

สารบัญ

บทนำ

7

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด ทำอะไรก่อนมือเช้า

- ความโกลาหลในตอนเช้า 15
- เรื่องของพลังใจ 22
- สิ่งสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน 29
- วิธีปรับปรุงยามเช้าของคุณ 46

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด ทำอะไรในวันสุดสัปดาห์

- ความยั่งยืนของวันสุดสัปดาห์ 61
- วิธีวางแผนวันสุดสัปดาห์ 80
- ลดสิ่งที่จำเป็นต้องทำให้เหลือน้อยที่สุด 94
- วิธีเอาชนะสัปดาห์ถัดไป 107
- เวล่าย่อมมีวันสิ้นสุดลง 111

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด ทำอะไรในที่ทำงาน

| | |
|---|-----|
| เกริ่นนำ : เคล็ดลับของประสิทธิภาพอันน่าทึ่ง | 119 |
| กฎข้อที่ 1 : สังเกตการใช้เวลาของคุณ | 131 |
| กฎข้อที่ 2 : วางแผน | 137 |
| กฎข้อที่ 3 : ทำให้ความสำเร็จเป็นไปได้ | 145 |
| กฎข้อที่ 4 : รู้ว่าอะไรคืองาน | 152 |
| กฎข้อที่ 5 : ฝึกฝน | 165 |
| กฎข้อที่ 6 : สะสมต้นทุนทางอาชีพ | 174 |
| กฎข้อที่ 7 : ตามหาความสุข | 183 |

ภาคผนวก

| | |
|-----------------------------------|-----|
| • เข้าวันใหม่ ชีวิตใหม่ | 191 |
| • วิธีเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาของคุณ | 236 |
| • 50 เคล็ดลับการบริหารเวลา | 240 |

| | |
|-----------------|-----|
| ประวัติผู้เขียน | 257 |
|-----------------|-----|

บทนำ

แม้คุณจะไม่เคยหยิบหนังสือที่เป็นรูปเล่มขึ้นมา แต่จริง ๆ แล้วหนังสือเล่มนี้ถือกำเนิดขึ้นครั้งแรกในโลกดิจิทัล

หนังสือเกี่ยวกับการบริหารเวลาเล่มแรกของฉันคือหนังสือเรื่อง *168 Hours* ซึ่งวางจำหน่ายเมื่อเดือนพฤษภาคมปี 2010 ไม่นานหลังจากนั้นฉันก็เริ่มเขียนบล็อกเกี่ยวกับการบริหารเวลาให้กับนิตยสารออนไลน์อย่าง *บีเอ็นอีที* (ซึ่งต่อมาได้ถูกควบรวมกับเว็บไซต์ซีบีเอส มันทูวอทช์) สัปดาห์ละสองสามครั้ง ทุกเช้าฉันจะได้รับรายงานจำนวนผู้เข้าชมบล็อกในวันก่อน ฉันพบว่าข้อมูลป้อนกลับนี้ทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้และนำติดตามเสียจนหยุดไม่ได้ ฉันเริ่มสังเกตเห็นว่าคนส่วนใหญ่สนใจหัวข้อหรือชื่อเรื่องแบบใด รวมถึงเรื่องไหนที่คนไม่สนใจอ่าน

วันหนึ่งในเดือนพฤษภาคมปี 2011 ฉันเขียนหนึ่งในคำแนะนำโปรดของฉันเกี่ยวกับการบริหารเวลา นั่นคือ การใช้

เวลาช่วงเช้าให้คุ้มค่า หลายปีที่ผ่านมาฉันสังเกตเห็นว่าคนที่ทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จมากมายมักใช้ประโยชน์จากช่วงเวลานี้ซึ่งพวกเราที่เหลือปล่อยให้หลุดลอยไป ขณะที่พวกเราบางคนเลื่อนนาฬิกาปลุก พวกเขาที่กำลังซ้อมวิ่งเป็นระยะทาง 21 กิโลเมตร ขณะที่พวกเราบางคนวุ่นวายกับการพยายามปลุกลูก ๆ ให้แต่งตัวและออกจากบ้าน พวกเขาก็กำลังกินมื้อเช้ากับครอบครัวอย่างสนุกสนานและพาลูก ๆ ไปชมรมอ่านหนังสือรับอรุณ ฉันได้เขียนแนะนำกิจกรรมที่สามารถทำได้ในยามเช้าตรู่ ซึ่งเป็นช่วงเวลาก่อนที่เราจะควบคุมอะไร ๆ ในชีวิตได้ลำบาก จากนั้นฉันก็นั่งขบคิดถึงชื่อเรื่อง ตอนแรกฉันจะตั้งชื่อเรื่องนี้ว่า “จงใช้เวลายามเช้าของคุณให้คุ้มค่า” แต่สุดท้ายรายงานจำนวนผู้เข้าชมบล็อกที่เล่นวนอยู่ในสมองก็ทำให้ฉันเปลี่ยนชื่อเรื่องเป็น “คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดทำอะไรก่อนมือเช้า”

กลายเป็นว่านี่ถือเป็นการตัดสินใจที่ฉลาดทีเดียว เพราะชื่อนี้มีบางสิ่งที่ดึงดูดผู้อ่าน เราทุกคนล้วนอยากประสบความสำเร็จ แต่การเปลี่ยนแปลงวิธีที่เราใช้เวลาทั้งหมด 168 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์ก็ดูเป็นอะไรที่ยากลำบาก แล้วถ้าเปลี่ยนเป็นแค่การใช้เวลาก่อนมือเช้าละ ฟังดูทำได้จริงใช่ไหมคะ ไม่ช้าในวันอันน่าจดจำวันหนึ่ง จำนวนผู้เข้าชมบล็อกก็พุ่งทะยานถึงเลขหลัก เพราะผู้ที่ได้อ่านพากันส่งต่อลิงก์ของบล็อกนั้น

ประมาณหนึ่งสัปดาห์ต่อมาจำนวนผู้เข้าชมก็ลดลงสู่ระดับปกติ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ฉันรวมชื่อเรื่องนี้ไว้ในรายการลิงก์ จำนวนผู้เข้าชมก็จะพุ่งทะยานสูงขึ้นอีกครั้ง ฉันจึงตระหนักว่า

ตัวเองได้บังเอิญค้นพบแนวคิดที่ผู้คนสนใจจริง ๆ เข้าเสียแล้ว แต่ฉันควรจะทำอย่างไรกับการค้นพบนี้ดี

ในช่วงฤดูใบไม้ร่วงปีนั้น ฉันได้ไปงานเลี้ยงเกี่ยวกับหนังสือ ซึ่งจัดโดยนักเขียนคนหนึ่งจากสำนักพิมพ์พอร์ตโฟลิโอที่นิวยอร์ก ในงานนั้นฉันได้พูดคุยกับบรู๊ค แครี บรรณาธิการของฉันซึ่งเคยบอก ว่าสำนักพิมพ์เพนกวินอยากทดลองตลาดหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น เพราะเครื่องอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และแท็บเล็ตกำลังเปลี่ยนแปลงวงการสื่อสิ่งพิมพ์ และเราทุกคนก็กำลังพยายาม ค้นหาวิธีการเขียนแบบใดที่จะประสบความสำเร็จในตลาดนี้ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์จะมีความยาวเท่าไรก็ได้ แต่ความยาวที่ดูเหมาะสมที่สุดในการถ่ายทอดแนวคิดเกี่ยวกับการทำให้ตอนเข้า เป็นช่วงเวลาที่ดีขึ้นของฉันคือประมาณ 10,000-15,000 คำ (เป็น ความยาวพอเหมาะที่จะอ่านบนรถไฟได้) ฉันแนะนำให้ตีพิมพ์ หนังสือเล่มนี้ในรูปแบบที่ตอนนั้นสำนักพิมพ์เพนกวินเรียกว่า “อี-สเปเชียล (e-special)” ภายในไม่กี่สัปดาห์เราก็ตัดสินใจ ทำตามนั้น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เล่มนี้ออกวางจำหน่ายใน เดือนมิถุนายนปี 2012 และชื่อหนังสือก็ได้สร้างปรากฏการณ์ อีกเช่นเคย โดยหนังสือเล่มนี้ติดอันดับหนึ่งหนังสือเสียงบน ไอทูนส์ซึ่งเจอนิยายชื่อดังอย่าง *Fifty Shades of Grey* ไปเพียง นิดเดียว เราจึงตัดสินใจขยายขอบเขตของแนวคิดในหนังสือนี้ ด้วยการตีพิมพ์ชุดหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ออกมา โดยมีเนื้อหา เกี่ยวกับการสำรวจการใช้เวลาในวันสุดสัปดาห์และวันทำงาน ของคนที่ประสบความสำเร็จ

หนังสือที่คุณถืออยู่เล่มนี้เป็นกรรวบรวมนหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ชุดดังกล่าวเข้าด้วยกันเพื่อเอาใจนักอ่านที่ยังคงชอบอ่านหนังสือแบบรูปเล่ม การทดลองเขียนหนังสืออิเล็กทรอนิกส์แบบสั้น ๆ สอนให้ฉันรู้ว่าคนเราต้องการทางเลือก บางครั้งเราต้องการเต็มด้ากับเนื้อหา หนังสือที่มีความยาวเต็มแบบเล่มนี้จึงตอบสนองความต้องการดังกล่าวได้ แต่บางครั้งเราก็แค่อยากได้แรงจูงใจแบบรวดเร็วเพื่อทำสิ่งที่ยากลำบากอย่างการเปลี่ยนแปลงตัวเอง หนังสืออิเล็กทรอนิกส์จึงเป็นอะไรที่ตอบใจത്യมากกว่า และถ้าคุณสามารถอ่านมันก่อนมือเข้าได้ก็ยิ่งดีเข้าไปอีก! ในเมื่อเราอยู่ในยุคที่เทคโนโลยีสามารถปรับเปลี่ยนทุกอย่างที่มันเข้าถึงได้ให้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละคน ทำไมคุณไม่อ่านเนื้อหาจากรูปแบบหนังสือที่คุณชื่นชอบล่ะ แต่เพื่อเป็นการทำให้หนังสือแบบรูปเล่มน่าดึงดูดใจมากขึ้น (ในฐานะหนอนหนังสือฉันขอสารภาพว่าตัวเองชอบหนังสือแบบรูปเล่มที่สุด) ฉันจึงเพิ่มเนื้อหาส่วนพิเศษที่พูดถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาของผู้คนที่เขียนมาแล้วให้ฉันฟังหลังจากที่อ่านหนังสือเล่มก่อน ๆ ของฉัน ผู้อ่านเหล่านี้่อยากเปลี่ยนแปลงวิธีใช้เวลาในช่วงเช้าเพื่อที่จะได้ใช้ประโยชน์จากเวลานั้นและจากชีวิตของพวกเขาให้มากขึ้น สิ่งที่คุณค้นพบจากพวกเขาก็คือ การสร้างกิจวัตรใหม่ ๆ นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ถึงอย่างนั้นผู้ทำงานรัดตัวเหล่านี้ก็สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตไปตามกิจวัตรใหม่ ๆ ได้ตลอดระยะเวลาหลายสัปดาห์

ฉันสนุกมากที่ได้เขียนหนังสือแบบสั้น ๆ สามเล่มนี้ ฉันได้สัมผัสกับผู้คนที่น่าทึ่ง ไม่ว่าจะเป็นซีอีโอ ผู้สมัครชิงตำแหน่งประธานาธิบดี นักวาดภาพประกอบหนังสือเด็กที่ขายดี หรือนักแข่งรถ อีกทั้งยังได้เจองานวิจัยเรื่องการใช้เวลาที่น่าสนใจด้วย แม้ฉันจะเขียนเกี่ยวกับเรื่องการบริหารเวลามาหลายปี แต่ฉันก็ยังค้นพบแนวคิดใหม่ ๆ มากมายและนำมาปรับใช้ในชีวิตของตัวเอง การใช้เวลาช่วงสุดสัปดาห์กับครอบครัวเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ตั้งแต่เราเริ่มไต่รถรอกเกี่ยวกับมันมากขึ้น คีร์วันอาทิตย์กลายเป็นคืนโปรดคีนใหม่ของฉันในการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ ฉันยังพูดได้ไม่เต็มปากว่าตัวเองกลายเป็นคนตื่นเช้าไปแล้ว แต่ฉันก็พยายามเข้านอนให้ตรงเวลา และด้วยความช่วยเหลือจากคนที่ฉันขอให้คอยตามงาน โครงการบางส่วนของฉันจึงคืบหน้าไปได้ ไม่นานนั้นฉันคงอยากโยนมันทิ้ง

ฉันหวังว่าคุณจะเป็นอีกหนึ่งคนที่ค้นพบแรงบันดาลใจจากหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ตัวเองเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ละเล็กละน้อย จนสะสมรวมกันกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ ฉันเชื่อมั่นว่าเราสามารถใช้เวลาที่มีสร้างชีวิตที่ตัวเองปรารถนาได้ แม้กระทั่งเวลาเพียงไม่กี่นาทีที่เราใช้ขบคิดกลยุทธ์ก่อนคนอื่น ๆ บนโลกจะตื่น ก็อาจทำให้วันทั้งวันเต็มไปด้วยความเป็นไปได้จนเปรียบเสมือนการผจญภัย ไม่ใช่การทำงานอย่างไม่หยุดหย่อน

SAMPLE

คนที่
ประสบ
ความสำเร็จ
ที่สุด

ทำอะไร
ก่อน
มือเช้า



SAMPLE

ความโกลาหลในตอนเช้า

ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาแห่งความโกลาหลสำหรับหลายครอบครัว เช่นเดียวกับครอบครัวของฉัน ในเช้าวันที่ฉันต้องดูแลลูกทั้งสามคนให้กินอาหาร แต่งตัว และขึ้นรถให้ทัน 08.45 น. ฉันตื่นก่อน 07.00 น. iveau แต่หากบริหารเวลาอย่างไม่ระมัดระวัง ฉันก็จะรู้สึกว่าคุณใช้เวลาในช่วงนั้นอย่างรีบเร่ง ตาคอยจับจ้องนาฬิกา และแม้จะวางเรียงรองเท้าบู๊ตกับเสื้อคลุมกันหนาวเตรียมไว้เพื่อป้องกันหายนะที่อาจเกิดขึ้นในนาทีสุดท้ายแล้ว ก็ยังมีโอกาสที่ลูกสักคนจะลุกขึ้นมาต่อต้านการโดนกดขี่อย่างการถูกบังคับให้ใส่ถุงเท้า สุดท้ายเราเลยต้องทำสิ่งต่าง ๆ ในระยะเวลาอันกระชั้นชิดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หลังจากส่งลูกไปโรงเรียนสองแห่งเสร็จ ฉันมักกลับมาหนึ่งที่โต๊ะทำงานราว ๆ 09.15 น. แต่

แทนที่จะเริ่มทำงานทันที บ่อยครั้งฉันกลับอยากชงกาแฟแล้ว
เล่นอินเทอร์เน็ตไปเรื่อยเปื่อย

หลังจากที่ได้ทำการสำรวจมาเป็นเวลาสองสามปีเพื่อดูว่า
ผู้คนใช้เวลาอย่างไร ฉันก็ได้รู้ว่าการต้องใช้เวลาอย่างน้อย
สองชั่วโมงในแต่ละวันเพื่อเตรียมพร้อมเผชิญสิ่งที่รออยู่ข้างหน้า
แบบนั้นไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร นิตยสารต่าง ๆ มีบทความเกี่ยวกับ
วิธีควบคุมความวุ่นวายในตอนเช้ามากมาย ผลการสำรวจการ
นอนหลับในอเมริกาเมื่อปี 2011 ของมูลนิธิการนอนหลับแห่งชาติ
พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วคนอายุ 30-45 ปีจะลุกจากที่นอนตอน
05.59 น. เมื่อเป็นเช้าวันทำงาน ส่วนคนอายุ 46-64 ปีจะบังคับ
ตัวเองให้ลุกจากที่นอนตอน 05.57 น. แต่คนส่วนใหญ่จะยังไม่เริ่ม
ทำงานจนกระทั่ง 08.00 น. หรือ 09.00 น. คำว่า “เริ่มทำงาน”
ในความหมายของฉันก็คือ “ไปถึงที่ทำงาน” เมื่อคนเราเหนื่อยล้า
จากการทุ่มเถียงกับลูก ฝ่าการจราจร หรือแม้กระทั่งยืนต่อแถว
ในร้านสตาร์บัคส์ 20 นาที ก็เป็นเรื่องง่ายที่เราจะฉกฉวยเอา
ช่วงเวลาอันเจียบสงบช่วงแรกของวันในที่ทำงานมาเป็นเวลาให้
ตัวเองโดยไม่รู้ตัว เราไล่อ่านอีเมลส่วนตัว โพสต์บนเฟซบุ๊ก
และพาดหัวข่าวที่ไม่เกี่ยวกับงานเลย เราทำสิ่งเหล่านั้นจนกระทั่ง
มีการประชุมหรือเสียงโทรศัพท์ดังที่บังคับให้เราหยุด

ท้ายที่สุดแล้วคุณอาจใช้เวลาสามถึงสี่ชั่วโมงต่อวันไปกับ
งานที่ไม่ต้องใช้ความคิดหรือการตะคอกลูกเจ้าอารมณ์ให้ซันรอต
เดี๋ยวนี้ แทนที่จะใช้เวลาไปกับงานสำคัญ ๆ ของคุณ กิจกรรมที่
คุณควรให้คุณค่าสูงสุดควรเป็นการเอาใจใส่เรื่องงาน การเอาใจใส่

เรื่องครอบครัวที่มากกว่าแค่การดูแลความเป็นอยู่เบื้องต้นของ
คนในบ้าน และการเอาใจใส่ตัวเอง สำหรับการเอาใจใส่ตัวเอง
นั้นฉันหมายถึงกิจกรรมอย่างการออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก
ทำสมาธิ หรือสวดมนต์ ความโกลาหลในตอนเช้าเป็นเหตุผล
สำคัญที่ทำให้คนส่วนใหญ่เชื่อว่าตัวเองไม่มีเวลา แต่อันที่จริง
เรามี และเราใช้มันไปกับการส่งเสียงโวยวายและความโมโห
เดือดดาล ซึ่งนอกจากจะทำให้เราออกจากบ้านได้แล้วมันก็
แทบไม่ได้ทำให้งานการใด ๆ สำเร็จลุล่วงเลย

หว่ายามเช้าไม่จำเป็นต้องเป็นแบบนี้ จากการศึกษาการ
ใช้เวลายามเช้าของตัวเองแม้กระทั่งในวันแห่งความโกลาหล
ฉันก็เห็นแล้วว่าฉันจะดีกว่านี้ได้อย่างไร ตอนเช้าสามารถเป็น
ช่วงเวลาที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพได้ อีกทั้งยังสามารถเป็น
ช่วงเวลาแห่งการทบทวนชีวิตที่จะช่วยให้เราเติบโตเป็นคนที่ดีกว่า
เดิมได้ อันที่จริงในโลกที่สับสนวุ่นวายนี้ การเรียนรู้วิธีใช้เวลาใน
ช่วงเช้าได้ดีนั้นคือปัจจัยที่แยกความสำเร็จออกจากความโกลาหล
ก่อนที่คนอื่น ๆ บนโลกจะกินมือเช้า คนที่ประสบความสำเร็จ
ที่สุดก็ได้ประสบกับชัยชนะของวันซึ่งทำให้พวกเขาได้ใช้ชีวิตที่
ปรารถนาไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

อย่างน้อยที่สุดนั่นก็เป็นบทสรุปที่ฉันได้จากการศึกษา
บันทึกการใช้เวลาและเรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง
ซึ่งได้พูดถึงตารางเวลาของพวกเขาเอาไว้ เช้าวันหนึ่งฉันอ่านข่าว
ในหนังสือพิมพ์เดอะ วอลล์สตรีต เจอร์นัล พลังดื่มกาแฟไปด้วย
ฉันจึงได้รู้ว่าขณะที่ฉันยังหลับอยู่ ศาสตราจารย์อัล ชาร์ปตัน

ก็ออกกำลังกายเสร็จแล้ว ชาวรายงานว่ “อพาร์ทเมนต์ของเขา ในย่านอัปเปอร์ เวสต์ ไซด์ มีห้องออกกำลังกายด้วย ปกติมีเพียง เขาคนเดียวที่ไปออกกำลังกายที่นั่นตอนราว ๆ หกโมงเช้า” เขา อบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 10 นาทีบนเครื่องปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ ๆ อีก 30 นาทีบนลู่วิ่งไฟฟ้า แล้วจึงบริหารหน้าท้องด้วยท่าครันช์ บนลูกบอลโยคะ “เช้าวันไหนที่เขาไปออกกำลังกายที่นั่นไม่ได้ เขาก็จะไปใช้ห้องออกกำลังกายที่เอ็นบีซี สตูดิโอ แทน เขา เดินทางไปเมืองต่าง ๆ สองถึงสามเมืองต่อสัปดาห์ และทุกครั้ง เขาก็จะให้คนโทรศัพท์ติดต่อโรงแรมล่วงหน้าเพื่อจะได้แน่ใจว่า ที่นั่นมีห้องออกกำลังกาย” การออกกำลังกายตอนรุ่งสางทำให้ เขาไม่ต้องมาคอยห่วงภาพลักษณ์ของตัวเอง “ปกติผมสวม ชุดกีฬาเก่า ๆ กับรองเท้าไนกี้” เขาให้สัมภาษณ์กับหนังสือพิมพ์ เดอะ วอลสตรีตเจอร์นัล “เนื่องจากยังเข้าอยู่บ่อยเลยไม่มีใคร เห็นผม” อย่างไรก็ตาม กิจวัตรประจำวันตอนรุ่งสางในชุดเก่า ๆ ร่วมกับการปรับเปลี่ยนการกินอาหารก็ทำให้ท่านศาสตราจารย์ ดูเททีเดียว เขาลดน้ำหนักได้มากกว่า 45 กิโลกรัมในเวลาไม่กี่ปี ที่ผ่านมา

เจมส์ ซิตริน หนึ่งในประธานกรรมการแห่งทวีปอเมริกาเหนือ และผู้บริหารฝ่ายสรรหาซื้อโอจากบริษัทสรรหาบุคลากรสเปนเซอร์ สจีวิต ก็มีก้อออกกำลังกายตอนหกโมงเช้าและใช้ช่วงเวลาที่เงียบ สงัดตอนรุ่งสางใคร่ครวญและจัดลำดับสิ่งที่สำคัญที่สุดของวันนั้น วันหนึ่งเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา เขาตัดสินใจถามผู้บริหารหลายคน ที่เขาชื่นชมเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันในช่วงเช้าเพื่อนำไปเป็นข้อมูล

สำหรับการเขียนบทความลงบนเว็บไซต์ยาฮู! โฟแนนซ์ ผู้บริหาร
สิบแปดคน (จากยี่สิบคน) ที่ตอบกลับมากี่ต้นนอนสายที่สุด
ตอนหกโมงเช้า และนี่คือตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ที่ชิตรินให้
ฉันดูในภายหลัง สตีฟ เรนมันด์ อดีตประธานและซีอีโอของ
บริษัทเบปซีโคจะตื่นตอนตีห้าเพื่อไปวิ่งหกกิโลเมตรบนลู่วิ่งไฟฟ้า
จากนั้นก็ใช้เวลาเงียบ ๆ ไปกับการสวดมนต์ อ่านหนังสือ และ
ติดตามข่าวสารก่อนที่จะกินมื้อเช้ากับลูกฝาแฝดวัยรุ่น เมื่อฉัน
ถามเรนมันด์ซึ่งปัจจุบันดำรงตำแหน่งคณบดีคณะบริหารธุรกิจ
ของมหาวิทยาลัยเวค ฟอเรสต์ เกี่ยวกับตารางเวลาของเขา
เขาก็เล่าว่าตัวเองวิ่งหกกิโลเมตรเกือบทุกวันมาเป็นสิบ ๆ ปีแล้ว
เขายังบอกด้วยว่า “ผมไม่พักในโรงแรมที่ไม่มีลู่วิ่งไฟฟ้า” เมื่อ
ฉันถามว่าเขามีข้อยกเว้นที่จะไม่ทำกิจวัตรนี้หรือไม่ เขาก็ตอบว่า
ทุกวันนี้อาทิตย์เขาจะวิ่งสายหน่อย และทุกวันพฤหัสบดีเขาจะ
จัดกิจกรรมที่ชื่อ “รับอรุณรุ่งกับคณบดี” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้
นักศึกษาในเวค ฟอเรสต์ มาพบปะกับเขาได้ในเวลา 06.30 น.
เพื่อวิ่งเป็นระยะทางราว ๆ ห้ากิโลเมตรด้วยกัน

ผู้ตอบแบบสำรวจคนอื่น ๆ ของชิตรินเริ่มวันใหม่เช้ากว่านี้
ด้วยซ้ำ ผู้บริหารคนหนึ่งบอกเขาว่า “ผมจะไปร้านอาหารในเมือง
(ร้านหลุยส์) เกือบทุกวันเพื่ออ่านหนังสือพิมพ์และนั่งจิบกาแฟ...
มันเปิดตอนตีสี่ครึ่ง หนังสือพิมพ์จะมาส่งราว ๆ ตีห้า...คนที่นั่น
รู้จักผมดี พอพวกเขาเห็นผมก็จะรู้ว่าได้เวลาชงกาแฟคอนเวย์
แก้วใหญ่พร้อมเตรียมหนังสือพิมพ์สี่ฉบับให้ผมแล้ว...บิลลีมักอยู่

หลังเคาน์เตอร์ และการที่เขาสามารถแยกลูกค้าขาประจำได้ว่าใครเป็นใครนั้นน่าทึ่งทีเดียว”

ไม่ว่ากิจวัตรนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม การทำกิจวัตรในช่วงรุ่งสางเช่นนี้ล้วนมีเหตุผลรองรับ คนที่ประสบความสำเร็จจะมีสิ่งสำคัญลำดับต้น ๆ ที่พวกเขาต้องจัดการหรือไม่มีสิ่งที่พวกเขาอยากทำ และตอนรุ่งสางก็เป็นช่วงเวลาที่เขาควบคุมตารางเวลาของตัวเองได้มากที่สุด ในโลกที่มีการเชื่อมต่อกันตลอดเวลาแต่ละวันอาจผ่านไปอย่างรวดเร็วเพราะเรื่องสำคัญของผู้อื่นคอยถาโถมเข้าใส่คุณ ซึ่งบางครั้งก็ไม่เว้นแม้กระทั่งเรื่องสำคัญของคนที่คุณรักและอยู่บ้านเดียวกับคุณ เมื่อได้พูดคุยกับผู้คนเกี่ยวกับช่วงเช้าของพวกเขา ประโยคที่ฉันมักได้ยินซ้ำ ๆ ก็คือ “นี่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดให้ตัวเอง” ดังที่เรนมันด์บอกฉันว่า “ผมตั้งหน้าตั้งตาคอยตอนเช้า ผมรักช่วงเวลานี้ซึ่งเป็นเวลาส่วนตัวของผม” ผู้บริหารอาจนั่งเล่นในร้านหลุยส์ลิกหนึ่งชั่วโมงตอนบ่ายสองไม่ได้ แต่ทำได้ตอนตีห้า ฉันเองก็เขียนบทความสบาย ๆ หรือยกน้ำหนักตอน 08.15 น. ซึ่งเป็นเวลาที่ต้องเตรียมส่งลูกไปโรงเรียนไม่ได้ แต่ทำได้ตอน 06.15 น. พ่อแม่เองก็สามารถใช้เวลาช่วงเช้าดูแลเอาใจใส่ลูก ๆ ได้ ซึ่งย่อมดีกว่าการเอาแต่จับจ้องนาฬิกา การฉกฉวยโอกาสในการใช้เวลาช่วงเช้าไว้นั้นไม่ต่างอะไรจากคำแนะนำดี ๆ ด้านการเงินที่บอกให้คุณเก็บออมเงินไว้ก่อนจะใช้จ่ายไปกับสิ่งอื่น ๆ หากคุณรอจนถึงสิ้นเดือนแล้วค่อยออมเงิน ก็คงไม่มีเงินเหลือให้เก็บออม ในทำนองเดียวกัน หากคุณรอจนใกล้หมดวันแล้วค่อยทำกิจกรรมที่มีความหมายแต่ไม่เร่งด่วนอย่างการ

ออกกำลังกาย การสวดมนต์ การอ่านหนังสือ การครุ่นคิด
ถึงวิธีที่จะก้าวหน้าในอาชีพการงานหรือวิธีการบริหารองค์กร
ให้เติบโต หรือการทำความดีที่ดีที่สุดให้ครอบครัว คุณอาจไม่มีวัน
ได้ทำกิจกรรมเหล่านี้

ถ้าคุณมีอะไรที่จำเป็นต้องทำ ก็จงทำสิ่งนั้นเป็นลำดับแรก