอื่นใดนอกจากการปรับเวลาเข้านอนใหม่ที่คงที่เพื่อสามารถหลับในระยะเวลาที่ต้องการ ดังนั้นผลข้างเคียงที่ยิ่งใหญ่ของการเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตครั้งนี้ก็คือ คุณจะนอนหลับได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

* เป็นทฤษฎีการแบ่งคนเป็น 2 ประเภทตามบุคลิกภาพ คือ **A** (เช่น กระฉับกระเฉง ตัดสินใจรวดเร็ว ทำมากกว่า 2 สิ่งในเวลาเดียวกัน) และ **B** (ไม่เร่งรีบหากไม่จำเป็นจริง ๆ และมีอารมณ์ขันและผ่อนคลายกับสถานการณ์รอบตัว)

มีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่อคุณภาพของการนอนหลับ แต่ว่าความต่อเนื่องในการนอนก็เป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญมากเช่นกัน การตื่นให้เร็วขึ้นบังคับให้ผมนอนเร็วขึ้น ทำให้ผมต้องทำภารกิจต่าง ๆ ในวันก่อนหน้านั้นให้เสร็จ ทำให้ผมต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างตลอดทั้งวันนั้นอย่างตั้งใจ และมีประสิทธิภาพมากที่สุด ตอนนั้นคุณเริ่มเห็นรูปแบบของความเชื่อมโยงแล้วใช่ไหม การทำตารางการดำเนินชีวิตใน 1 วันอย่างมั่นคง จะส่งผลโยงใยต่อทุก ๆ สิ่งที่คุณเลือกและตัดสินใจ

สำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้นก็เกี่ยวข้องกับความต่อเนื่องและการเตรียมตัวเช่นกัน เพราะการรู้ว่าตัวเองต้องเข้านอนในเวลาที่แน่นอนจะส่งผลต่อการเตรียมตัวเข้านอน ซึ่งหมายความว่าทั้งร่างกายและจิตใจของคุณเองจะต้องเตรียมพร้อมที่จะพักผ่อนเช่นกัน

4. มีพลังกายและพลังใจเพิ่มขึ้น และมีทัศนคติที่ดีขึ้น

ผมทราบดีว่าคนส่วนใหญ่ดูไม่ดีเลยในตอนเช้า ตัวผมเองหัวก็ยุ่งซี้ต่ายเปราะอยู่ และคุณคงนึกภาพได้ว่าลมหายใจยังมีกลิ่นไม่พึงประสงค์อีกต่างหาก ดังนั้นผมเองก็คงไม่ลุกจากที่นอนพร้อมรอยยิ้มอย่างแน่นอน

นั่นเคยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวผมเองทุกวัน แต่ตอนนี้แทบไม่เคยเกิดขึ้นเลย เพราะเสียงนาฬิกาปลุกทำให้ผมลุกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น ผมไม่ได้เป็นแบบนี้ตั้งแต่เกิด แต่มันเป็นเรื่องของอุปนิสัยการจัดการระบบการดำเนินชีวิตเสียใหม่ และทางเลือกของผมต่างหาก

แนวคิดเช่นนี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นคือกิจวัตรยามเช้าที่ดีที่สุดจะเป็นแหล่งกำเนิดของพลังงานในตัวเรา เพราะเป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ พลังกายและใจที่สมบูรณ์นี้ยังเป็นผลพลอยได้ทางธรรมชาติจากการมีสุขภาพที่ดีเลิศ และนี่เป็นสิ่งมหัศจรรย์มากทีเดียว!

5. มีสมาธิมากขึ้น

สมมุติว่าคุณตื่นนอนขึ้นมาตอนพระอาทิตย์ขึ้น และพบว่า เป็นเพียงคนเดียวที่ตื่นขึ้นมาในบ้าน ณ เวลานั้น คุณจะพบกับโอกาสที่ส่องประกายอยู่ตรงหน้า เพราะหนึ่งในประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็คือการปราศจากซึ่งเสียงรบกวนและการขัดจังหวะในรูปแบบต่าง ๆ ไม่มีสิ่งใดขวางกั้นระหว่างตัวคุณกับเป้าหมายที่คุณต้องการ นอกจากนี้ จะไม่มีสิ่งใดที่ทำให้คุณออกนอกเส้นทางได้เลย เว้นแต่คุณจะทำให้มันเกิดขึ้นมาเอง

อย่างไรก็ดี มีผู้คนจำนวนมากที่เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการดูโทรทัศน์ โดยหลังจากตื่นขึ้นมา ก็เปิดดูรายการทีวีทันที ไม่ว่าจะ เป็นทอล์กโชว์ ข่าว การ์ตูน หรือรายการตลกที่ออกอากาศซ้ำจากที่พวกเขาพลาดไปเมื่อคืน

ถ้าคุณมีสมาธิ ตั้งมั่นและเริ่มลงมือทำเป้าหมาย สิ่งรบกวนเหล่านั้นก็จะหายไป ข้อดีของการมีสมาธิก็คือมันจะมาหาคุณเสมอตราบใดที่คุณไม่ตัดออกไป การมีสมาธิช่วยกำจัดทุกสิ่งทุกอย่างออกไปยกเว้นสิ่งที่สำคัญที่สุด ขอให้เปิดรับความเรียบง่ายของกิจวัตรยามเช้าอย่างมีสมาธิ แล้วคุณจะมีสัมผัสประสบการณ์ของประโยชน์ต่าง ๆ มากมาย

6. สมองปลอดโปร่งขึ้น จิตใจแจ่มใส และความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

คุณเคยลองทำสิ่งที่สำคัญมากที่สุดในช่วงดึก ๆ หรือไม่ แล้วมันได้ผลดีหรือไม่ หากคุณเป็นเหมือนผม คุณจะพบว่า เป็นเรื่องยากที่จะคิดอะไรออกได้ การคิดให้ทะลุปรุโปร่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมากและเจ็บปวดเมื่อสมองของคุณล้า

จากการลองผิดลองถูกมาหลายปี ทำให้ผมได้รู้ว่า ความคิดที่เฉียบแหลมที่สุดจะเกิดขึ้นกับผมเองในช่วงครึ่งแรกของวัน ไม่ใช่ช่วงครึ่งหลัง สิ่งนี้เป็นเรื่องจริงที่สุด ซึ่งในหนังสือเรื่อง **“อ่านตัวเองได้ ชนะง่ายทุกสนาม - The Willpower Instinct”** ของ **เคลลี แมคโกนิกัล** ได้อธิบายวิธีการที่พลังแห่งความตั้งใจซึ่งเป็นขุมพลังอันไม่มีขีดจำกัด จะฟื้นฟูด้วยตนเองได้ในยามที่เราล้า และเพราะเวลาในแต่ละวันล่วงเลยไป

การมีวินัยในตนเองและความปรารถนาในการทำสิ่งต่าง ๆ ก็จะช่วยลดลง ที่สุดแล้วเราจะพบว่าหากไม่เพียรพยายามอย่างที่สุดแล้ว ตัวเองจะมีศักยภาพน้อยลงมาก แม้จะเป็นเพียงการทำสิ่งง่าย ๆ ก็ตาม

ดังนั้น หากคุณต้องการใช้ประโยชน์จากวงจรชีวิตตามธรรมชาติซึ่งสมองได้ทำหน้าที่นั้นอยู่แล้ว ก็ขอให้คว้าโอกาสที่คุณเองสามารถทำได้ดีที่สุดในช่วงเริ่มต้นของแต่ละวัน ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องทำทันทีหลังจากตื่นนอนขอเพียงแต่ให้ได้พบกับชั่วโมงแห่งความสุขในการเริ่มเขียนเรื่องราวใหม่ ๆ เท่านั้น

7. รูปร่างดีขึ้นและสุขภาพดีขึ้น

กิจวัตรยามเช้าที่ดีที่สุดของผมจะมุ่งไปที่ 2 เรื่องหลัก ได้แก่ โครงการสำคัญ ๆ หรือไม่ก็สุขภาพของตัวเอง หากไม่ได้ใช้เวลาช่วงตี 5 ไปกับการอ่าน เขียน หรือทำโครงการที่เร่งด่วนให้เสร็จ คุณก็จะเห็นผมกำลังดื่มกาแฟปั่นสีเขียวสดชื่น วิ่งมาราธอน และชิตอ๊ปปแบบห้อยหัว

ช่วงเวลาเช้า ๆ เหมาะที่สุดในการดูแลตัวคุณเอง แต่คนส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการออกกำลังกายเพียงแค่ 2-3 นาที หรือไม่ก็เข้าฟิตเนสในเวลาสั้น ๆ หรือไม่เคยใช้เวลาในการดูแลตัวเองเลยด้วยซ้ำ แต่คุณสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในช่วงตี 5 นี้ได้ โดยที่สามารถรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และออกกำลังกายได้เป็นอันดับแรก ๆ ของรายการกิจวัตรที่จะปฏิบัติ

อย่างไรก็ดี การตื่นนอนเร็วขึ้นไม่ใช่วิเศษในการลดน้ำหนัก แต่สิ่งที่พบคือ คนที่ตื่นแต่เช้าจะเป็นคนที่ออกกำลังกาย และคนที่ออกกำลังกายมักจะรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งผู้ที่รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์มีแนวโน้มที่จะลดน้ำหนักได้ และผู้ที่ลดน้ำหนักได้จะมีความมั่นใจในตัวเองและรู้สึกว่าคุณดีขึ้นมากนั่นเอง

นี่คือสิ่งที่ปฏิบัติแล้วเห็นผลดีกับตัวผมและคนอื่น ๆ อีกมาก ดังนั้นก็จะสามารถใช้ได้ผลดีกับคุณเช่นกัน

8. ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ผลข้างเคียงประการหนึ่งอันนำมาห้ศจรรยจากการตื่นเช้าก็คือการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นตลอดทั้งวันนั้น เพราะเมื่อคุณเริ่มต้นในแต่ละวันด้วยความมุ่งมั่น มันก็เป็นไปได้สูงที่จะสิ้นสุดวันนั้นในทำนองเดียวกัน

บางวันที่ผมหลับยาวเกินไป ผมพบว่าตัวเองไม่ค่อยมีประสิทธิภาพมากเท่าใดเมื่อเทียบกับวันที่ตื่นเช้า นี่ก็เหมือนกับกลไกของนาฬิกา คือเมื่อผมตื่นขึ้นมาพร้อมกับแผนในใจ ก็จะทำให้วันนั้นเป็นไปตามแผน แต่ถ้าตื่นขึ้นแล้วใช้ชีวิตโดยไม่มีกรเตรียมตัว ในวันนั้นก็จะได้ผลลัพธ์ที่คุณพอคาดเดาได้ นั่นคือสิ่งที่ต่ำกว่ามาตรฐานนั่นเอง

ดังนั้น หากคุณต้องการให้ตัวเองดำเนินชีวิตราบรื่นไปเรื่อย ๆ ไม่สะดุด สามารถทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีเลิศเป็นปกติ ก็ขอให้เริ่มต้นวันใหม่ในแบบที่ต้องการให้เป็นในช่วงท้ายของวันนั้น หากเริ่มต้นด้วยความมุ่งมั่นและประสิทธิภาพ ก็จะจบลงด้วยความมุ่งมั่นและประสิทธิภาพอย่างแน่นอน

9. มีความเป็นไปได้มากขึ้นที่จะบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

การมีประสิทธิภาพคือการที่做事情ต่าง ๆ สำเร็จได้ตามเป้าหมายอย่างไรก็ตาม การทำได้มากยังไม่ใช่เป้าหมายอันดับแรกของปาทริคของการตื่นตี 5 แต่สิ่งที่ควรเกิดขึ้นเวลาที่คุณตื่นเช้าคือการเปิดประตูแห่งโอกาสซึ่งสามารถทำสิ่งใดก็ได้ เพราะช่วงเวลาแห่งความเป็นอิสระซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยมีมาก่อน จะมอบทางเลือกมากมายให้แก่ตัวคุณ

ทั้งนี้คุณสามารถเลือกได้ว่าจะใช้ช่วงเวลานี้อย่างเหมาะสมหรือปล่อยให้ผ่านไป คุณเลือกได้ว่าจะใช้อย่างคุ้มค่าที่สุดหรือปล่อยให้มันผ่านไปเฉย ๆ อย่างไม่ไ้ค่า ดังนั้น เทคนิคสำคัญก็คือการตัดสินใจล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาที่เพิ่มขึ้นมานี้อย่างไร โดยคนที่จบลงด้วยการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

พร้อมกับปาฏิหาริย์ของการตื่นตี 5 คือคนที่ตื่นนอนขึ้นมาพร้อมกับแผนการที่ชัดเจนเพื่อทำให้เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น

คุณเองก็มีความสามารถในการทำให้เป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตมีความก้าวหน้ามากกว่าปกติได้ ด้วยการกำหนดเวลาพิเศษเพื่อให้ตัวเองมีแรงบันดาลใจมากที่สุด เพราะมีเวลาที่จะวิ่งมาราธอน เขียนหนังสือ สร้างธุรกิจของคุณเอง เรียนปริญญาโท หรือทำเรื่องอื่น ๆ ที่ตั้งใจไว้

เพียงแค่ 1 ชั่วโมงต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ก็เพียงพอที่จะสร้างความก้าวหน้าในบางเรื่องที่มีคุณค่ากับตัวคุณและสิ่งที่คุณตั้งใจทำ ขอให้ใช้ประโยชน์จากเวลาน้อยอย่างเต็มที่และรักษาไว้เสมือนอัญมณีที่มีค่ายิ่ง

10. คุณจะได้เข้าร่วมในกลุ่มพิเศษของผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง

อะไรคือสิ่งที่ โสวาร์ด ซูลทส์ (ซีอีโอสตาร์บัคส์) ริชาร์ด แบรนสัน (ผู้ก่อตั้งกลุ่มบริษัทเวอร์จิ้น) แอนนา วินทัวร์ (บรรณธิการบริหารนิตยสารไวท์) และ ทิม คูก (ซีอีโอของแอปเปิล) มีเหมือนกันนอกจากความสำเร็จทางธุรกิจอันน่าทึ่งแล้ว บุคคลทั้ง 4 ท่าน ยังเป็นคนที่ตื่นเช้าอีกด้วย โดยทั้ง ริชาร์ด และ แอนนา จะตื่นนอนตอน 5.45 น. ในขณะที่ โสวาร์ด ซูลทส์ และ ทิม คูก จะตื่นตอน 4.30 น.

นอกจากนี้ยังรวมถึงบุคคลที่มีชื่อเสียงอีกมากมาย เช่น เบนจามิน แฟรงคลิน โทมัส เจฟเฟอร์สัน มาร์กาเร็ต แทชเชอร์ บาร์ค โอบามา จอร์จ ดับเบิลยู บุช แฟรงก์ ลอยด์ ไรต์ และ ชาร์ลส์ ดาร์วิน

ที่สำคัญคือ มีความเชื่อมโยงอย่างชัดเจนระหว่างผู้ที่ตื่นเช้าและผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง ระหว่างการตื่นขึ้นมาพร้อมกับแผนและการเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ ถ้าคุณต้องการเริ่มต้นการเดินทางเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จสูงสุด การตื่นนอนแต่เช้าควรเป็นภารกิจแรกในสิ่งที่คุณต้องลงมือทำในเช้าวันพรุ่งนี้

● ก้าวจัดปุ่มจับหลัก ●

หลุมพราง ความผิดพลาด และปัญหาที่ควรหลีกเลี่ยง

คุณลองให้คำนิยามที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเองสิครับ

ก่อนที่จะผมจะกลายเป็นนักวิ่งมาราธอน ผมก็ไม่ใช่นักวิ่งมาก่อน ก่อนที่ผมจะเป็นนักสื่อสารผ่านพอดแคสต์ ผมก็ไม่ใช่คนแบบนั้นมาก่อน ก่อนที่ผมจะเป็นนักเขียน สามี นักศึกษา หรือตำแหน่งใด ๆ ก็ตาม ผมก็ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนทั้งนั้น

หมายความว่า คุณจะไม่กลายเป็นคนแบบคุณในบทบาทใหม่เลย จนกระทั่งได้ใช้ชีวิตในแบบนั้น นั่นคือคุณไม่สามารถเรียกตนเองว่าเป็น นักกรีฑา ผู้ประสบความสำเร็จสูง หรือคนที่นอนตื่นเช้าได้เลยหากไม่ได้ลงมือทำ (หรือวิ่งไปสู) บทบาทนั้น

ในช่วงแรกที่พิจารณาว่าการวิ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ผมก็มีอุปสรรคสำคัญประการหนึ่งตามแบบฉบับของผม นั่นคือผมไม่คิดว่าตัวเองเป็นนักวิ่ง ที่จริงแล้ว ไม่ใช่เพียงแค่ไม่เคยใช้คำนั้นในการอธิบายตัวเองมาก่อนเท่านั้น แต่ยังกลัวที่จะเป็นแบบนั้นด้วย

ผมเคยจินตนาการว่า “นักวิ่ง” เป็นกลุ่มนักกีฬาชั้นนำ พวกเขา มักจะมีรูปร่างดี ปราดเปรียว และคงมีทักษะที่เยี่ยมยอด (หรืออย่างน้อย ก็ทำได้ดี) บางอย่างที่ผมไม่สามารถจินตนาการได้

ในฤดูร้อนปี ค.ศ. 2006 หลังจากที่ถูกไล่ออกจากการศึกษาต่อต่างประเทศ ที่กรุงปราก ผมมีรูปร่างที่แย่ที่สุดในชีวิต ดังนั้นจึงตัดสินใจให้การวิ่ง เป็นแกนสำคัญต่อการออกกำลังกายครั้งใหม่ทันที โดยช่วงแรกผมเริ่มวิ่ง ที่ละนิด ๆ ทุก ๆ วัน ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที

หลังจากฤดูร้อนปีนั้น ผมสามารถวิ่งได้ 5 ไมล์ต่อวัน ผมเป็น นักวิ่งหรือยังนะ ก็คิดว่าใช่ซะ

แต่การวิ่งเพียง 5 นาทีต่อวัน แสดงว่าผมเป็นนักวิ่งหรือยังนะ ผมคิดว่ายังไม่หรอก

นั่นแสดงว่าผมยังไม่ใช่นักวิ่ง จนกระทั่งตัวเองสามารถวิ่งได้ถึง 5 ไมล์ต่อวัน จึงยอมให้ตัวเองมีอภิสิทธิ์ที่จะเรียกตัวเองว่านักวิ่ง

ผมเองไม่ทราบว่าจะเหตุใดจึงตั้งหลักเกณฑ์เช่นนั้น แต่ก็ทำไปแล้ว มันอาจเป็นเรื่องบังเอิญแต่ได้ตัดสินใจว่าจะลงมือทำสิ่งที่แตกต่างตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นไป มันเป็นความตั้งใจของผมที่จะเห็นความก้าวหน้าครั้งสำคัญ

เรื่องราวการเป็นนักวิ่งมาราธอนของผมน่าจะเป็นเรื่องเดียวกันที่คุณจะแบ่งปันเมื่อคุณได้กลายเป็นคุณในคนใหม่ ในวันหนึ่งคุณอาจไม่เคยให้นิยามตัวเองว่าเป็นคนตื่นเช้า และในวันต่อมา คนตื่นเช้าอาจเป็นคำศัพท์ประจำตัวคุณก็ได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ จากสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงแบบเห็นได้ชัดภายในตัวคุณต่างหาก

ขอให้เริ่มต้นทีละเล็กทีละน้อย และปลดปล่อยตัวเองจากความยากลำบากต่าง ๆ เพียงแค่นี้ก็นับว่าเป็นจุดเปลี่ยนที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ขอให้เริ่มต้นโดยเชื่อมั่นในสิ่งที่จะกลายเป็นตัวแทนของความ เป็นคุณคนใหม่ จนเมื่อยอมรับเข้ามาแล้วอย่าเพิ่งได้ถอยหนีออกไปโดยทันที

ผมเองรอคอยนานเกินไปที่จะให้นิยามตัวเองว่าเป็นนักวิ่ง เพราะคำว่า 5 นาทีต่อวัน ก็มีความหมายเดียวกับคำว่า 5 ไมล์ ทั้ง 2 คำนี้ต่างก็บ่งบอกถึงการกระทำและเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการลงมือทำจริงทั้งสิ้น

ดังนั้น แม้แต่ผู้ที่นอนดึกตลอดกาล ก็อาจนิยามตัวเองว่าเป็นผู้ที่ตื่นเช้าได้ในวันหนึ่ง

● สรุปและทบทวน ●

เหตุการณ์การตื่นแต่เช้าจึงเป็นสิ่งมหัศจรรย์

1. คุณจะมีเวลาอันมีค่าเพิ่มขึ้นสำหรับวางแผนการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพในแต่ละวัน
2. เวลาเช้ามีดีเหมาะสำหรับการทำสมาธิ สวดมนต์ เล่นโยคะ หรืออย่างน้อยคือเวลาอันเงียบสงบสำหรับนั่งอยู่กับตัวเอง
3. การนอนหลับของคุณจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากการหลับอย่างต่อเนื่อง
4. คุณจะมีพลังกายและใจและมองโลกในแง่บวกมากขึ้น
5. คุณจะใส่ใจกับเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดได้ดีขึ้น
6. เมื่อสมองปลอดโปร่งมากขึ้น สารเคมีแห่งความคิดสร้างสรรค์ก็จะพร่างพรูเต็มที่
7. คนที่ตื่นเช้ามีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น และมีรูปร่างที่ดีขึ้น ซึ่งคุณน่าจะชอบมีใช้หรือ
8. รับประกันได้ว่า คุณจะใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพเพราะได้ตื่นเช้าเพื่อเตรียมวางแผนที่จะมีชัยชนะในแต่ละวัน
9. เมื่อตื่นตี 5 อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ คุณจะมีแนวโน้มที่จะบรรลุเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ที่ตั้งไว้
10. คนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงคือคนที่ตื่นเช้า และคุณกำลังจะเป็นหนึ่งในนั้น

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
	<p>กระดาษโพสตัดิต ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องบันทึกทุกอุปนิสัยก็ได้ ขอเพียงเน้นที่อุปนิสัยหลักที่ส่งผลต่อเป้าหมายที่สำคัญต่อคุณในตอนนี้นั้น</p>		
31	<p>คุณทราบดีว่าสิ่งใดที่จะนำคุณไปสู่การปฏิบัติอุปนิสัยไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพซึ่งอาจทำให้หยุดอุปนิสัยในการรับประทานอาหารเช้าที่เป็นประโยชน์ หรือการได้ยินเสียงโทรทัศน์จากบริเวณใกล้เคียงซึ่งอาจทำให้เสียสมาธิหรือหยุดพักการทำงานสำคัญเพื่อไปดูโทรทัศน์ ทั้งนี้การที่คุณสามารถระบุสิ่งกระตุ้นหรือเป็นสาเหตุของการปฏิบัติอุปนิสัยที่ไม่ดี แสดงว่าคุณก็มีพลังที่จะทำการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกครั้งสำคัญ 		
<p>วิเคราะห์คะแนนสำหรับหัวข้อ 6. ประสิทธิภาพในการสร้างอุปนิสัยและกิจวัตรประจำวัน</p> <p>0-1 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เริ่มต้นเขียนแผนที่ต้องทำในแต่ละวันและเริ่มต้นติดตามความก้าวหน้าของอุปนิสัยสำคัญ <p>2-3 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - คุณกำลังจะได้พบกับสิ่งที่ดี ดังนั้น ขอให้ก้าวขึ้นไปอีกขั้นโดยพยายามปฏิบัติอุปนิสัยที่ดีกับในทุก ๆ ด้านของชีวิต <p>4-5 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ว้าว! คุณเป็นสุดยอดแชมป์ของอุปนิสัยที่ดีเยี่ยม! 			

7. ประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
32	<p>คุณมีแผนการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นพลังกายและใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณกระปรี้กระเปร่า ตื่นตัวและทำงานได้นานมากกว่าการตีพังกาแฟอีกทั้งช่วยให้คุณมีสมาธิขึ้นอีกด้วย สิ่งสำคัญคือคุณสามารถวางแผนออกกำลังกายในระยะใดระยะเวลาหนึ่งได้โดยไม่ต้องใช้เวลาอันยาวนาน ใดๆ แต่ขอให้นั้นเรื่องความสม่ำเสมอเป็นหลัก เช่นวางแผนว่าจะออกกำลังกายเป็นเวลา 30 นาที เป็นเวลา 4-5 วันต่อสัปดาห์ เป็นต้น 		
33	<p>คุณได้ใช้โต๊ะยืนทำงานในระหว่างวันที่ปฏิบัติงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การนั่งทำงานอยู่กับที่นาน ๆ ไม่ดีต่อสุขภาพ ในขณะที่การยืนทำงานจะช่วยให้คุณว่องไวและระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น 		
34	<p>คุณบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและให้พลังงานที่ดีเยี่ยม</p> <ul style="list-style-type: none"> - การรับประทานอาหารจากธรรมชาติแท้ ๆ ไม่ว่าจะเป็นผักและผลไม้สด และน้ำดื่มบริสุทธิ์ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานที่ยอดเยี่ยมตลอดทั้งวัน 		
35	<p>คุณรับประทานอาหารเข้าที่ให้คุณค่าและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เป็นที่ทราบกันดีว่า อาหารเข้าเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน สำหรับผมจะดื่มสมูทตี้เมนูสีเขียว เพราะให้สารอาหารและพลังงานกับร่างกายในปริมาณมาก (สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ในหัวข้อภาคผนวก 2 : ตัวช่วย 10 ประการ ที่เพิ่มประสิทธิภาพให้กับคุณ หน้า 212) 		

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
36	<p>คุณตื่นน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร</p> <ul style="list-style-type: none"> - สำหรับผมจะเริ่มตื่นน้ำเปล่า 1 ลิตร ในทุก ๆ วันตอนเช้า เพราะขณะที่ร่างกายนอนหลับเป็นเวลานาน ร่างกายได้สูญเสียน้ำไปจำนวนมากโดยที่เราไม่รู้ตัว และยังแนะนำให้คุณตื่นน้ำเปล่าก่อนการดื่มกาแฟในตอนเช้าอีกด้วย 		
<p>วิเคราะห์คะแนนของหัวข้อ 7. ประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย</p> <p>0-1 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารมีผลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพในแต่ละวัน ผมขอให้คุณเริ่มต้นจากการตื่นน้ำเปล่าในปริมาณมากในแต่ละวัน จากนั้น ค่อย ๆ เริ่มต้นการออกกำลังกายและคัดเลือกอาหารเข้าที่ให้พลังงานสูง <p>2-3 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - คุณทำได้ดีแล้ว และสามารถทำให้ดียิ่งขึ้นโดยอาจจะดื่มมากขึ้นอีกเล็กน้อยหรือออกกำลังกายให้บ่อยขึ้น <p>4-5 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - คุณเป็นหนึ่งในคนที่สุขภาพแข็งแรงและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ! 			

8. ประสิทธิภาพในการสร้างพลังกายและพลังใจ การพักผ่อนและการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
37	<p>คุณรู้สึกเปี่ยมด้วยพลังและกระปรี้กระเปร่าจากงานที่ทำอยู่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การได้ทำงานที่คุณรัก เวลาจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว และคุณจะรู้สึกมีพลังกายและพลังใจ ขณะเดียวกันก็พร้อมจะทุ่มเทอย่างเต็มที่ การดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่เพียงแค่การปฏิบัติตามสิ่งที่ควรทำให้ครบ แต่คือ การที่เรารักในสิ่งที่ทำด้วย 		

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
38	<p>คุณวางแผนการทำงานให้เข้ากับวงจรของพลังงานในการทำงานในแต่ละวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - พลังงานในการดำเนินชีวิตของเราทุกคนในแต่ละวันจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันเฉพาะรายบุคคล บางคนพลังงานจะพุ่งสูงในช่วงเช้าและเริ่มตกลงในช่วงบ่าย สิ่งสำคัญคือการวางแผนทำงานหรือภารกิจสำคัญในช่วงที่พลังงานของคุณอยู่ในระดับสูงซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงเช้า 		
39	<p>ในแต่ละวัน คุณจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนหรือฟื้นฟูร่างกายจากการทำงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วงเวลาสำหรับการพักผ่อนจากการทำงานมีความสำคัญมากพอ ๆ กับช่วงเวลาที่คุณทำงาน การพักผ่อนจะเป็นโอกาสที่ดีในการให้คุณได้ถอยตัวเองออกมาชั่วคราวและมองภาพที่ใหญ่ขึ้นรวมถึงพร้อมในการวางกลยุทธ์ต่อไป 		
40	<p>ในแต่ละวัน คุณมีเวลาในการทำสมาธิ สวดมนต์ หรือการปฏิบัติอื่น ๆ ที่ต้องทำในช่วงเวลาเงียบ ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำสมาธิ สวดมนต์ หรือหนึ่ง ๆ อยู่คนเดียวโดยปราศจากสิ่งรบกวนเป็นการบริหารจัดการจิตใจที่ดีเยี่ยม ทั้งนี้คุณไม่จำเป็นต้องนับถือศาสนาพุทธก็สามารถฝึกการทำจิตใจให้สงบนิ่งได้ เพียงแคเปิดตาลง ทำใจให้สงบและค่อย ๆ เริ่มผ่อนคลาย ปล่อยวางจิตใจให้หนึ่ง 		
41	<p>คุณจัดสรรเวลาสำหรับความสนุกสนานและผ่อนคลายอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การจัดสรรเวลาในแต่ละสัปดาห์สำหรับการเล่นเกม หรือกิจกรรมผ่อนคลายประเภทอื่น ๆ จะช่วยพาตัวคุณออกมาจากการคิดและความกังวลเรื่องงาน นอกจากนี้การได้พบปะกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้นด้วย 		

วิเคราะห์คะแนนสำหรับหัวข้อ 8. ประสิทธิภาพในการสร้างพลังกายและพลังใจ การพักผ่อน และการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ

0-1 คะแนน

- การเอาตัวเองออกจากงานจะทำให้คุณมีความสุขและสนุกสนาน และพร้อมกลับมาดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ขอให้เริ่มต้นจัดสรรเวลาในแต่ละวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

2-3 คะแนน

- คุณทำได้ดีแล้ว จึงอยากแนะนำให้ลองจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนให้มากกว่านี้เพื่อในอนาคตจะได้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น และชีวิตมีความสุขมากขึ้น

4-5 คะแนน

- คุณเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดสรรเวลา เพราะสามารถทำงานได้เต็มที่และสนุกสุด ๆ ด้วยเช่นกัน นี่แหละคือการผสมผสานในการใช้ชีวิตได้อย่างลงตัว

9. ประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเอง

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
42	<p>คุณศึกษาข้อมูลหรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับกลยุทธ์เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ วิธีที่ดีที่สุดคือการเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องประสิทธิภาพ โดยจัดสรรช่วงเวลาสำหรับการพัฒนาตนเองโดยเฉพาะ ซึ่งเวลาที่ดียที่สุดก็คือช่วงเช้านั่นเอง 		
43	<p>คุณฟังสื่อทางเสียงเรื่องการพัฒนาตนเองไปพร้อม ๆ กับการออกกำลังกาย ขั้บรถ หรือทำงานบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟังพอดแคสต์หรือหนังสือทางเสียงเป็นกลยุทธ์ที่ยอดเยี่ยมมากประการหนึ่งโดยเฉพาะการฟังในขณะที่ทำกิจกรรมที่ไม่ได้อาศัยสมาธิมากเป็นพิเศษ 		

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
44	<p>คุณใช้เวลากับเรื่องบันเทิงอารมณ์ เมื่อเทียบกับ การศึกษา หาความรู้ ในอัตราส่วนที่น้อยกว่า 50 : 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไบรอัน เทรซี นักเขียนและนักพูดชื่อดังเป็นผู้เสนออัตราส่วนนี้ โดยยกตัวอย่างที่เข้าใจง่ายว่า คนทั่วไปจะใช้เวลาไปกับสิ่งที่ทำให้จิตใจเร้าแรง 50 นาที เมื่อตัวเองได้ใช้เวลาไปกับการศึกษาหาความรู้เป็นเวลา 1 นาที อย่างไรก็ตาม เป้าหมายสำคัญสำหรับข้อนี้ไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องสลับสมการนี้โดยเน้นแต่เรื่องการเรียนรู้และพัฒนาตนเองมากจนเกินไป แต่ขอเพียงแค่ให้อัตราส่วนดังกล่าวลดลงเท่านั้น 		
45	<p>คุณมีเพื่อนร่วมกันรับผิดชอบซึ่งสามารถพบปะพูดคุยกันได้เป็นประจำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมีใครสักคนช่วยตรวจสอบความก้าวหน้า รวมถึงให้กำลังใจในยามที่ท้อแท้ระหว่างปฏิบัติภารกิจ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ดังนั้น ขอให้หาใครสักคนที่มีเป้าหมายในชีวิตคล้าย ๆ กัน และเริ่มต้นพบและพูดคุยเพื่อทบทวนความก้าวหน้าเป็นรายสัปดาห์ร่วมกัน 		
46	<p>คุณเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีความสนใจบางอย่างที่คล้ายกันเพื่อรับฟังความเห็นและได้รับแรงบันดาลใจซึ่งกันและกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - นอกจากการมีเพื่อนร่วมกันรับผิดชอบแล้ว ผมยังแนะนำให้คุณเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มใด ๆ ก็ตามที่มีวัตถุประสงค์และกิจกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายของคุณ หรือเป็นกลุ่มที่จะช่วยให้คุณพัฒนาตนเองได้มากขึ้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 		

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
47	<p>รอบตัวคุณแวดล้อมไปด้วยคนที่พร้อมให้การสนับสนุนและส่งเสริมกำลังใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เป้าหมายที่ท้าทายเป็นเรื่องน่ามหัศจรรย์และเส้นทางที่คุณกำลังก้าวเดินไปนั้นก็จะเต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรค ดังนั้นการมีผู้คนรอบข้างที่เข้าใจและพร้อมให้กำลังใจนับว่าเป็นสิ่งวิเศษสุด เพราะกำลังใจจะช่วยสนับสนุนและผลักดันให้คุณก้าวเดินไปจนถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้อย่างแน่นอน 		
<p>วิเคราะห์คะแนนสำหรับหัวข้อ 9. ประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเอง</p> <p>0-1 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แม้ว่าการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่มากกว่าแค่การอ่านหนังสือแนวนี้เท่านั้น แต่อย่างน้อยที่สุดก็ขอให้คุณสามารถเริ่มต้นหยิบหนังสือขึ้นมาเปิดอ่านก่อนเป็นอันดับแรก <p>2-3 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - คุณกำลังทำได้ดีเยี่ยม ขอให้ลองนำกลยุทธ์อื่นๆ ไปปรับใช้เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ ในชีวิตที่คุณจะให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ <p>4-6 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยอดเยี่ยมมาก! ขอให้คุณพัฒนาตนเองต่อไปเพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นไปเรื่อย ๆ 			

รวมจำนวนข้อที่ตอบ “ใช่” ทั้งหมด _____ ข้อ

การวิเคราะห์คะแนนรวม

0-16 คะแนน

การมีประสิทธิภาพไม่ใช่จุดหมายปลายทางหลัก แต่เป็นเรื่องของกระบวนการระหว่างทาง เพราะในทุก ๆ วันคุณมีโอกาที่จะเริ่มต้นเพื่อเปิดรับมุมมองใหม่ ๆ ถึงแม้ว่าในทุก ๆ วันจะเจอความท้าทายใหม่ ๆ แต่ก็ทำให้คุณได้เรียนรู้ เก่งขึ้น และใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้น ขอให้เริ่มจากการมองหาจุดแข็งของตัวเองและพิจารณาว่ามีจุดไหนบ้างที่จะสามารถพัฒนาต่อยอดให้ดียิ่งขึ้นกว่านี้

17-32 คะแนน

คุณอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านไปสู่การเป็นบุคคลที่แข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะเริ่มปฏิบัติตามหลักการสำคัญ ๆ ของกลยุทธ์ที่ทำให้ชีวิตมีประสิทธิภาพ การก้าวไปสู่ช่วงคะแนนสุดท้ายสามารถเกิดขึ้นได้เพียงแค่ว่าคุณเชื่อมั่นไว้ให้ได้เท่านั้น นั่นคือการใส่ใจต่อบางเรื่อง กลยุทธ์บางประการ หรืออุปนิสัยบางอย่างสำคัญเป็นพิเศษ

33-47 คะแนน

กล่าวได้ว่าคุณคือกลุ่มคนผู้รักการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและพบกับความสำเร็จอย่างแท้จริง ในขณะที่เดียวกันคุณก็ยังคงมองหาความรู้หรือกลยุทธ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอ และพร้อมที่จะให้ความรู้และแบ่งปันประสบการณ์ให้แก่ผู้อื่น ขอให้ใช้โอกาสที่มีในการได้ช่วยให้พวกเขาได้สัมผัสกับประสบการณ์ของการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและความสำเร็จด้วย

รายการสิ่งก้ำกาย ที่ตั้งใจจะลงมือปฏิบัติ

“ตอนนี้ฉันได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ฉันตั้งใจจะ...”

สิ่งที่ฉันตั้งใจจะลงมือทำ	วันที่
1. _____	ภายในวันที่ _____
2. _____	ภายในวันที่ _____
3. _____	ภายในวันที่ _____
4. _____	ภายในวันที่ _____
5. _____	ภายในวันที่ _____
6. _____	ภายในวันที่ _____
7. _____	ภายในวันที่ _____
8. _____	ภายในวันที่ _____
9. _____	ภายในวันที่ _____
10. _____	ภายในวันที่ _____
11. _____	ภายในวันที่ _____
12. _____	ภายในวันที่ _____
13. _____	ภายในวันที่ _____
14. _____	ภายในวันที่ _____
15. _____	ภายในวันที่ _____
16. _____	ภายในวันที่ _____
17. _____	ภายในวันที่ _____
18. _____	ภายในวันที่ _____
19. _____	ภายในวันที่ _____
20. _____	ภายในวันที่ _____

แบบฟอร์มเปล่า “สัปดาห์ที่ไฟฝัน”*

สัปดาห์ที่ไฟฝัน							
เวลา / วันที่	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
05.00-05.30							
05.30-06.00							
06.00-06.30							
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00							
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30							
09.30-10.00							
10.00-10.30							
10.30-11.00							
11.00-11.30							
11.30-12.00							
12.00-12.30							
12.30-01.00							
01.00-01.30							
01.30-02.00							
02.00-02.30							
02.30-03.00							
03.00-03.30							
03.30-04.00							
04.00-04.30							
04.30-05.00							
05.00-05.30							
05.30-06.00							
06.00-06.30							
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00							
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30							

* ท่านสามารถระบุโครงการ/ภารกิจสำคัญลงในช่องวันและเวลา โดยกิจกรรมหลักประกอบด้วย กิจกรรมช่วงเช้า - โครงการสำคัญ - กิจกรรมช่วงเย็น - และการทบทวนรายสัปดาห์ ทั้งนี้สามารถปรับเปลี่ยนช่วงเวลาได้ตามความเหมาะสม ท่านสามารถดูจากตัวอย่างได้ในหน้าที่ 124



เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนรูปแบบชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)

MIRACLE MORNING 

ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

“ทุกสิ่งในชีวิตเริ่มต้นจาก ‘คุณตื่นนอนและใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร’ เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็จของตัวเอง นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุด ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”



THE MIRACLE MORNING : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM)

เขียนโดย : **Hal Elrod**

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่างกัน
- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยคุณออกจากชีวิตที่ไร้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ความลับที่แท้จริงสำหรับสร้างอุปนิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ (ภายใน 30 วัน)



วิธีเปลี่ยนนิสัย ผัดวันประกันพรุ่ง ให้กลายเป็นคน ทำอะไรก็สำเร็จ

เขียนโดย : **HAYDEN FINCH, PhD** เสร็จตามเวลา

“**ต่อไปชีวิตและความสำเร็จ** จะเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้ คุณจะสามารถจัดการเรื่องที่ทำค้างคาไม่เสร็จตามเป้าหมาย คุณจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ ที่เลิกนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง จะเป็นคนใหม่ที่ทำอะไรก็สำเร็จ **เสร็จตามเป้าหมายและเวลา**”

- ทำความเข้าใจเรื่องผัดวันประกันพรุ่ง
- วิธีเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง
- ใช้กลยุทธ์จัดลำดับความสำคัญ
- กลยุทธ์การสร้างแรงจูงใจให้ทำงาน โดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
- วิธีเอาชนะการบ่นเปื่อยไม่ยอมทำงาน
- เทคนิควิธีลงมือทำงานให้สำเร็จ
- วิธีทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- วิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคและทำงานอย่างต่อเนื่องจนแล้วเสร็จตามขั้นตอน



ราคา 160.- (160 หน้า)



วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้

ทุกปัญหา วิธีฝึกความแข็งแกร่ง ภายในจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกัน อุปสรรคในชีวิต
EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึกเหมือนได้วางชีวิตของตัวเองกลับมา ช่วยให้มีชีวิตที่เบิกบาน และประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม”

- วิธีสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ สร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ รับมือได้ทุกปัญหา
- วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ ช่วยให้เห็นหนทางรับมือความเปลี่ยนแปลง
- วิธีฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้พลังงานไปในทิศทางเชิงบวก
- ฝึกวิคิดบวก ฝึกให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น



ราคา 240.- (256 หน้า)



FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love

วิธีเปลี่ยนความกลัวที่มืออยู่ในใจ เพื่อรับมือกับปัญหา

และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง **เขียนโดย : Susan Jeffers**

จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว

หนังสือขายดี แปลไปแล้วกว่า 36 ภาษาทั่วโลก

- คุณกำลังกลัวอะไร... แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น
- แล้วจะช่วยให้ความกลัวมันหายไปไม่ได้หรือ
- แค่พยักหน้าน้อมรับด้วย "ใจที่ยินดี" ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิม
- เพื่อชีวิตที่ดี จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว



หนังสือขายดี 3 เล่ม

โดย แซม ฮอร์น Sam Horn

นักเขียนหนังสือขายดีหลายล้านเล่มทั่วโลก เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญ
และนักวางกลยุทธ์การสร้างแบรนด์ นักพูดระดับโลก นักเขียน
ที่มีประวัติการทำงานร่วมกับองค์กรชั้นนำมานานกว่า 20 ปี



BEE MEDIA
Self-Development



วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร
โดยใช้ศิลปะ: “กังกัฟุ”

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์
ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้อง
อยากได้นั้นอยากได้นั้นตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบ
ยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น
- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้ลึก
เหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความ
มั่นใจและได้รับความทรงจำ
- วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอม
ทำตามที่เราขอหรือต้องการ

GOT YOUR ATTENTION? HOW TO CREATE INTRIGUE AND CONNECT WITH ANYONE

วิธีพูดจูงใจคน

ให้ฟังคุณด้วยความสนใจ ยอมรับ
และคล้อยตาม ในเวลาอันรวดเร็ว

วิธีพูดกับคน
และวิธีนำเสนองาน
เพื่อสกัดใจเขาให้สนใจ
คล้อยตามและยอมรับ
ด้วยเทคนิค **INTRIGUE**



- I = Intro (สร้างบทนำที่น่าสนใจ)
- วิธีพูดเปิดฉากด้วยบทนำที่มิดใจ...
- N = New (นำเสนอสิ่งแปลกใหม่)
- แต่จริงยังไม่พอ แต่ต้องแปลกใหม่
- T = Time-Efficient (ใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ)
- ถ้าใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- R = Repeatable (นำไปเล่าต่อได้)
- ถ้าไม่เข้าใจ คนก็จะเอาไปเล่าต่อไม่ได้
- I = Interact (สร้างปฏิสัมพันธ์)
- อย่าแค่บอกข้อมูล แต่จงสร้างปฏิสัมพันธ์
- G = Give (เป็นฝ่ายให้)
- เป็นฝ่ายให้ความสนใจก่อน
- U = Useful (มีประโยชน์)
- จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเป็นสิ่งที่มีค่าทำให้
- E = Examples (ยกตัวอย่าง)
- อย่าเล่าเรื่อง แต่จงยกตัวอย่าง...

TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unethical, Uncooperative, or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life



TAKE THE BULLY BY THE HORNS

28 วิธีพูด

รับมือ โต้กลับ เอาคืน
เมื่อโดน “บูลลี่” หรือ มีคนพูดไม่ดีใส่
เพื่อไม่ให้ใครเบียดเบียน รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

วิธีพูด และกำจัดคน “บูลลี่” คุณ อย่างยอมให้ใคร
เหยียดหยาม แดกดัน ดุด่า หรือทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดบูลลี่

Download ตัวอย่าง PDF เพื่ออ่านก่อนซื้อที่ www.BeeMedia.co.th