

Planner

Plan life



พญ.รัตเกล้า ฤกษ์จุฬิมล (หมอบุติก)
แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว





บางวันที่รู้สึกแย่ ฉันก็เขียน
ขอบคุณ 3 สิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น
จึงพบว่า การเขียนทำให้รู้สึกใจฟู
เพราะว่าวันนี้ก็เป็นวันที่ดีอีกวันหนึ่ง



เคยไหมที่ตั้ง New Years' Resolution ไว้แต่ละปี แล้วพบว่า
หลงลืมไปในระหว่างทาง จะทำอะไรให้ชีวิตก้าวไปตาม
เป้าหมายที่เป็นของเราพร้อมชื่นชมความสวยงามในระหว่าง
ทางที่เลือกเดิน ให้เราได้หยุดพักกลับมาทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อเคลียร์ตัวเอง เคลียร์หัวใจ ก่อนจะ
เริ่มต้นยอมรับวันใหม่

ฉันเป็นคุณหมอที่ใช้แพลนเนอร์ในการจัดการเวลาอย่าง
ต่อเนื่องจนเข้าสู่ปีที่ 5 แล้วพบว่ามันมีประโยชน์มาก ๆ ใน
การจัดการชีวิต จึงหวังว่าผู้อ่านจะได้รู้จักสิ่งนี้และสนุกกับ
การเขียนแพลนเนอร์ไปกับฉัน



คำนำ

ชีวิตของคนหนึ่งคนประกอบด้วยหมวดหลายใบ มีบทบาทหน้าที่ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นบทบาทในการทำงาน บทบาทในการเป็นคุณพ่อ คุณแม่ดูแลลูก บทบาทลูกในการดูแลพ่อแม่ บทบาทคู่ครอง บทบาทความเป็นเพื่อน อีกทั้งยังต้องสวมบทบาทรับผิดชอบชีวิตตัวเองทั้งในเรื่องของค่าใช้จ่าย การดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ และจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้รวมกันเป็นวงล้อขับเคลื่อนชีวิต ในแต่ละช่วงเวลาอาจพบเจอความสมดูลแต่บางช่วงเวลาอาจเจอความไม่สมดูลบ้าง เราอาจรู้เรื่องในด้านใดด้านหนึ่งจนหลงลืมอีกด้านหนึ่งของชีวิตไป

การเขียนแพลนเนอร์จะช่วยให้เราค่อย ๆ มองสิ่งต่าง ๆ รอบด้าน ช่วยชะล้างความรู้สึกในแต่ละวัน มองโลกในมุมที่มีความสุขต่อจิตใจตัวเอง เห็นข้อบกพร่องของตัวเอง และค้นหาแนวทางแก้ไข



การเขียนแพลนเนอร์
จะช่วยให้เราค่อย ๆ
มองสิ่งต่าง ๆ รอบด้าน
ช่วยชะล้างความรู้สึก
ในแต่ละวัน





เคยไหมที่ตั้ง New Years' Resolution ไว้แต่ละปี แล้วพบว่าหลงลืมไปในระหว่างทาง เช่น เป้าหมายปีนี้ฉันจะเป็นคนใหม่ จะพัฒนาตัวเองในด้านต่าง ๆ เป็นต้น แล้วจะอย่างไรให้เราเดินทางไปยังจุดหมายนั้นได้โดยไม่เผลอหลุดออกนอกเส้นทางไปไกล จะอย่างไรให้ชีวิตก้าวไปตามเป้าหมายที่เป็นของเรา พร้อมกับชื่นชมความสวยงามในระหว่างทางที่เลือกเดิน มีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ ที่จะช่วยขับเคลื่อนเราไปยังเป้าหมาย ให้เราได้หยุดพักกลับมาทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อเคลียร์ตัวเอง เคลียร์หัวใจ ก่อนจะเริ่มต้นปีใหม่รับวันใหม่

เราทุกคนล้วนเกิดเป็นมนุษย์ครั้งแรก ชีวิตจึงมีอะไรให้เรียนรู้มากมาย ทั้งข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น

เราทุกคนล้วนเกิดเป็นมนุษย์ครั้งแรก ชีวิตจึงมีอะไรให้เรียนรู้มากมาย ทั้งข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการทบทวนบทเรียนต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ในชีวิต ดังนั้น การเขียนแพลนเนอร์จึงเป็นสิ่งสำคัญ มาถึงตรงนี้หลายคนอาจจะสงสัยว่าการเขียนแพลนเนอร์มันให้อะไรกับเราได้บ้าง น่าจะเพียงแค่ช่วยเตือนให้เราไม่ลืมนัดหมายหรือเปล่า ซึ่งนั่นก็เป็นหนึ่งในข้อดีของการมีแพลนเนอร์ แต่ถ้าหากเรามีเครื่องมือต่าง ๆ มากขึ้น ก็จะเป็นประโยชน์กับเรามากกว่าเดิม



ตัวฉันเองรับบทบาทเป็นคุณหมอ เป็นอาจารย์แพทย์ เป็นคุณแม่ที่เลี้ยงลูกเอง เป็นลูกดูแลคุณพ่อคุณแม่ เป็นเพื่อน เป็นภรรยา นอกจากบทบาททางสังคมแล้ว ฉันยังออกกำลังกายเวทเทรนนิ่ง เล่นฟิลาทิส ต่อยมวย เต้น Cover Dance ช่วยแม่ทำบัญชี และยังมีงานอดิเรกเป็นนักเขียน

เพื่อนหลายคนบอกฉันว่า การเป็นคุณแม่ทำให้เขาไม่มีเวลาดูแลตัวเอง บางคนทำงานหารายได้จนเหนื่อยสุขภาพตัวเอง บางคนเลยเสียความสัมพันธ์ในครอบครัว บางคนถึงกับเลยงานอดิเรกหรือสิ่งที่เป็นตัวตนของตัวเองไป

ฉันเป็นคนชอบเขียน จึงเขียนแพลนเนอร์แบบเป็นระบบอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่ปีที่ 5 ฉันต้องขอบคุณ Digital Planner ของ On the table ที่เป็นส่วนหนึ่งซึ่งทำให้ฉันวางแผนเขียนแพลนเนอร์อย่างเป็นระบบจนถึงทุกวันนี้ ฉันลองใช้เครื่องมือต่าง ๆ แล้วพบว่ามันมีประโยชน์มาก ๆ ในการจัดการชีวิต จึงหวังว่าผู้อ่านจะได้รู้จักสิ่งนี้ และสนุกกับการเขียนแพลนเนอร์ไปกับฉัน



ผู้เขียน

พญ.รัตเกล้า ฤกษ์รุจิพิมล
แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว



สารบัญ

Intro

- จุดเริ่มต้น 7
- ทำไมต้องเขียน 10
- เขียนแล้วได้อะไร 16
- แพลนเนอร์ กับ Google Calendar 24
- แพลนเนอร์ กับ บูโจ 29

How to

- Level 10 life ถ้าคะแนนเต็ม 10 แต่ละด้านของชีวิตให้เท่าไร 35
- SMART goal มาตั้งเป้าหมายแบบ smart กันเถอะ 40
- สร้าง Goal ให้ชัดเจนแบบ Vision board 43
- กฎของ 3 3 3 45
- เวลาทุกคนมีจำกัด (Eisenhower Matrix) 47
- Habit Tracker 50
- ทำไมเราจึงเป็นคนสายเสมอ 54
- Gratitude 56
- Self-reflection 57



บทส่งท้าย

- เหนื่อยไหมอย่าลืมพักบ้างนะ

58

ภาคผนวก

- Monthly Plan 63
- Monthly Goal 64
- Monthly Reflection 65
- Weekly Plan & Goal 66
- Weekly Reflection 67
- Daily plan goal & Reflection 68

