

วิธีการตื่นนอนแต่เช้า

คนเขียน อิคเคะ จิเอะ เป็นประธานบริษัทผู้หญิงที่เริ่มจากอาชีพสาวออฟฟิศ แต่เค้าก็ทำนิตยสารตื่นนอน ตอนตี 4 เป็นกิจวัตร จากคนที่สอบเอ็นทรานซ์ไม่ติดกันสองปีติด จนกระทั่งสอบเข้ามหาลัยได้เป็นที่ 1 ของคณะ ตอนเรียนจบก็เป็นแค่งานออฟฟิศธรรมดา แต่ก็ตัดสินใจลาออกจากงาน แคมตอนนี้ก็ยังเป็นประธานบริษัทที่มีพนักงานบริษัทกว่า 1400 คน นอกจากนี้ก็ยังเป็น expert ทางด้านต่างๆ มากมายนับไม่ถ้วน เค้าบอกว่าเค้าทำได้ทั้งหมดก็เพราะการนอนตื่นตี 4

ถ้าหากอยากรู้ว่าตื่นนอนกี่โมง ซิปบอกว่าตื่นนอนตอน 5 โมง เพราะว่าฝึกการนอนตื่นเช้าไว้เป็นเวลานานแล้ว พอหัวถึงหมอนก็จะหลับเลย ไม่มีการนอนไม่หลับ นอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เดียวนี้ที่ญี่ปุ่นมีหนังสือเกี่ยวกับการนอนระยะสั้นออกมาเป็นจำนวนมาก มันดูท่าทางลำบาก แต่ถ้าไม่ลองก็คงไม่รู้ว่าไหวหรืเปล่า

พออ่านแบบนี้เราก็เลยอยากลองดูบ้าง เราก็ชอบฝันไว้ว่าถ้าหากสามารถทำโน่นได้ ทำนี้ได้ แต่ทุกวันนี้ก็จะตาย เรียนก็เยอะ งานก็หนัก แต่ก็ยังอยากเล่น อยากเก่ง อยากประสบความสำเร็จ แต่ตี 4 มันดูโหดร้ายหนักหนาสาหัสมากเลย จะเป็นไปได้หรือปะ คุณคนเขียนหนังสือเล่มนี้เค้าบอกทริควิธีการนอนตื่นเช้าไว้หลายอย่างด้วยกัน เราลองยกมาสั้นๆ ก็แล้วกันนะ

1. กำหนดเป้าหมายให้ เป็นรูปธรรมว่าจะตื่นเช้ามาทำอะไร เขียน ไว้เลย ไม่ใช่แค่คิดว่าตื่นเช้าก็โอเค ต้องคิดว่าเราจะตื่นมาทำอะไร ไม่งั้นไอ้ตอนกดนาฬิกาปลุกปิดนี้แหละ ข้ออ้างจำนวนมากจะไหลพุ่งพรูออกมาจนทำให้กลับไปนอนต่อ การเอาสิ่งที่ชอบมาทำตอนเช้าก็เป็นการช่วยแบบหนึ่ง

2. หาเพื่อนตื่นเช้า!! ตื่นคนเดียวไม่ไหวหรอก หาเพื่อนร่วมชะตากรรมในการตื่นเช้าด้วยกัน จะช่วยให้การตื่นเช้าง่ายขึ้นมาก (จริงป่าววะ) ตอนนี้อะไรก็โอเคถ้าเราไปปลุกเพื่อนตอนเช้า แต่เพื่อนเราตื่น 8 โมง ถ้าเราตื่นตี 4 มันหลังจากที่เราตื่นแล้ว 4 ชั่วโมงเลยนะเพีย

3. จัดเวลานัดอะไรไว้เช้าๆ เลย เช่นนัดทำฟัน ตัดผม ไปเรียน ฯลฯ อะไรที่มันบังคับให้เราต้องตื่นเช้า อย่าคิดว่านัดไว้เช้าแล้วจะไปไม่ทัน มันจะช่วยให้ในการบังคับตัวเอง

4. รู้ มั้ยว่าหน่วยของเวลานอนไม่ใช่ 1 ชั่วโมง แต่จริงๆ แล้วคือชั่วโมงครึ่ง!!! เวลาเรานอนมันจะมีการนอนสองประเภท แบบ Rem กะ Non-rem เรื่องทางเทคนิคเราคงไม่อธิบาย (ขี้เกียจ) พูดภาษาง่ายๆ ก็คือหลับลึก

หรือว่าไม่ลึกลับแหละ และ Cycle นี้จะวนเป็นลูปไปตลอดทั้งคืน และ ช่วงลูปของมันคือ 1.5 ชั่วโมง ดังนั้น เวลานั้นเวลานอน กรุณาคำนวณเป็นจำนวนเท่าของ 1.5

5. ตื่น เข้ามาอัปเดตบล็อก!!! เพื่อประกาศให้ทุกคนรู้ว่าเรตื่นแล้ว *-* ถ้าหากเพื่อนๆ ลองดูที่ด้านขวาของ blog เรา มันจะมี widget เวลาตื่นนอนของฉัน เป็น code ที่ได้มาจากเว็บ <http://www.hayaoki-seikatsu.com> ที่นี่ เป็นเว็บที่คนเขียนหนังสือแนะนำไว้ เป็นศูนย์รวมของคนญี่ปุ่นที่ตื่นเช้าเป็นจำนวนมาก!!! พอเข้าไปดูก็จะ ทำให้เราทราบได้ว่าไอ้การตื่น 6:50 ของเรามันกากๆ ไปเลย เมื่อเทียบกะคนที่ตื่นตี 4-5 เหล่านั้น -- ถ้าหากใคร อยากรู้ widget เวลาตื่นนอน ก็ต้องไปสมัครในเว็บเค้าละ แล้วก็เอาโค้ดมาแปะ พอตื่นก็เข้าไปกดปุ่มตื่นแล้ว ในเว็บ ก็จะบันทึกเวลาตื่นไปโดยอัตโนมัติ หรือไม่ก็ใช้ App iPhone อันนี้ พอตื่นก็แค่กดใน App มันก็จะ บันทึกเวลาตื่นลงเว็บให้อัตโนมัติ แต่ก่อนใช้ก็ต้องสมัคร username ก่อนในเว็บ [hayaoki-seikatsu.com](http://www.hayaoki-seikatsu.com) เหมือนกัน

6. คนเขียนหนังสือเล่มนี้บอกไว้ว่า เวลาตื่นนอน อะ จะตื่นกี่โมงก็ง่วงเหมือนกัน แทน ที่จะตื่นขึ้นมาธรรมดา ลงไปนอนใหม่ แล้วตื่นใหม่ธรรมดาสองรอบ ก็ให้มันธรรมดาจบไปแค่รอบเดียวพอ ไม่ต้องให้มันซ้ำซ้อน

7. พอ ตื่นนอนมาแล้วให้รีบๆ ลุกขึ้นมาเลย จำ ไว้ว่าความอดทนอันนี้แหละจะทำให้ความฝันของเราเป็นจริง ทุกอย่าง หลังจากตื่นนอนแล้วให้น้ำเย็นดื่มซักแล้ว แล้วตามด้วยการอาบน้ำอุ่นไวๆ ซักรอบ ปกติถ้า อาบน้ำสระผมก่อนนอนอยู่แล้ว ก็แค่เอาน้ำราดนิดๆ เท่านั้นพอ ไม่ได้ต้องอาบน้ำจริงจัง

8. ลอง นอน 5 ทุ่มแล้วตื่นตี 4 คุ แรกๆ อาจจะทำได้ แต่ถึงจะตื่นตี 4 ไม่สำเร็จก็ขอให้ตื่นก่อน 6 โมงเช้า ถ้า หากเราตั้งเป้าไว้ว่าจะตื่นตี 4 แล้วบังเอิญพลาดไปเกือบสองชั่วโมง แล้วไปตื่นเอา 6 โมง มันก็ยังเป็นการตื่น เช้าอยู่ดี

9. ถ้าหากนอนร่วมกับคนอื่นหลายๆ คน และเกรง ว่าการนอนตื่นเช้าจะเป็นการรบกวนคนอื่น ก็ขอให้ตั้ง นาฬิกาปลุกและนอนแบบนั้นต่อไป ความรู้สึกเกรงใจว่าจะไปทำให้คนอื่นตื่น จะช่วยให้เรตื่นมาปิดนาฬิกา ปลุกได้ง่ายขึ้นมาก แรกๆ อาจจะโดนด่านิดหน่อย แต่หลังๆ พอทำได้แล้วปัญหานี้จะหมดไป คนเขียนบอกไว้ ด้วยว่าถ้าหากหานาฬิกาปลุกเสียงดังขนาดรบกวนเพื่อนบ้านได้ก็ เอาเลย (อพาร์ทเมนท์นะคะ บ้านเดี่ยวคง ไม่ใช่อะ)

10. ความอยาก เราจะมีเท่าไรก็ไม่เป็นไรหรอก แต่ความอยากมันมักจะมีอารมณ์แสบติดมาด้วย อยากรู้อะไรก็ต้องออกกำลังกาย อยากร่งก็ต้องฝึกซ้อม อยากรู้อะไรเป็นก็ต้องหัด อยากรู้ตื่นเช้ามันก็ต้องเอาความ

อดทนต่อความง่วงเข้าแลก แคคิดไว้ในใจว่าเราอยากประสบความสำเร็จแบบไหน เพื่อให้มันเป็นพลังในการผลักดันให้เราตื่นเช้าดู อย่าไปคิดว่าการตื่น เช้าเป็นการฝึกวินัย มันจะทำให้ทำไม่ค่อยสำเร็จ คิดว่าเราจะได้อะไรจากการตื่นเช้าดีกว่า

11. หาปฏิทินมา 1 อัน เวลาที่เราสามารถตื่นเช้าได้ ให้วาดรูปดอกไม้ (ฮานะมารู) หรือวงลงไป เวลาที่เรามองดูมันจะ ช่วยให้เราเห็นความสำเร็จของเราเป็นรูปธรรมมากขึ้น แล้วจะมีกำลังใจในการทำไปเรื่อยๆ ส่วนตัวเราใช้ตัวบับรูปการ์ตูนบับลงในปฏิทินแปะผนัง :D หรือถ้าใครต้องการความไฮเทคและมี iPhone ขอให้ลองใช้ App Motical นี้ดู

12. อย่า ลืมให้รางวัลตัวเอง ตั้งเป้าไว้ก็ได้เช่นถ้าหากสามารถตื่นเช้าได้ติดต่อกัน 1 อาทิตย์จะอนุญาตให้ตัวเองทำอะไร เช่นไปหาอะไรอร่อยๆ กิน หรือว่าซื้อของที่ชอบก็ได้ ^^ ให้รางวัลตัวเองอยู่เรื่อยๆ จะทำให้รู้สึกดีกับการประสบความสำเร็จ ^^

พูดตามตรงว่าให้ตื่นตี 4 เราก็ทำไม่ได้ แต่พออ่านหนังสือเล่มนี้ดูแล้ว ก็รู้สึกอยากจะลองขึ้นมา มันจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นจริงๆ รีเปล่า แต่ว่าถ้าเราตื่นตี 4 แล้วเราประสบความสำเร็จได้ทุกอย่างจริงๆ มันก็คุ้มที่จะพยายามจริงมั้ย

ที่มา

<http://lovelypanda.exteen.com/20110525/entry>