

สารบัญ

บทนำ

บุลเล็ทเจอร์นัลคือคู่มือที่ช่วย เปลี่ยนชีวิตของคุณให้ดีขึ้น

15

- กังหวังและความคิดของคุณ
ต่างก็เคยยุ่งเหยิงมาก่อน 15
- ไม่สามารถจัดการกับ “สิ่งที่ต้องทำ” ได้! 17
- การได้รู้จักกับบุลเล็ทเจอร์นัล 18
- บุลเล็ทเจอร์นัลกลายเป็น
สิ่งจำเป็นในชีวิตของคุณไปแล้ว 21

บทที่

1

วิธีเขียนบูลเลิตเจอร์นัล

เริ่มต้นจากการเรียนรู้หลักพื้นฐาน

- 1 “บูลเลิตเจอร์นัล” คืออะไร 26
 - 2 ระบบที่ถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อเอาชนะอุปสรรคจาก
โรคบกพร่องทางการเรียนรู้ 29
 - 3 เปลี่ยนสมุดบันทึกธรรมดา ๆ
ให้กลายเป็นสมุดแพลนเนอร์ 29
 - 4 เริ่มต้นจากการเลือกสมุดบันทึกและปากกา 30
 - 5 โครงสร้างพื้นฐาน 4 อย่างของบูลเลิตเจอร์นัล 31
 - 6 “คอลเลกชัน” หรือหน้าที่รวบรวมสิ่งที่ตัวเองชอบ 41
 - 7 กฎในการเขียนบูลเลิตเจอร์นัล 43
- คอลัมน์** สัญลักษณ์แบบเก่าและสัญลักษณ์แบบใหม่ 55
- คอลัมน์** การพัฒนารูปแบบของบูลเลิตเจอร์นัล 59

บทที่

2

วิธีใช้งานบุลเล็ตเจอร์นัล ในแบบของฉัน

แค่ปรับเปลี่ยนเล็กน้อย ชีวิตก็ปราศจากความเครียด

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | วิธีการ “รายการสิ่งที่ต้องทำ” ของฉัน | 62 |
| 2 | การเขียนบันทึกประจำวัน
ทำให้ฉันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร | 70 |
| 3 | จะจัดการกับงานที่ยังทำไม่เสร็จอย่างไรดี | 84 |
| 4 | สิ่งที่ต้องทำเมื่อขึ้นเดือนใหม่ | 87 |
| 5 | จดบันทึกเรื่องงานด้วยวิธีบุลเล็ตเจอร์นัล | 89 |
| 6 | การปรับเปลี่ยน 2 อย่างที่ช่วยให้
เขียนบุลเล็ตเจอร์นัลได้อย่างต่อเนื่อง | 91 |

พิกษาพร

กว่าคนที่จดบันทึกแบบเดียวกันเล็กน้อย
อย่างฉันจะมาถึงจุดที่สามารถ
“จดบันทึกได้อย่างต่อเนื่อง”

94

บทที่

3

“คอลเลกชัน” แสนสะดวง ที่ใช้สำหรับรวบรวมไอเดียต่าง ๆ

เมื่อเขียนทุกอย่างออกมา ก็ารู้สึกสบายใจและไม่ล้นลาน!

- รายการสิ่งที่ทำได้ 106
- การทำบัญชีรายรับรายจ่าย
ของครอบครัวอย่างง่าย ๆ 110
- รายการทรัพย์สิน 110
- ตารางดูแลสุขภาพ 112
- รายการความสุข 114
- จัดการงานด้วยระบบให้คะแนน 116
- รายการย้ายบ้าน 119
- โปรเจกต์ส่งโปรเจกต์นิยบัตรอวยพรปีใหม่ 122
- บันทึกการท่องเที่ยว 126

• บันทึกการเรียน	129
• บันทึกการฝึกทำข้อสอบโทอิค (TOEIC)	134
• บันทึกการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ	136
• รายการตรวจสอบข้อข้องที่ต้องพกติดตัวไปเที่ยว	138
• รายการวิธีรับมือกับความเครียด	139
คอลัมน์ การบันทึกแบบแอนะล็อกร่วมกับแบบดิจิทัล	143

บทที่

4

บุคลิกเจอรันัลของคนอื่น ๆ เป็นอย่างไร

ไอเดียที่หลากหลายจะทำให้คุณ
อยากลองทำตามในทันที!

1 คุณบุยาตัน	148
2 คุณมิยาซากิ จุนโกะ (เพื่อนนักกาดบันทึก)	154

3 คุณคาโนะ นาโอโทะ (nyororo) 158

4 คุณเดะคตจิ 169

บทส่งท้าย

สิ่งที่ตัวฉันเปลี่ยนแปลงไปมากที่สุด
หลังจากเริ่มเขียนบุลเล็ทเจอร์นัล 181

อ้างอิง 183

ประวัติผู้เขียน 185

คุณเคยเป็นแบบนี้ไหมคะ

“มีเรื่องที่ต้องทำเยอะแยะไปหมดจนไม่รู้จะจัดการยังไงดี”

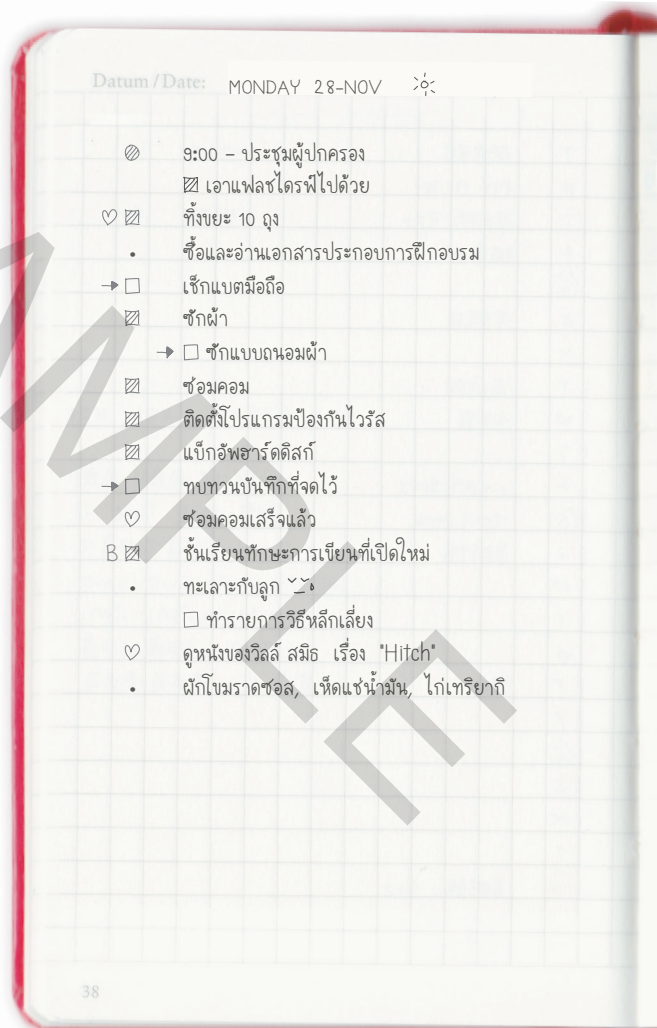
“มักเลื่อนกำหนดการของสิ่งที่ตัวเองอยากทำออกไปก่อนทุกที”

“ทั้งที่จดโน้ตเรื่องสำคัญเอาไว้แล้ว แต่กลับหาโน้ตนั้นไม่เจอ”

“ลองจดบันทึกมาหลายแบบแล้ว แต่ยังไม่เจอแบบที่เหมาะสมกับตัวเองสักที”

“ถ้าไม่ได้จดบันทึกก็จะมีรู้สึกไม่สบายใจ”

บุลเล็ตเจอร์นัล (Bullet Journal) คือการจดบันทึก
ทุกสิ่งทุกอย่างแบบ “เรียงเป็นข้อ ๆ”



สิ่งนี้แหละจะเป็นตัวช่วยที่สำคัญของคุณ

TUESDAY 29-NOV ๒๕๖๓

- ห้ามยกเลิก
- ☒ ใส่ข้อมูลในปฏิทินกูเกิล
- ☐ ซื้อยาแก้ปวด
- ☐ เช็กแบตเตอรี่
- ☒ ทบทวนบันทึกที่จดไว้
- B ☐ อ่านหนังสือ
- ☐ หาไฟล์เสียงที่อัดไว้ในแอฟ Pebble
- ☒ เตรียมตัวการดาษสำหรับพรุ่งนี้
- ☐ เตรียมพิมพ์ไฟล์ PDF สำหรับพรุ่งนี้

WEDNESDAY 30-NOV

- ☐ เช็กแบตเตอรี่
- ☐ ดูแลความเรียบร้อยบนโต๊ะอาหาร
- ♥ สิ่งต่าง ๆ ที่ได้ทำตอนเช้า
 - หุงข้าว
 - เตรียมขยะไปทิ้ง
 - ล้างหม้อ
 - เช็ดโต๊ะ
 - ตัดผมหน้าม้า
 - ดูดฝุ่น
- เริ่มอ่าน Spaceman
- ☒ หาวิธีลบข้อมูลในคอม
- ☒ หาข้อมูลบริษัทที่ขายคอม
- ลูกอ่าน Magic Tree House เล่มที่ 32

บุคลิกศาสตร์คือคู่มือที่ช่วย เปลี่ยนชีวิตของคุณให้ดีขึ้น

ทั้งห้องและความคิดของคุณ ต่างก็เคยยุ่งเหยิงมาก่อน

ฉันเป็นคนขี้หลงขี้ลืมและเสียสมาธิง่ายมาตั้งแต่สมัย
เด็ก ๆ แต่ถ้าจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วก็จะมองไม่เห็น
สิ่งอื่นเลยล่ะ

ที่สำคัญคือฉันเป็นพวกไม่ชอบจัดระเบียบ แค่เปลือ
แป้นเดียวห้องก็กลับมาอยู่ในสภาพกรงรังเหมือนเดิมแล้ว

ฉันเคยลองทำบัญชีรายรับรายจ่ายของครอบครัวมา
หลายต่อหลายครั้ง แต่ไม่สามารถทำต่อเนื่องจนสมุดหมดเล่ม
ได้เลยสักครั้งเดียว

ในหัวของฉันมักจะมีความคิดมากมายซึ่งยังไม่ถูกจัดระเบียบดีกันยุ่งเหยิงไปหมด ไม่ว่าจะเป็น “ต้องทำเรื่องนี้” “อยากทำเรื่องนั้น” “จะอ่านอะไรดีล่ะ” “นี่ไอเดียเจ๋ง ๆ ออกแล้ว!” “ลองเอาวิธีนี้ไปใช้กับงานดูดีกว่า” หรือ “กิจกรรมของโรงเรียนประจำเดือนนี้จัดขึ้นวันที่เท่าไรนะ”

ฉันขอแนะนำตัวก่อน ฉันชื่อ Marie ยินดีที่ได้รู้จักทุกคนนะคะ

นอกจากงานประจำแล้ว ฉันยังทำบล็อกที่ชื่อว่า “Mandarin Note” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียนภาษาต่างประเทศและอุปกรณ์ไอทีต่าง ๆ ด้วย สำหรับชีวิตส่วนตัวฉันเป็นคุณแม่ลูกสองค่ะ

ตอนนี้เมื่อลองนึกย้อนกลับไป การที่คนจัดระเบียบไม่เก่งอย่างฉันพยายามจะจัดการเรื่องงาน เรื่องบล็อก รวมถึงเรื่องครอบครัวที่มีกันอยู่ 4 คนโดยคิดอยู่ภายในหัวอย่างเดียว นั้นเป็นเรื่องที่บ้าบิ่นมาก

ไม่สามารถจัดการกับ “สิ่งที่ต้องทำ” ได้!

แม้ความคิดต่าง ๆ จะตึกันอยู่ในหัวเรื่อยมา แต่นั่นก็พอจะรับมือไหวจนกระทั่งลูกคนโตอายุได้สองขวบค่ะ

หลังจากนั้นเมื่อลูก ๆ เข้าเรียนชั้นเตรียมอนุบาล ฉันก็เริ่มออกไปทำงานนอกบ้านและรู้สึกว่าจะทำเรื่องผิดพลาดอยู่บ่อย ๆ เช่น ลืมทำอาหารกล่องให้ลูกพกไปกินที่โรงเรียน หรือลืมเอาเสื้อชูชีพของสามีไปส่งร้านซักรีด ส่วนมากฉันจะลืมสนิทไปเลย และมานึกออกเอาตอนจวนเจียนจะทำไม่ทันเลยต้องรีบเร่งแบบสุด ๆ เหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ ค่ะ

ถ้าเป็นกำหนดการสำคัญ ฉันจะจดใส่ปฏิทินในห้องนั่งเล่นเพื่อให้มองเห็นได้ง่าย ถึงอย่างนั้นบางครั้งฉันก็ยังคงเตรียมตัวไม่ทันอยู่ดี

ฉันตระหนักถึงอันตรายและคิดว่า “ขึ้นป्लอยให้เป็นแบบนี้ต่อไปต้องแย่แน่!” จึงเริ่มพกสมุดบันทึกติดตัวอยู่ตลอดเวลา และจดบันทึกอย่างกระตือรือร้นค่ะ

การได้รู้จักกับบุลเล็ทเจอร์นัล

ฉันจดทุกอย่างลงในสมุดบันทึกที่พกติดตัวอยู่เสมอ และเมื่อฉันหันมาเช็กสิ่งที่จดไว้จนติดเป็นนิสัย จำนวนเรื่องที่ฉัน “ลืมทำ” ก็ค่อย ๆ ลดลง

พอฉันรู้สึกว่าการใช้ชีวิตในแต่ละวันดำเนินไปอย่างราบรื่นมากขึ้นทีละนิด ฉันก็เริ่มมีความปรารถนาใหม่ขึ้นมาค่ะ

นั่นคือ ฉันอยากทำ “สิ่งที่อยากทำ” ควบคู่ไปกับ “สิ่งที่ต้องทำ” ซึ่งมีเยอะแยะไปหมด...

มันอาจจะฟังดูเหมือนปัญหาหลุมใจที่ไร้สาระ แต่พอฉันได้ใช้ชีวิตกับลูก ๆ ซึ่งเป็นเด็กเล็ก ฉันก็รู้ซึ่งถึงคำว่า “เวลา มีจำกัด” ค่ะ

เราจะหาเวลาทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำภายใต้เวลาอันจำกัดได้อย่างไร

เพื่อให้มีเวลาสำหรับสิ่งที่อยากทำ ฉันได้ลองหาวิธีที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานบ้านและงานในที่ทำงานจากบันทึกที่ตัวเองเคยเขียนไว้ค่ะ

ระหว่างที่ฉันเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการจดบันทึก ฉันก็บังเอิญได้รู้จักกับเทคนิคการจดบันทึกที่เรียกว่า “บูลเล็ตเจอร์นัล” ในอินเทอร์เน็ต

ถ้าจำไม่ผิดน่าจะเป็นบทความในเว็บไซต์ “Lifehacker” ของปี 2013

ในบทความนั้นสิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกสนใจก็คือ

- คุณสามารถจัดการกับกำหนดการ โครงการ รายการสิ่งที่ต้องทำ และบันทึกช่วยจำได้ด้วยสมุดบันทึกเล่มเดียว โดยใช้วิธี “เขียนเรียงเป็นข้อ ๆ”
- ไม่มีการแบ่งพื้นที่หน้ากระดาษของแต่ละวันไว้เท่า ๆ กันเหมือนอย่างสมุดแพลนเนอร์ทั่วไป ดังนั้น แม้บางวันคุณจะเขียนเยอะหรือบางวันไม่เขียนอะไรเลย ก็ไม่มีปัญหา คุณสามารถเขียนได้เท่าที่ต้องการ จึงสามารถจดบันทึกได้โดยไม่รู้สึกเครียด

จุดเด่น 2 ข้อนี้ทำให้ฉันตัดสินใจเขียนบูลเล็ตเจอร์นัลในทันทีค่ะ

staple suspension integrity diploma contingency partition quota fluctuation		MONDAY 22-JUN ☀ ☹ อ่านเรื่องเกาะงาช้างแห่งใหญ่ ของอิจิมะ คาซุฮิโกะ จบแล้ว ☑ ทบทวนมุขม้วนชิ้นกับข้อสปีโอเคจิ ☑ เซฟไฟล์เสียง Oxford Facfiles • เขียนข่าว, สลัดหัวไข่ขาว, ทะหน่าปลีกกับแฉงกวาดอง
SUNDAY 21-JUN ☉ 11:00 - คาเฟ่ B ☑ แอฟ memorise & ทรูปภาพ • แอฟ zuknow เตรียมสอบภาษาอังกฤษระดับ 1 ☹ 15:00 - ร้านเสริมสวย • เจอหนังสือ Oxford Bookworms ที่ห้องสมุด • ฝึกมาส่ง • รองเท้าแตะ 5,200 บาท • ไปควรวาเกาะกับสลัด ☑ พรุ่งนี้ ตราประทับ		TUESDAY 23-JUN ☁ ☹ แฉงเขียวหวาน, ฝัฒฝรั่งทอด • ลูกสิมก๊วนแจ ☑ เปิดสวิตช์ฟุ่มเยนเค็ดุดุ่นก่อนออกจากบ้าน • ฝึกหมี, ซุปฝัฒฝรั่งกับโลกรอก, ฝึกหัดทอง • paradox, realm, annals, compound, tinge • badger, implore, drudgery, interminable, perceive
		WEDNESDAY 24-JUN ☁ • นิยายเรื่องราชันแก้ว ☹ ฝัฒฝรั่งแฉง, ไปปลาคือคนสมมายองเนส ☑ หาข้อมูลสวิตช์ไฟ รหัสสินค้า W5051 • laconic, throng, intrepid, accost, reticent ☑ ติดต่อกับแฉงเรื่องงานพิเศษระยะสั้นที่ใช้ภาษาอังกฤษ

“เขียนเรียงเป็นข้อ ๆ” ให้หมด ไม่ว่าจะเป็นกำหนดการ
รายการสิ่งที่ต้องทำ หรือบันทึกช่วยจำ!