



บทความออนไลน์

จัดการชีวิตเก่งขึ้น ด้วยการจดโน้ต แนะนำ 4 ไอเดียจดโน้ตเพื่อชีวิตที่ดี

พอบอกว่าชวนมาจดโน้ตกัน อย่าเพิ่งคิดว่าจะเป็นการจดเตือนความจำ จดเรื่องที่เราหลงลืม เหมือนจดเลขเซอร์แบบจำไม่หมดจดดีกว่า จำ เพราะการจดโน้ตไม่ได้มีฟังก์ชันแค่การจดเพื่อความจำเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยเราในด้านอื่นๆ ในชีวิตได้ด้วย

อย่างการพัฒนาตัวเองที่เริ่มต้นจากการจดโน้ตนี้แหละ เราเลยอยากมาแนะนำไอเดียการจดเพื่อพัฒนาตัวเองหลากหลายเทคนิค แต่ก่อนจะไปทำความรู้จักกับแต่ละแบบนี้ อยากแนะนำให้จดด้วยมือจะดีกว่า

ในเมื่อมีเครื่องมือช่วยเหลือมากมายอย่างแล็ปท็อป สมาร์ทโฟน ทำไมเราต้องจดด้วยมือด้วยนะ? นั่นเพราะหากเราจดด้วยมือ แน่ใจว่ามันช้ากว่า ทำให้เราตกขบวนจนจดตามความคิดทุกคำไม่ได้ แต่นี่แหละ การที่เราจดตามทั้งหมดไม่ได้ มันทำให้เราประมวลผลว่าอะไรสำคัญหรือไม่สำคัญ

เมื่อเราส่งสัญญาณไปที่สมองด้วยการบอกกับตัวเองว่าสิ่งนี้สำคัญนะ สมองอันชาญฉลาดจะตัดเนื้อหาที่ไม่จำเป็นออกจากความทรงจำของเราไป ตามที่หนังสือ How We Learn: The Surprising Truth About When, Where, and Why It Happens บอกไว้นั่นเอง

แต่สุดท้ายแล้วก็อยากให้ขึ้นอยู่กับความสะดวกของทุกคนเป็นหลัก ใครสะดวกจะจดใส่อะไร ชอบแบบไหน ลองทำแบบนี้ อย่าให้การพัฒนาตัวเองกลายเป็นการกดดันตัวเองให้ต้องทำในสิ่งที่ไม่อยากทำตั้งแต่แรกจะดีกว่า มาดูกันเถอะว่าเราจะพัฒนาตัวเองจากการจดโน้ตได้ด้วยวิธีไหนบ้าง?



Productivity Planning

ตั้งใจทำอะไรจดไว้แบบนั้น



หากเป็นคนพลังสั้นเหลือ ไอเดียล้นหลามขอแนะนำเทคนิคนี้เลย เริ่มต้นวันมาด้วยการมองสิ่งที่เราจะโฟกัสในวันนี้ ไม่ว่าจะเรื่องงาน ความบันเทิง ความผ่อนคลาย ได้ทั้งนั้น ไม่จำเป็นที่เราจะต้องพุ่งเป้าไปที่การทำงานเพียงอย่างเดียว เพราะจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้น อยู่ที่ว่าเราได้ทำสิ่งที่เราอยากทำหรือเปล่าต่างหาก

อยากจะตั้งเป้าว่าวันนี้อยากโฟกัสที่การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย อยากเลิกงานแล้วได้ไปกินขนมร้านโปรด กลับบ้านไวเพื่อมีเวลาให้กับเพื่อนรักสี่ขาที่รอที่บ้านมากขึ้น อะไรก็ได้ทั้งนั้น จดไว้สัก 3-5 สิ่งที่จะโฟกัสในวันนั้นในช่วงเริ่มต้นของวัน แล้วอย่าลืมนลงมือทำแต่ละอันด้วยละ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

พอหมดวันแล้วมาตีความว่า วันนี้เราทำได้สิ่งที่ลิสต์ไว้ได้กี่อันกันนะ ได้ครบหมดเลยหรือเปล่า เพื่อเป็นพลังให้ตัวเอง
ตอนจบวัน โดยเฉพาะวันเหนื่อยๆ หรือเจอเรื่องแยๆ การได้ทำแค่ 1-2 อย่างที่อยากทำก็ช่วยให้วันนั้นไม่แย่ไปเสีย
หมดแล้ว

หรือจะในวันที่เราสู้สึกว่าเรามีพลังจิงเลย จนเราทำได้ครบทุกข้อ ยิ่งเป็นการให้กำลังใจตัวเองยิ่งขึ้นว่าเราทำทุกสิ่งที่
ตั้งใจไว้ได้ด้วยนะ หรือสุดท้ายแล้วหากไม่ได้ทำอะไรสักอย่างเลย อย่างน้อยเราก้ยังดีที่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร การ
เลือกสิ่งที่จะโฟกัสในแต่ละวันจึงเป็นการเริ่มต้นวันได้ดีอีกวิธีเลยละ

Capture of The Day

วันนี้ของเราเป็นไงมั่งนะ



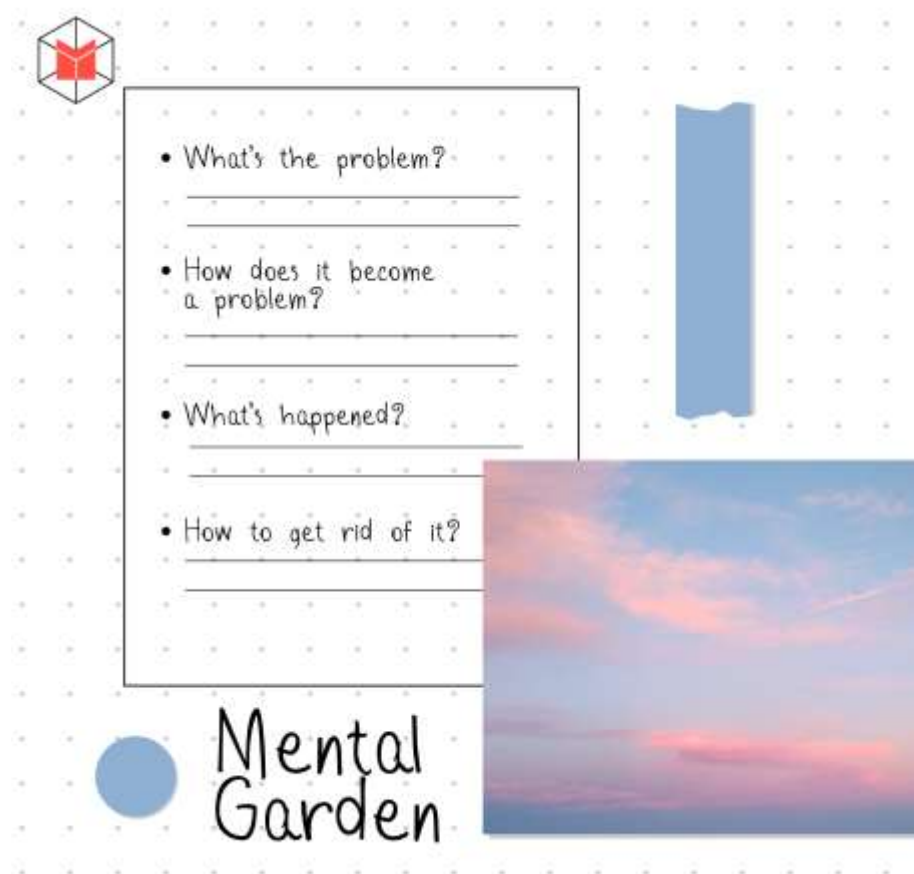
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

มาสะท้อนเรื่องราวของเราในแต่ละวัน ให้เราได้เห็นภาพรวมของวันและเห็นตัวเองว่าต้องเจอกับอะไร ด้วยการพูดคุยกับตัวเองแล้วสะท้อนออกมาเป็นถ้อยคำว่าวันนี้เราได้เจอกับอะไรมาบ้าง ทำไมถึงเป็นแบบนี้ เรารู้สึกอย่างไร เราอยากทำอะไรกับมัน

อาจไม่ต้องยาวเป็นตั้งไดอารี่หนึ่งหน้ากระดาษ เพียงแค่เลือกความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่ชัดเจน ส่งผลกับตัวเรามาสัก 3-5 อย่าง แล้วจดลงไปเป็นประโยคสั้นๆ ก็พอ วิธีนี้ไม่จำเป็นต้องรอถึงตอนหมดวันจึงจะเขียนได้ ในช่วงระหว่างวัน ตอนที่เกิดความรู้สึกนั้นใหม่ๆ ก็สามารถโน้ตไว้สั้นๆ ได้เลย

เพื่อเก็บความรู้สึกตอนนั้นไว้ได้อย่างไม่ผิดเพี้ยน เพราะหลายครั้งที่การจดบันทึกในตอนหมดวัน อาจทำให้เราตกหล่นบางเรื่อง บางความรู้สึกไป เราอาจลืมไปแล้วว่าตอนนั้นมันเกิดอะไรขึ้นหรือเรารู้สึกอย่างไรกันแน่ และสุดท้าย เมื่อทุกอย่างถูกบันทึกไว้แล้ว เรามาทบทวนตัวเองในแต่ละวัน เพื่อให้รู้ว่าวันนี้เราทำอะไรได้ดีแล้วบ้าง เราทำอะไรพลาดไป เราจะแก้ไขมันอย่างไรในวันต่อไป เพื่อเป็นการยอมรับกับตัวเองว่าเราจะมีทั้งวันที่ดีและไม่ดีอยู่บ้าง อย่างน้อยจากโน้ตในวันนี้เรารู้แล้วว่าเราจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไรในวันอื่นๆ





ไม่ว่าสวนจะสวยแค่ไหน เราก็จะเจอวัชพืชอยู่เสมอ เช่นเดียวกับในแต่ละวันเราเจอทั้งเรื่องดี ๆ ขวนให้สดใสและเรื่องหนักใจที่ทำให้หม่นหมอง หากวันไหนเจอเรื่องหนัก ๆ มากเกินไป จนรู้สึกว่ามันเป็นปัญหากับจิตใจของเราแล้ว (สังเกตได้จากความเครียด กังวล นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร) อย่าปล่อยให้ทุกอย่างสะสมอยู่ในนั้นแล้วบั่นทอนเราเรื่อยไป มาสะสางปัญหาเหล่านั้นด้วยปลายปากกาของเราใน 4 ขั้นตอนกันดีกว่า

1. สิ่งไหนที่เป็นปัญหา? อาจเป็นได้ทั้ง คน งาน สิ่งของ ความเจ็บป่วย
2. เป็นปัญหาอย่างไร? ถ้าเผชิญความจริงในเรื่องนี้ แม้ว่าเราอาจจะไม่อยากพูดถึงมัน ว่ามันเป็นปัญหากับเรายังไง
3. เล่าถึงปัญหา ในขั้นนี้ให้เราบรรยายออกมาให้หมดว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร เรา รู้สึกอย่างไร ต้องการทำอะไร กังวลกับมันแค่ไหน หรืออะไรตามที่อยู่ในหัวของเรา ความรู้สึกของเรา



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

4. แก้ได้อย่างไรบ้าง? อาจเป็นหลายๆ วิธีที่จะสามารถแก้ปัญหานี้ได้ ไม่ว่าจะแก้จากเราหรืออีกฝ่ายก็ตาม เขียนมันไว้ให้ครอบคลุมทุกทางออกที่เราพอจะมองเห็น ไม่ว่าจะทำได้หรือไม่ได้ก็ตาม ทั้งหมดนี้ เพื่อให้เราได้กลับมาสำรวจความรู้สึกตัวเองว่าอะไรที่กำลังทำให้เรากังวลใจอยู่ มันทำอะไรกับเราบ้าง ช่วยนำทางท่ามกลางอารมณ์ขุ่นมัวว่า จริงๆ แล้ว ปัญหาอยู่ที่อะไร สุดท้าย เมื่อเราได้เห็นว่ายังมีทางออกอีกเยอะแยะมากสำหรับเรื่องนี้ อาจช่วยให้เราใจชื้นมากขึ้น อย่างน้อยเราก็ได้เตรียมตัวสำหรับเรื่องนี้ไว้แล้ว

5 -Minute Elevation

ให้เรื่องราวดีๆ คอยปลอบประโลม



หากใครไม่สะดวกที่จะเริ่มต้นจดกันตั้งแต่เริ่มวัน อาจด้วยเวลา ความเร่งรีบ ใดใดก็ตาม การจดหลังเลิกงานหรือในช่วงท้ายของวันก็ได้เช่นกัน ใช้เวลาเพียง 5 นาทีในช่วงท้ายของวัน หยิบปากกาและกระดาษมาบันทึกว่า วันนี้เราได้เจอเรื่องอะไรดีๆ มาบ้าง โดยเป็นการตอบคำถาม 3 ข้อนี้



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

1. สิ่งที่เรายินดีกับมัน ดีใจที่มันเกิดขึ้นมากที่สุด
2. สิ่งที่ดีที่สุดในวันนี้
3. สิ่งดีๆ ที่เราได้ทำลงไปในวันนี้ ไม่ว่าจะเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม

เพื่อให้เห็นว่าแต่ละวันของเรานั้นช่างมีความสุขขนาดไหน แม้เราอาจไม่ได้รู้สึกมากมายในตอนนั้น แต่สุดท้ายหากมันยังคงอยู่ในใจของเรา และทำให้เราประทับใจมากพอที่จะจำได้มาจนถึงตอนที่กำลังจดอยู่นี้ มันก็ถือว่าเป็นสิ่งดีๆ ที่เราควรเก็บมันเอาไว้เพื่อเป็นพลังบวกให้กับเราทั้งในวันนี้และวันต่อไป

ที่มา <https://thematter.co/social/how-to-note-for-develop-oneself/135481>

