

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(12)

บทนำ

1

ปฐมบท

ผมทำรายการตอนเช้าแต่เป็นพวก “นอนดึก”

7

- ตกใจที่ได้เป็นพิธีกรรายการยามเช้า! 8
- ปกติ “เข้านอนตี 3 ตื่น 9 โมงเช้า” 10
- คนที่ไม่เหมาะกับ “วิถีชีวิตตามเกณฑ์ปกติ” ก็มี 11
- เลื่องงานโดยพิจารณาว่า “จะใช้ชีวิตแบบคนนอนดึกอย่างไร”
เป็นพื้นฐาน 13
- พัฒนาตัวเองด้วย “การอ่านหนังสือเรียนตอนกลางคืน” 15
- ยุคสมัยไหนๆ ก็แสวงหาวิธีใช้ “ตอนกลางคืน” ให้เป็นประโยชน์ 17
- คนนอนดึกทำให้คนอื่นเลิกบ่นด้วย “ผลลัพธ์” 18

บทที่ 1

การ “อ่านหนังสือ” ตอนกลางคืนช่วยพัฒนาความรู้ได้ 21

- “ผลผลิตทางปัญญา” ไม่เกิดตอนกลางวัน 22
- ความจำจะแม่นยำ “ตอนกลางคืน” 24
- ถ้าไม่ฝันเห็นแสดงว่าไม่ได้ “จริงจัง” 25
- หลักการของ input ตอนกลางคืนคือ “การอ่านหนังสือ” 27
- อ่านหนังสือด้วยการจินตนาการว่า “จะฟังเรื่องราวของคนเก่ง” 29
- สาเหตุการตายของเดการ์ตคือ “ฝันตื่นเช้า” 31
- ตื่นดึกกับ “วรรณกรรมเอก” ตอนกลางคืนนี้แหละ 33
- “โลกในยามค่ำคืน” ที่อันตอนนีโอ ตาบูคคี สร้าง 35
- ตอนกลางคืนเหมาะแก่ “เชาว์ปัญญาอันลึกซึ้ง” 39
- สร้างความเคยชินที่จะ “หาความรู้” ตอนกลางคืน 40
- ถ้า “อ่านหนังสือวันละเล่ม” จะช่วยให้อ่านหนังสือได้หนึ่งหมื่นเล่มภายใน 30 ปี 41
- ตอนกลางคืนเป็นเวลาอันมีค่าของ “การอยู่กับคนเก่งสองต่อสอง” 43
- แนะนำให้ “อ่านออกเสียง” 45
- วิธีอ่านหนังสือใหม่ของผม 49
- คนที่ไม่คุ้นเคยกับการอ่านหนังสือให้เริ่มอ่านผลงานของดะไซ 51
- การอ่านหนังสือโดย “ทำเป็นภาพยนตร์ในสมอง”
ช่วยให้ได้อรรถรสกว่าเดิม 53
- สัมผัสประสบการณ์ชีวิตคนดังด้วยการอ่าน “ประวัติ” ของพวกเขา 54
- ความลุ่มลึกของ “คำพูด” จะเปลี่ยนไปด้วยการอ่านหนังสือ
ในช่วงเวลาทองตอนกลางคืน 56
- มองหานักเขียนและนักแปลที่ชอบ 58

บทที่ 2

วิธีเพิ่มทักษะความรู้ในตอนกลางคืน

โดยใช้ “ภาพ” “เสียง” และ “อินเทอร์เน็ต”

61

- เพียงเปิดโทรทัศน์ก็ได้ความรู้แล้ว 62
- คนที่ออกรายการตอนดึกก็ผ่อนคลายเช่นกัน 64
- คุณบากริซมก็เป็นดาราที่ให้ความสำคัญกับเวลา “กลางคืน” 66
- รายการให้ความรู้ตอนเช้ากับตอนกลางคืนต่างกันโดยสิ้นเชิง 68
- คีนไหนดอนไม่หลับให้ดูกีฬา 69
- “ความต่อเนื่องของสปิริต” ที่เรียนรู้จากกีฬา 71
- หลับอย่างผ่อนคลายด้วยรายการพาเที่ยวชุมชน 73
- เส้นเรื่องของรายการสัมภาษณ์คู่แข่งงานใหม่ 74
- การชมภาพยนตร์ในเวลากลางคืนเป็นทอล์กโชว์แห่งภูมิปัญญา 76
- เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ “ชีวิตคนอื่น” ด้วยภาพยนตร์และละคร 78
- เส้นเรื่องของ “ถ้อยคำ” ในรายการวิทยุภาคค่ำ 80
- อ่านหนังสือพิมพ์ฉบับเช้าตอนกลางคืน 82
- รู้ “กระแสโลก” จากข่าวในอินเทอร์เน็ต 84
- วิธีอ่าน “รีวิวนั่งสื่อออนไลน์” ในทางปัญญา 86
- ตอนกลางคืนเป็นช่วงเวลาแห่งการสร้าง “ความสมบูรณ์” ของมนุษย์ 89

บทที่ 3

วิธีคิดไอเดียสำหรับคนนอนดึก

93

- สร้าง “ผลผลิตทางปัญญา” ไปพร้อมๆ กับ Input 94
- ความคิดกระเพื่อมปึกตอนกลางคืนทุกยุคทุกสมัย 96
- ตอนกลางคืนเป็นเวลาที่เหมาะจินตนาการกระเพื่อม 98

○ เชื่อมโยงความคิดเข้าด้วยกัน	100
○ กรองด้วย “กรวย”	101
○ ความน่ายินดีใน “ผลผลิตทางปัญญา” ตอนกลางคืน	102
○ วิธีคิด “แบบเปิดโล่ง” เหมาะกับตอนกลางคืน	104
○ ข้อดีของ “การเขียนด้วยมือ”	106
○ วิธีคิด “แบบยุ่งเหยิง” ที่ใช้ประโยชน์จากลักษณะพิเศษ ของเวลากลางคืน	108
○ สร้างแรงบันดาลใจด้วยพลังมหาศาล	109
○ สัมผัสกับความคิดที่จะเปลี่ยนโลกไว้เสมอ	111
○ ตอนกลางคืนเป็นสถานที่คุ้นเคยต่อ “ความประทับใจ” อันเป็นแหล่งกำเนิดความคิด	113
○ พื้นฐานความคิดคือ “ได้เงินหรือไม่”	115
○ “ปริมาณ” สำคัญสำหรับความคิด	117
○ ทำให้ “ความคิดระดับ 70-80%” เป็นความเคยชินตอนกลางคืน	119
○ สมารถยาวนานสร้างได้ในตอนกลางคืน	121
○ ปิดกั้น “โลกภายนอก”	123
○ Output “มากที่สุด 2 ชั่วโมง” ไม่ทำเกินกว่านั้น	125
○ เพิ่มพลังสมาธิด้วยการส่งงาน “ก่อนกำหนด”	127
○ ผึกเซ็นส์ด้วย “สิ่งที่ตัวเองคิดว่าดีที่สุด”	128
○ การฝึกฝนเพื่อเพิ่ม “มุมมอง” ที่ใช้ได้ตอนกลางคืน	129
○ ขยายความคิดเรื่อยเปื่อยตอนกลางคืนว่า “ถ้าหาก...แล้ว”	131
○ กำหนดว่า “○○ คือ △△” ก่อนแล้วค่อยคิด	133
○ “ความเข้าใจผิด” ช่วยสร้างไอเดียใหม่ ๆ	134
○ ฝึกด้วยการนำ “ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม” มาแทนที่ความคิดนามธรรม ซึ่งมักตกหล่นในตอนกลางคืน	137
○ ใช้เวลาคิดเรื่อง “เบื้องหลังความสำเร็จ”	139
○ รู้ลึกไว้ต่อ “ความรู้สึกทางกาย”	141

บทที่ 4

จิตวิญญาณสร้างได้ “ตอนกลางคืน”

145

- ตอนกลางคืนเป็นช่วงเวลาแห่งการเติมเต็ม “จิตวิญญาณ” 146
- ศาสนาพุทธเป็นวัฒนธรรมแห่งจิตวิญญาณอย่างหนึ่ง 148
- เรื่องของ “ใจ” ให้ปล่อยไว้ แต่ “จิตวิญญาณ” ให้ใส่ใจ 150
- “พลังทางจิตวิญญาณ” ของคนเก่ง 152
- ตอนกลางคืนไม่ใช่เวลาคิดเรื่อง “เรื่อยเปื่อย” 154

บทสุดท้าย

158

ประวัติผู้เขียน

160

ความสงสัยต่อ “หลักการตื่นเช้าอันยิ่งใหญ่”

ชาวญี่ปุ่นมองว่าการตื่นเช้าเป็นเรื่องถูกต้อง ดังคำกล่าวว่า “ตื่นเช้าได้เปรียบ”

อาจเพราะอย่างนี้ “คนนอนดึก” อย่างผมถึงรู้สึกผิดมาก เนื่องจากตื่นเช้าได้ยากเย็น แต่กลับรู้สึกสดชื่นเมื่อเลย 4 ทุ่มไปแล้ว แคมตี 2 ตี 3 ยังไม่ยอมนอนอีก

สมัยเด็กคงมีคนเคยโดนพ่อแม่ดุว่า “รีบนอนได้แล้ว” หรือ “รีบตื่นได้แล้ว” แต่พ่อแม่ไม่ค่อยดูว่า “อยู่ให้ดีกว่านี้สิ” หรือ “นอนให้มากกว่านี้สิ”

ถึงอย่างนั้นกลับไม่ค่อยมีคนที่ชินกับการตื่นเช้าเท่าไรนัก หนังสือแนะนำวิธี “เติมเต็มชีวิตด้วยการตื่นเช้า” จึงขายได้ทุกยุคทุกสมัย เคยสงสัยไหมครับว่า ทั้งๆ ที่การตื่นเช้าเป็น “สิ่งควรทำ” แต่ทำไมหลายคนกลับทำได้ยากยิ่ง

แม้การตื่นเช้าจะทำให้เราได้เปรียบ แต่ทุกคนที่ตั้งใจว่าจะตื่นเช้ากลับล้มเหลวเป็นส่วนใหญ่ เลยพยายามหาวิธีตื่นเช้า รวมทั้งอ่านหนังสือเกี่ยวกับการตื่นเช้าที่ผู้เชี่ยวชาญเขียน แต่ผมรู้สึกว่าการทำงานเช่นนั้นเป็นเรื่อง “ฝืนใจ” ครับ

ผมรู้สึกสงสัยต่อ “หลักการตื่นเช้าอันยิ่งใหญ่” นี้ว่า ทำไมเราต้องทำถึงขนาดนั้นด้วย

กลางคืนเป็นช่วงเวลาของการสร้างผลผลิตทางปัญญา

กลางคืนเป็นเวลาที่ดีที่สุด เป็นช่วงเวลาอันเงียบเชียบที่คนส่วนใหญ่พากันหลับใหล ทำให้ได้อยู่กับตัวเองจริงๆ มีเวลาคิดอย่างลุ่มลึก และฝึกฝนตัวเอง

มีการประกาศสถิติว่านักศึกษาที่อ่านหนังสือตอนกลางคืนไม่ถึงนาทีก่อนถึงร้อยละ 50 พวกเขาใช้เวลาตอนกลางคืนอย่างไรกันนะ ทั้งที่กลางคืนน่าจะเป็นเวลาที่เหมาะสมแก่การอ่านหนังสือที่สุดแล้ว

กลางคืนยังเป็นเวลาผ่อนคลายว่า “ในที่สุดก็ผ่านไปหนึ่งวัน” และสร้างความรู้สึกตื่นเต้นว่า “ที่เหลือเป็นเวลาร่วมตัวแล้ว”

รายการโทรทัศน์หรือวิทยุตอนดึกมักสนุกและต่อเนื่อง ความรู้สึกเป็นอิสระทางเวลานั้นจับใจคนดูและคนฟังส่วนใหญ่ได้อยู่หมัด

ตอนกลางคืนยังเป็นเวลาพลังจินตนาการโลดแล่น นับแต่โบราณมาแล้วที่คนเราจินตนาการหรือเฝ้าฝันถึงความฝันใหม่ๆ โอกาสข้างหน้า หรือคนรักในอนาคตตอนกลางคืน แล้วนำมาเป็นแรงขับเคลื่อนในการใช้ชีวิต

ไม่มีเวลาช่วงไหนที่จะกระตุ้นความใฝ่รู้และพลังจินตนาการได้เท่ากลางคืนแล้ว

ตอนเช้าหรือกลางวันเราต้องทำงาน เรียนหนังสือ หรือดูแลบ้านไม่ค่อยมีเวลาว่างและสมาธิที่จะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน แต่ถ้าเป็นตอนกลางคืนจะจมอยู่กับโลกส่วนตัวได้เต็มที่

กลางคืนนี้แหละเป็นเวลาซึ่งก่อให้เกิด “แก่น” ที่ช่วยประเทืองปัญญา

ยูคาวะ อิเดกิ ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์คนแรกของประเทศญี่ปุ่น เป็นคนหนึ่งที่สร้างผลงานจากความกระตือรือร้นทางปัญญาและพลังจินตนาการที่โลดแล่นในยามค่ำคืน

ยูคาวะ อิเดกิ เขียนไว้ในหนังสือ 旅人¹ (Tabibito) ว่า เขาวาง “สมุดบันทึกไอเดีย” ไว้ข้างหมอน เพื่อจดไอเดียที่ผุดขึ้นระหว่างนอนพลิก

¹ แปลว่า นักเดินทาง

ไปมาบนฟูก ไม่ว่าจะป็นไอเดียยับยั้งแค่นั้นก็ไม่ปล่อยให้ผ่านไป

ไอเดียที่ไม่ผุดยามกลางวันกลับผุดขึ้นมาเป็นสายในยามกลางคืน แต่พอเช้าวันต่อมาเขากลับจมอยู่กับไอเดียอันโง่เขลา และในที่สุดเขาก็ได้ค้นพบครั้งยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์

ผมเริ่มคิดได้ว่าตัวเองมาไกลกว่าที่เคย แต่ตอนกลางวันระหว่างกำลังศึกษาอยู่กลับคิดสิ่งน่าสนใจไม่ออก รวากับว่าไอเดียของผมพว้าเลือนหายไปในกระดาดหตุที่เต็มไปด้วยสูตรคณิตศาสตร์

แต่ตอนกลางคืน พออยู่บนที่นอน ไอเดียอันหลากหลายก็ผุดขึ้นมา งอกเงยอย่างอิสระโดยไม่ถูกขวางกั้นด้วยบรรดาสูตรคณิตศาสตร์ แล้วผมก็เห็นอยจนผล็อยหลับไป

เช้าวันต่อมา พอนึกย้อนถึงสิ่งที่คิดเมื่อคืนกลับจำไม่ได้ ความคาดหวังของผมเป็นเหมือนกับฝันร้ายที่เมื่อต้องแสงยามเช้าแล้วหายไป เป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

(ตัดทอน)

ผมนอนไม่หลับบ่อย ๆ ความคิดต่าง ๆ ผุดขึ้นมาในหัวไม่หยุดหย่อน ถ้าลืมก็แะ เลยวางสมุดโน้ตไว้ข้างหมอน ทุกครั้งที่นึกไอเดียออกอย่างหนึ่งก็เปิดคอมพิวเตอร์แล้วจดลงไป ทำอย่างนี้ติดต่อกันหลายวัน

ค่าคืนหนึ่งต้นเดือนตุลาคม ผมก็ถูกคิดขึ้นมา

ไอเดียที่ผุดขึ้นในตอนกลางคืนทำให้ยูคาวะ ฮิเดกิ สร้างทฤษฎี เมซอน (Meson)² และได้รับรางวัลโนเบลในที่สุด

ปัจจุบันผมเขียนหนังสือมาแล้วกว่า 500 เล่ม ซึ่งความลับที่ทำให้เกิด output มากขนาดนี้คือ “วิธีใช้เวลาตอนกลางคืน” ครับ

หนังสือเล่มนี้นอกจากจะกล่าวถึงวิธีใช้เวลาตอนกลางคืนของคนเก่งมากมาย รวมทั้งจากประสบการณ์ของผมเองแล้ว ยังแนะนำวิธีสร้างผลผลิตทางปัญญาอย่างเข้มข้นในช่วงเวลาแสนพิเศษอย่างตอนกลางคืนด้วย

โครงสร้างของหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้แบ่งโครงสร้างได้ดังนี้ครับ

ในปฐมบท ผมจะกล่าวถึงตัวเอง ผู้เคยรับหน้าที่พิธีกรรายการให้ข่าวสารตอนเช้า แต่จริงๆ แล้วเป็นพวก “นอนดึก” พร้อมกับเล่าว่าทำไมเราจำเป็นต้องใช้ประโยชน์จากตอนกลางคืนด้วย

บทที่ 1 จะพูดถึง “การอ่านหนังสือ” ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อสร้างผลผลิตทางปัญญาในตอนกลางคืน ผมจะแนะนำหนังสือที่แม้อ่านตอนกลางคืนก็ยังตื่นตาตื่นใจ รวมทั้งบอกวิธีเพิ่มความรู้ในตอนกลางคืนที่ยอดเยี่ยมด้วย

บทที่ 2 จะสอนวิธีเพิ่ม input จากสื่ออื่นนอกเหนือจากหนังสือ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ วิทยุ และอินเทอร์เน็ต ข้อมูลเหล่านี้ซึ่งเทียบเคียงได้กับการอ่านหนังสือจะช่วยให้สนุกกับการเรียนรู้ในยามกลางคืน ทั้งยังเพิ่มผลผลิตทางปัญญาอีกเท่าตัว

² ยูคาวะเชื่อว่ามิออนูภาคหนึ่งซึ่งมีมวลอยู่กึ่งกลางระหว่างมวลของอิเล็กตรอนกับโปรตอน และเรียกอนุภาคนี้อีกว่า “เมซอน” (บางแห่งเรียก “มีซอน”) แนวคิดนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาฟิสิกส์อนุภาคในเวลาต่อมา

บทที่ 3 เป็นวิธีจินตนาการไอเดียโดยใช้กลางคืนให้เป็นประโยชน์
สำหรับคนนอนดึก หรือคนที่ต้องสร้างผลผลิตทางปัญญาในตอนกลางคืน
ผมจะสอนวิธีสร้าง output จากความรู้ที่ input เข้ามาครับ

บทที่ 4 ผมจะพูดถึงการสร้าง “จิตวิญญาณ” สำหรับตอนกลางคืน
โดยเฉพาะ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจไม่อ่อนแอง่าย ๆ และยังเพิ่มประสิทธิภาพ
การทำงานในตอนกลางวันด้วย

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตอนกลางคืนจะกลายเป็นช่วงเวลาที่เติมเต็ม
คุณได้มากกว่าเดิม



ทดลองอ่าน

夜型人間のための知的生産術



ประชุมบท

ผมทำรายการตอนเช้า
แต่เป็นพวก “นอนดึก”





ตกใจที่ได้เป็น พิธีกรรายการยามเช้า!

ตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2557 เป็นต้นมา ผมทำงานเป็นพิธีกรรายการให้ข้อมูลข่าวสารในตอนเช้าทางช่อง TBS โดยถ่ายทอดสดทุกวันธรรมดาสั่งแต่เวลา 5.25 น.

การทำหน้าที่พิธีกรรายการตอนเช้าทำให้หลายคนเข้าใจผิดว่าผมเป็นพวกตื่นเช้า

แต่อย่างที่บอกไปใน “บทนำ” แล้วว่า ผมเป็นพวกนอนดึกตัวยงเลยทีเดียว

รายการนี้เริ่มออกอากาศตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2557 ก่อนหน้านั้นเป็นอีกรายการที่คุณมิโนะ มนตะ³ เป็นพิธีกร

ผมเคยออกรายการอื่นทางช่อง TBS มาก่อน และเคยคุยเล่น ๆ กับคนที่ออกรายการด้วยกัน รวมทั้งเจ้าหน้าที่ว่า “ไม่รู้ใครจะมาเป็นพิธีกรรายการใหม่ตอนเช้าแทนคุณมิโนะ มนตะ”

แล้วจู่ ๆ ผมก็ได้รับข้อเสนอให้เป็นพิธีกร จึงตกใจอยู่ไม่น้อย

แม้จะตกใจ แต่พอพิจารณาดูแล้วก็ถือเป็นเกียรติอย่างยิ่ง

ผมมีประสบการณ์มากมายด้านการสอนที่มหาวิทยาลัยและด้านการเขียน ได้อออกรายการโทรทัศน์จำนวนมาก แต่ไม่เคยเป็นพิธีกร

³ พิธีกรรายการโทรทัศน์ชื่อดังของญี่ปุ่น

รายการประจำมาก่อน นับว่าเป็นโลกที่ผมไม่รู้จักแม้แต่บ่อย แต่ก็อยากลองดูสักตั้ง

ในขณะที่เดียวกันผมก็ไม่ค่อยสบายใจนัก เพราะผมเป็นคน “นอนดึก” การตื่นเช้าจึงเป็นเรื่องไม่ถนัดอย่างยิ่ง

ผมคิดว่าคนนอนดึกอย่างผมคงทำหน้าที่เป็นพิธีกรรายการประจำตอนเช้าไม่ได้แน่ เลยปฏิเสธไปรอบหนึ่ง

แต่หลังจากนั้นก็ยังได้รับคำยืนยันว่าอยากให้ผมทำอยู่ดี พวกเขายังหาทางปรับสิ่งต่าง ๆ ให้เข้ากับคนนอนดึกอย่างผมด้วย ผมจึงรับหน้าที่เป็นพิธีกรได้

การออกอากาศเริ่มตั้งแต่เวลา 5.25 น. ทุกวันธรรมดา แต่ก่อนถึงเวลาก็ต้องประชุม จึงต้องมาถึงสถานีโทรทัศน์ตั้งแต่ตี 4 กว่า ๆ

จากนั้นก็อ่านหนังสือพิมพ์ ประชุม แล้วถ่ายทดสอบอีก 2 ชั่วโมงครึ่ง ผมต้องพยายามตื่นตั้งแต่ตี 3 ทั้งที่ยังง่วง ไปสถานีโทรทัศน์ พอถ่ายทดสอบเสร็จก็ค่อยกลับมานอน

แม้ไม่ค่อยสบายใจนัก แต่ผมก็ยึดจิตวิญญาณของนักข่าวในการสื่อข้อเท็จจริงให้ผู้ชมรับรู้ จึงก้าวพ้ามายได้



ปกติ

“เข้านอน 3 ตื่น 9 โมงเช้า”

คุณคิดว่าผมนอนดึกแค่ไหนล่ะ

ปกติผมเข้านอนประมาณตี 3 - ตี 3 ครึ่ง ใช้เวลานอนหลับโดยเฉลี่ยประมาณ 6 ชั่วโมง แล้วจะตื่นตอน 9 โมง - 9 โมงครึ่ง สรุปคือเวลาทำงานฟรีกรเป็นช่วงเวลาเข้านอนปกติของผม

ถ้าเป็นนักธุรกิจคงโดนกล่าวหาว่า “ขี้เกียจตื่นหลังยาว” แต่ผมไม่ได้ทำงานน้อยกว่าคนอื่นนะครับ แค่เวลาทำงานต่างจากพวกเขาเท่านั้นเอง

เมื่อก่อนเรียกได้ว่าผมทำงานแทบทั้งวัน นอกจากเวลานอน 6 ชั่วโมงแล้ว ผมยังแบ่งเวลาอีก 18 ชั่วโมงที่เหลือเป็น 3 ส่วนเพื่อเขียนหนังสือ 3 เล่มอย่างต่อเนื่อง

แต่ก็รู้ตัวว่าทำงานหนักเกินไป จึงพยายามหาวิธีใช้ชีวิตอย่างสมดุล แล้วค้นพบว่า สิ่งที่ถูกต้องไม่ใช่การฝืนปรับตัวด้วยการทำงานตั้งแต่เช้าจนเที่ยง แต่เป็นวิถีชีวิตแบบ “ถ้าเป็นพวกนอนดึกก็นอนดึกไปเถอะ ทั้งการทำงานในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะกับตัวเอง แล้วเพิ่มผลงานในช่วงเวลาทองกันดีกว่า”



คนที่ไม่เหมาะกับ “วิถีชีวิตตามเกณฑ์ปกติ” ก็มี

สมมติว่าการตื่น 6 โมงเช้า กินอาหารเช้าแล้วไปทำงาน เริ่มงานตอน 8 โมงเช้าถือว่าเป็น “วิถีชีวิตตามเกณฑ์ปกติ” ก็แล้วกัน ถ้าผมต้องทำกิจวัตรดังกล่าว เค้าได้เลยว่าตั้งแต่ 8 โมงเช้าไปจนถึง 10 โมงเช้า ผมคงทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้เลย เพราะสมองจะไม่ได้รับการกระตุ้นสักเท่าไร

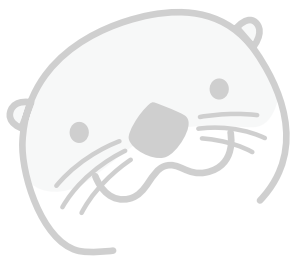
บรรดาแพทย์ผู้ค่อย ๆ ว่าตอนเช้าสมองจะแจ่มใส ประสิทธิภาพในการทำงานก็ดีขึ้น จึงไม่แปลกที่คนส่วนใหญ่จะเชื่อว่า “ตอนเช้าทำให้ผลิตผลงานดีขึ้น”

แต่บางคนก็ปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตแบบนี้ไม่ได้ อย่างที่ผมเกริ่นไว้แล้วในหัวข้อข้างต้น

โดยส่วนตัวถ้าต้องตื่นมาทำงานแต่เช้า ผมมักทำงานได้ไม่ค่อยดีตลอดทั้งวัน พอคิดดูแล้วก็พบว่าส่วนใหญ่วันที่รู้สึกกว่า “ไม่ค่อยสบายเลย” มักเป็นวันที่ต้องตื่นแต่เช้า และไม่มีชีวิตชีวาไปทั้งวัน

หลังตื่นนอน เกียร์จะค่อย ๆ กระเถิบสูงขึ้น แล้วเพิ่มความเร็วสูงสุดในเวลากลางคืน สรุปลแล้วเวลาทองสำหรับผมคือเวลากลางคืน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าตื่นแล้วจู่ๆ ก็ต้องใส่เกียร์เต็มสปีดเลย ร่างกายจะยังไม่เข้าที่ สุดท้ายความเร็วก็ลดลงเรื่อยๆ กลายเป็นว่าผลงานที่ควรจะได้ดีที่สุดในช่วงเวลาของกลับไม่คืบหน้าเท่าไรนัก



ทดลองอ่าน



เลือกงานโดยพิจารณาว่า “จะใช้ชีวิตแบบคนนอนดึกอย่างไร” เป็นพื้นฐาน

ผมเป็นพวก “นอนดึก” มาตั้งแต่เด็กแล้ว

ครั้งแรกที่รู้ตัวว่าเป็นพวก “นอนดึก” คือตอนอยู่ชั้นประถมปีที่หนึ่ง

ผมชอบดูภาพยนตร์ฝรั่งทางโทรทัศน์ตอนกลางคืนตั้งแต่ตอนนั้น การไปโรงเรียนตอนเช้าจึงเป็นเรื่องธรรมดา แต่ผมไม่ได้เกลียดโรงเรียนนะครับ พอกินอาหารกลางวันเสร็จก็เริ่มสดชื่นแจ่มใสเหมือนคนอื่นๆ แล้ว

บางคนไม่ค่อยยอมนอนเวลาไปทัศนศึกษา ผมเองก็เป็นคนประเภทนั้น ทุกครั้งที่มีการทัศนศึกษา ไม่ว่าจะเป็นสัปดาห์ประถม มัธยมต้น หรือมัธยมปลาย ผมเป็น “คนเพื่อนนอนดึกที่สุด” เสมอ ส่วนคนรอบข้างไม่ทันไรก็หลับแล้ว ผมเลยเป็นแชมป์ด้านการนอนดึกโดยไม่ต้องพยายามมาก

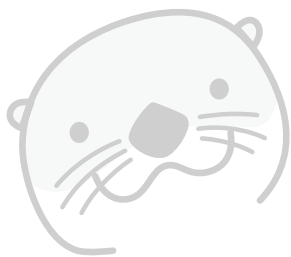
แต่เพราะนอนดึกและตื่นเช้าไม่ไหว ผมจึงไม่ได้ตื่นมากินอาหารเช้า ซึ่งอาจทำได้ตอนเป็นนักเรียน แต่คงยากเมื่อเข้าสู่วัยทำงาน ตอนนั้นผมกังวลว่าถ้าได้งานแล้วจะทำอย่างไร

ความฝันของผมคือการเป็นผู้พิพากษา จึงเลือกเข้าเรียนคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียว แต่ระหว่างหาความรู้เกี่ยวกับผู้พิพากษาก็ได้ทราบว่าชีวิตประจำวันของผู้พิพากษาทั้งจริงจังและเที่ยงตรงอย่างยิ่ง ถ้ามาทำงานสายละก็ ผมต้องตกเป็นข่าวใหญ่แน่นอน ต้องมีการรายงานข่าวว่า “ผู้พิพากษามาสาย” ทั่วประเทศ นับว่างานนี้ไม่ง่ายเลย

ผมจึงเลือกเป็นนักวิชาการที่เขียนบทความวิชาการจากการวิจัย แทน เพราะอยากเขียนเวลาไหนก็ได้ จึงไม่เป็นปัญหาสำหรับคนนอนดึก อย่างผม

เมื่อได้รับการว่าจ้างให้เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่ก็กำหนด ตารางเวลาด้วยตัวเองได้ แล้วถ้าไม่เลือกสอนคาบแรกสุด ก็ยังทำงานได้ โดยไม่กระทบวิถีชีวิตคนนอนดึก

การเลือกอาชีพนี้ทำให้ผมสรุปว่า “จะนอนดึกก็ได้ แต่ต้องยอมรับ และใช้ชีวิตอย่างนี้เท่านั้น”



ทดลองอ่าน



พัฒนาตัวเองด้วย “การอ่านหนังสือเรียนตอนกลางคืน”

สมัยเป็นนักเรียนนักศึกษา เวลาอ่านหนังสือเรียนส่วนใหญ่ก็เป็นตอนกลางคืน แม้ว่าการอ่านหนังสือเรียนในตอนเช้าจะได้รับการยอมรับและปฏิบัติกันทุกยุคทุกสมัย แต่ถ้าจะบอกว่า “การอ่านหนังสือเรียนตอนกลางคืน” ช่วยเปิดโอกาสให้ชีวิตก็ไม่ถือว่าพูดเกินจริง

เชื่อกันว่าการอ่านหนังสือเรียนตอนเช้าที่สมองปลอดโปร่งนั้น จะทำให้ซึมซับความรู้ได้เร็วและมีประสิทธิภาพกว่าช่วงเวลาอื่น แต่จริง ๆ แล้วยังมีคนอ่านหนังสือเรียนตอนเช้าแต่ก็ไม่ได้ผลจำนวนมาก

นอกจากสาเหตุว่า “คนตื่นเช้ายากมีจำนวนมาก” แล้ว น่าจะเป็นเพราะ “คนไม่ชอบอ่านหนังสือเรียนมีจำนวนมาก” ด้วย

คนไม่ชอบอ่านหนังสือเรียนจะรู้สึกว่าการเริ่มอ่านหนังสือเรียน” เป็นความเครียดอย่างมาก เพราะแค่ก้าวแรกก็ช่างหนักอึ้งเสียเหลือเกิน

แต่กระนั้น พอเริ่มก้าวแรกด้วยการอ่านหนังสือเรียนทีละบรรทัด แก่ใจหทัยละซ้อ เครื่องก็ค่อย ๆ ติดขึ้น พอรู้ตัวอีกทีก็มีสมาธิแล้ว เหมือนกับการว่ายน้ำกลางฤดูหนาวนั้นแหละ ถ้าร่างกายปรับตัวได้ ความเครียดที่มีต่อการอ่านหนังสือเรียนก็ค่อย ๆ หายไป

เราจะเรียกคนประเภทนี้ว่าเป็นพวก “เครื่องติดช้า” ก็ได้

แม้พออ่านหนังสือไปเรื่อย ๆ เครื่องจะติดเอง ก็ไม่ได้หมายความว่า พวกเขาจะเหมาะกับการอ่านหนังสือเรียนตอนเช้า

จุดอ่อนของการอ่านหนังสือเรียนในตอนเช้าคือ “เวลาจำกัด” เพราะถ้าอ่านหนังสือก่อนไปทำงานหรือไปโรงเรียน พอเครื่องเริ่มติดก็ถึงเวลาไปทำงานหรือไปโรงเรียนพอดี

ในทางตรงกันข้าม การอ่านหนังสือเรียนตอนกลางคืนมีการจำกัดเวลาน้อย พอเริ่มมีสมาธิก็อ่านได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะง่วงมาก หรือจะเปรียบเทียบว่าน้ำมันหมดก็ได้ ซึ่งนับเป็นวิธีอ่านหนังสือเรียนอย่างคุ้มค่า

เนื่องจากผมเป็นพวกเครื่องติดช้า จึงพัฒนาตัวเองด้วย “การอ่านหนังสือเรียนตอนกลางคืน” สมัยเป็นนักเรียนนักศึกษา ผมจะเริ่มเครื่องติดเมื่ออ่านหนังสือช่วงหลัง 4 โมง แล้วค่อยแผ่วทีละน้อย พอถึงตี 4 - ตี 5 จึงเริ่มหมดแรงและเข้านอน

สิ่งสำคัญไม่ใช่การเลือกที่จะอ่านหนังสือเรียนตอนเช้าหรือตอนกลางคืน แต่เป็นการเข้าสู่ “โซน” เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อต่างหาก ถ้าเพิ่มเวลาจดจ่อดังกล่าวได้ เราจะเห็นผลของการอ่านหนังสือเรียนอย่างแน่นอน

คนที่มีความสามารถตั้งแต่เช้าจะใช้วิธีอ่านหนังสือตอนเช้าก็ได้ แต่คนที่ เป็นพวกเครื่องติดช้าและถนัดอยู่ตึกมากกว่าอย่างผม น่าจะลองพิจารณา วิธี “อ่านหนังสือเรียนตอนกลางคืน” ดีกว่าครับ



ยุคสมัยไหน ๆ ก็แสวงหาวิธีใช้ “ตอนกลางคืน” ให้เป็นประโยชน์

คนที่ควรใช้เวลา “กลางคืน” ไม่ได้มีเพียง “คนนอนดึก” ที่สมองปลอดโปร่ง
ในเวลากลางคืนเท่านั้นนะครับ

ทั้งแพทย์ พยาบาล ยาม หรือพนักงานโรงงานที่ทำงานเป็นกะ
แล้วมีช่วงที่ต้องทำงานตอนกลางคืน รวมทั้งนักธุรกิจ นักศึกษาที่เรียน
ควบสองสถาบัน หรือแม่บ้านที่ยุ่งกับการเลี้ยงลูก ซึ่งกลางวันจะยุ่งและ
มีเวลาให้ตัวเองเฉพาะตอนกลางคืน ต่างต้องสร้างผลผลิตทางปัญญา
ตอนกลางคืนทั้งนั้น

นอกจากนี้ คนที่ต้องเดินทางไปทำงานไกล ๆ หรือไปงานเลี้ยงบ่อย ๆ
คงสร้างผลผลิตทางปัญญาในตอนเช้าได้ค่อนข้างยาก

การที่คนเหล่านี้จะใช้เวลา “ตอนเช้า” ให้ได้ประโยชน์นั้นค่อนข้าง
ลำบาก จึงต้องนึกถึงวิธีการใช้ “ตอนกลางคืน” ให้ได้ประโยชน์แทน



คนนอนดึกทำให้คนอื่นเลิغب่น ด้วย “ผลลัพธ์”

ผมคิดว่าความสุขของคนเราอยู่ที่การจะเติมเต็มชีวิตในช่วง “เวลาทอง” ได้แค่ไหน แทนที่จะต้องปรับชีวิตให้เข้ากับคนอื่น ลองเปลี่ยนมาให้ความสำคัญกับช่วงเวลาที่ตัวเองจะใช้ความสามารถได้ดีที่สุดเพื่อสร้างผลลัพธ์ยอดเยี่ยมดีกว่าครับ

คนที่สร้างผลลัพธ์ในตอนเช้าได้ยาก ลองยอมรับว่าตัวเองเป็นพวก “นอนดึก” หรือ “ต้องสร้างผลผลิตทางปัญญาดอนกลางคืน” ครับ

ร่างกายผมตื่นไม่เต็มที่ในช่วงเช้าเหมือนคนอื่น ๆ แต่ผมก็เชื่ออย่างยิ่งว่าผลลัพธ์สร้างได้ด้วยการทำงานตามวิถีที่เหมาะสมกับตัวเอง

โชคดีที่กระแสโลกปัจจุบันก็เข้าข้างคนนอนดึก

หลายคนยังเชื่อใน “หลักการตื่นเช้าอันยิ่งใหญ่” ก็จริง แต่ในเรื่องวิธีการทำงานนั้น เราเข้าสู่ยุคที่ให้ความสำคัญกับการสร้างมูลค่าแล้ว เนื่องจากสังคมมีอัตราการเจริญเติบโตและพัฒนาต่ำ จึงเริ่มทบทวนเรื่องการสร้างผลงานให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของแต่ละคน

เราเข้าสู่ยุคที่คนทำงานจำเจเก่งไม่ได้มีความสลักสำคัญมากเท่ากับคนที่สร้างไอเดียใหม่ๆ ได้

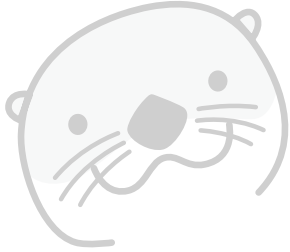
ตัวอย่างเช่น สตีฟ จ๊อบส์ จะตื่นเช้าหรือตื่นสายก็ไม่ใช้ประเด็นสำคัญ คนที่ตื่นนอนตอนเช้าเก่งและทำงานกระฉับกระเฉงแต่เช้า กับคนที่ตื่นช้ายาก เครื่องติดตอนเย็น และทำงานกระฉับกระเฉงตอนกลางคืน

ต่างมีคุณค่าเท่ากัน

ดังนั้น ไม่ต้องสนกระแสสังคมว่า “ตัวเองเป็นพวกนอนดึกก็ต้องเปลี่ยนมานอนเร็ว” หรือ “ผลผลิตทางปัญญา (หรือการอ่านหนังสือเรียน) ต้องทำในตอนเช้าถึงจะดี” แล้วเปลี่ยนมาคิดว่า “ไม่ต้องเป็นอย่างนั้น (เป๊ะๆ) ก็ได้” หรือมองว่า เราควร “เคลื่อนไหวอย่างอิสระ” ตามวิถีของตัวเอง

ผมทำงานวิชาการซึ่งค่อนข้างยืดหยุ่นเรื่องเวลาจึงอาจเป็นกรณีพิเศษ แต่ปัจจุบันสังคมก็ค่อยๆ เข้าสู่ยุคที่ “ถ้ามีผลงาน จะทำงานที่ไหนเมื่อไหร่ก็ได้”

มาเรียนรู้กลเม็ดในการสร้างผลผลิตทางปัญญาโดยใช้ “ตอนกลางคืน” ให้เป็นประโยชน์ และทำให้คนรอบข้างประหลาดใจกันดีกว่าครับ



夜型人間のための知的生産術



บทที่ ๑

การ “อ่านหนังสือ”
ตอนกลางคืน
ช่วยพัฒนาความรู้ได้





“ผลผลิตทางปัญญา” ไม่เกิดตอนกลางวัน

เมื่อเห็นคำว่า “กลเม็ดการสร้างผลผลิตทางปัญญา” ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ หลายคนอาจคาดหวังถึงวิธีสร้าง “output” ที่มีคุณภาพ แต่พื้นฐานของผลผลิตทางปัญญาอยู่ที่ “input” ครับ

ถ้าไม่สร้าง “input” เลย การจะสร้างผลผลิตทางปัญญาต่อไปเรื่อยๆ นับเป็นเรื่องยาก ก็เหมือนกับการทำให้รถยนต์เคลื่อนที่โดยไม่ใส่เชื้อเพลิง การสร้าง “output” ที่มีคุณภาพจำเป็นต้องใช้เชื้อเพลิงที่เรียกว่า “ความรู้”

กลางคืนเป็นเวลาที่เหมาะสมแก่การหาความรู้

ผมกล่าวไปแล้วว่า ถ้าทำงานหรือเรียนในเวลากลางวัน การจะหาความรู้อย่างจริงจังคงเป็นเรื่องยาก

นัตสึเมะ โซเซกิ บันทึกไว้ในหนังสือ 道楽と職業⁴ (Dōraku to shokugyō) ว่า “งานอดิเรกเป็นสิ่งที่ทำเพื่อตัวเอง ส่วนอาชีพเป็นสิ่งที่ทำเพื่อผู้อื่น”

เราจำเป็นต้องถือหลักว่าอาชีพคือการกระทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น และผู้ที่จะได้ประโยชน์จากการทำเพื่อผู้อื่นก็คือตัวเราเอง เดิมทีเราจึงทำงานโดยยึดผู้อื่นเป็นที่ตั้ง ไม่ว่าจะงานประเภทไหนก็ตาม สรุปว่าเราไม่ได้มีอำนาจในการเลือก เพราะฉะนั้นต่อให้นำเสนอสิ่งที่ตัวเองคิดว่า

⁴ แปลว่า งานอดิเรกและอาชีพ

ดีเยี่ยมที่สุดแก่สังคมแล้วเผชิญสังคมไม่สนใจ หรือวันไหนเราไม่ยอมทำ แล้วอยากจะทำ แต่คนอื่นเรียกร้องให้เราทำงาน สุดท้ายก็ต้องยอมปรับเปลี่ยนตามคนอื่นทั้งหมด มิฉะนั้นก็ทำงานไม่สำเร็จ ดังนั้นทักของ นตสีเมะ โซเซกิ ว่าไว้

(ตัดตอน)

ตอนที่มันยังเป็นงานอดิเรก แม้จะด้อยค่า แต่ก็ใช่ว่างานที่ตัวเองทำในปริมาณที่เหมาะสมกับตัวเอง จึงไม่แปลกที่จะสนุก แต่เมื่อใดที่งานอดิเรกกลายเป็นอาชีพ อำนาจของตัวเองจะย้ายไปอยู่ในมือผู้อื่น ความสนุกสนานก็กลายเป็นความทุกข์ระทมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

สรุปว่า อาชีพคือการให้บริการผู้อื่นแล้วได้เงินนั่นเอง งานอดิเรกคือสิ่งที่ทำเพื่อตัวเอง เช่น แม้นักเขียนจะเขียนสิ่งใด ๆ ก็ตาม ถ้าเป็นการเขียนเพื่อตัวเอง นตสีเมะก็ถือว่านั่นเป็นงานอดิเรก หรือถ้าพระเซนนั่งสมาธิเพื่อให้บรรลุธรรม ซึ่งไม่ถือว่าทำ “เพื่อผู้อื่น” นตสีเมะก็จะบอกว่านั่นเป็นเหมือนงานอดิเรก

สรุปแล้ว การจะแบ่งแยกว่าเป็นอาชีพหรืองานอดิเรกนั้น ไม่ได้เกี่ยวกับว่าเราจริงจังกับการกระทำนั้น ๆ หรือไม่

แม้การนั่งสมาธิของพระจะเป็นเรื่องจริงจัง แต่ก็จัดว่าเป็นงานอดิเรก เพราะฉะนั้นการ “อ่านหนังสือเรียนเพื่อตัวเอง” ในเวลางาน แม้จะเป็นการศึกษาเล่าเรียนที่จริงจังขนาดไหนก็ไม่เหมาะสม

เราควรสร้างผลผลิตทางปัญญาในช่วงนอกเหนือเวลางาน หรือก็คือ ตอนกลางคืนนั่นเอง