

JOURNAL

จัดระเบียบใจ

จดบันทึก...โละทิ้งความเครียด

จัดเรียงความรู้สึกใหม่ ปรับจิตใจให้เบาสบาย

「手で書くこと」が
知性を引き出す



โยชิเด เก็นเซ เซียน

WE
LEARN

p68 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 61672154/

012584/50

1227042/8



JOURNAL

จัดระเบียบใจ

「手で書くこと」が

知性を引き出す

โยชิตะ เก็นเซ



สารบัญ

อารัมภบท

13

บทนำ

การจดจ่อคือการเอาใจใส่กับ
ปัจจุบันของตัวเองอย่างลึกซึ้ง

153.42

๕1823 จ

๒566

พื้นฐานของการรู้จักตัวเอง
คือการจดจ่อ หรือก็คือ
การเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง

19

การจดจ่อคือ
การทำสมาธิด้วยการเพียร
= การทำสมาธิด้วยการจดบันทึก

22

เลขหมู่.....

วัน เดือน ปี..... 28 ก.พ. 2567

1

พลังแห่งการจดบันทึก ที่ช่วยสำรวจจิตใจ

การจดบันทึกช่วยบรรเทา ความโศกเศร้า และทำให้ สุขภาพกายใจกลับมาแข็งแรง	29
ผลลัพธ์ระยะยาว 16 ประการ ที่ได้จากการจดบันทึก	32
การจดบันทึกจะช่วยอัปเดต “ระบบปฏิบัติการ” ให้กับคุณ	35
การจดบันทึกด้วยมือ กระตุ้นการทำงานของสมอง	42
เหตุผลที่การเขียนช่วยกระตุ้น ความคิดสร้างสรรค์	46
การจดบันทึกจะช่วยปลดปล่อย “ความรู้ที่มีอยู่ในร่างกาย”	52
ปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิต 3 ประการ ที่ได้เรียนรู้จากการจดบันทึก	57

2

วิธีจดบันทึก

ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

7 คำแนะนำทางการแพทย์ ที่ช่วยให้การจดบันทึก มีประสิทธิภาพ	63
แบ่งประเภทของการจดบันทึก ด้วยระยะเวลา	67
ข้อพึงปฏิบัติ 8 ประการ ในการจดบันทึก	72
ควบคุมสมาธิใจเพื่อให้ “เขียนได้โดยไม่ต้องคิด”	74
ความสนุกของการจดบันทึกคือ “การไม่หยุดยั้งมือเขียน”	76
วิธีจดบันทึกอย่างสม่ำเสมอ	79
พักสมองด้วยการจดบันทึก ในช่วงว่างสั้น ๆ	85

3

การจดบันทึกเพื่อให้ เข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง

ปล่อยมือจาก “คำตอบที่ถูกต้อง”	91
เขียนถึง “ตัวตนที่แท้จริง” ซึ่งแอบซ่อนอยู่	94
เปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่มีมันเป็นได้ด้วยการจดบันทึก	98
 เล่นกับสมมุติฐาน ที่เป็นไปไม่ได้	100
 นึกถึงเรื่องที่สำคัญจริง ๆ สำหรับตัวเอง	114
 เผชิญหน้ากับตัวตน ที่ตัวเองไม่ยอมรับรู้	128
 ตามหาตัวตนอันยิ่งใหญ่ ของตัวเอง	142

4

การฉบับทัก เพื่อสร้างแรงจูงใจ

เห็นอกเห็นใจตัวเอง
ที่ไร้แรงจูงใจ 159

สำรวจการเคลื่อนไหว
ของความคิด
โดยไม่ตัดสินใจไปก่อน 162

 ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม
“แรงจูงใจ” แม้แต่น้อย 166

 ตอนที่อยากแสดง
ความสามารถที่แท้จริง
ออกมาให้มากที่สุด 180

 เมื่อความมั่นใจสั่นคลอน 194

 เมื่ออยากจับเคลื่อน
“แรงจูงใจ”
ของคนในทีม 208

5

ฝึกฝนทักษะฉบับที่ก ด้วยการทำสมาธิ

ฝึกจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน	225
การทำสมาธิในชีวิตประจำวัน	232
บทส่งท้าย	235
ประวัติผู้เขียน	239