

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

สรุปย่อ • จับประเด็นสำคัญ
เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน **30** นาที

MINUTES

ฉบับปรับปรุง

วิธีบริหารตนเอง

มีชีวิตที่สมดุล

เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน

30 Minutes Work-Life-Balance



เขียนโดย : โลทาร์ ไฮแวร์ท์ (Lothar Seiwert)

แปลและเรียบเรียงโดย : เจนจิรา เสรีโยธิน

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



BEE MEDIA
GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **วิธีบริหารตนเอง มีชีวิตที่สมดุล** เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน
- ฉบับปรับปรุง
ชุดหนังสือขายดี “สรุปย่อ-ฉบับประเด็นสำคัญ เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที”

แปลจาก **30 Minuten Work-Life-Balance**

เขียนโดย : **Lothar Seiwert (โลทาร์ ไชแวร์ท)**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เจนจิรา เสรีโยธิน** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Original title : **30 Minuten Work-Life-Balance** by **Lothar Seiwert** This translation published by
arrangement with **GABAL Verlag GmbH**, Copyright © 2021 **GABAL Verlag GmbH**, Offenbach 20.
Auflage 2014 All rights reserved. Thai copyright © 2025 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม 2568 2025 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-076-0 ราคา **99** บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ไชแวร์ท, โลทาร์.

วิธีบริหารตนเอง มีชีวิตที่สมดุล เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน - ฉบับปรับปรุง.

-- นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2568.

80 หน้า.

1. การพัฒนาตนเอง -- แง่จิตวิทยา. I. เจนจิรา เสรีโยธิน, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-076-0



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA**
Self-Development

69 ซ.เวรดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)** | พิมพ์ที่ **บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด**
1858/87-90 ถนนเพชรตัด แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : @asp1987

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาศักยภาพหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะทำให้ท่านมีวิถีในการบริหารตนเองให้ชีวิตมีสมดุล เพื่อการงาน ครอบครัว สุขภาพ ความสัมพันธ์ การค้นหาสาระในชีวิต เพื่อความก้าวหน้าทั้งการงานและชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



โลทาร์ ไฮแวร์ท์ (Lothar Seiwert) เกิดปี ค.ศ. 1952 เป็นนักเขียนชาวเยอรมันและนักพูดผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง การพัฒนาตนเองด้านการจัดการเวลาและการจัดการชีวิต มีประสบการณ์มากกว่า 30 ปี หนังสือของเขาทำยอดขายได้ กว่า 7 ล้านเล่ม และได้แปลเป็นภาษาต่าง ๆ ถึง 40 ภาษา เขาเคยได้รับรางวัลมากมายทั้งจากในเยอรมนีและต่างประเทศ เช่น Best Business Book, GSA Hall of Fame จากสมาคมนักพูดเยอรมัน หนังสือของเขาที่เคยได้รับการแปลเป็นภาษาไทย ได้แก่ วิธีบริหารเวลา ให้คุ้มค่าที่สุดในแต่ละวัน (30 Minuten Zeitmanagement) ชีวิตที่ดี (Life Leader Ship) และ ชีวิตง่าย ง่าย (Simplify Your Life)

“จะมีคนใกล้ตายสักกี่คน

ก็อยากจะใช้เวลาในออฟฟิศมากขึ้น”

- สตีเฟน อาร์. โคเวย์

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

Janjira Sereyithin เกิดที่กรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี และโทจากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยเป็นผู้ช่วยผู้สื่อข่าว GTAI (German Trade and Invest) ล่ามประจำโครงการการเปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศขององค์กรเพื่อความร่วมมือระหว่างประเทศของเยอรมัน (GIZ) ปัจจุบันเธอมีอาชีพเป็นอาจารย์ นักแปล นักเขียนและล่ามอิสระ ผลงานเขียนของเธอที่ได้รางวัลในนามปากกา **เจน จิ** เรื่อง **“ครั้งหนึ่ง... คิดถึง เป็นระยะ”** ได้รางวัลชมเชยประเภทรวมเรื่องสั้น จากสำนักงานการศึกษา พื้นฐานและหนังสือแนะนำ เซเว่นบุ๊ก อวอร์ด ปีพ.ศ. 2556 **“คืนหนึ่ง... คิดถึง อีกครั้ง”** รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เซเว่นบุ๊กอวอร์ด ปีพ.ศ. 2560

หมายเหตุ บรรณาธิการ

สเตฟาน อาร์. โคเวย์ เจ้าพ่อแห่งวงการการบริหารเวลากล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า “**จะมีคนใกล้ตายสักกี่คน ที่อยากใช้เวลาในออฟฟิศมากขึ้น**” เพราะชีวิตของคนเรามีหลายด้านมิใช่เฉพาะด้านการงานจนต้องทำงานหนักอย่างเอาเป็นเอาตาย **ชีวิต 4 ด้าน** ประกอบด้วย **ร่างกาย การงาน ครอบครัว และความหมายของชีวิต** ดังนั้นเมื่อเราเกิดขึ้นมาแล้ว จึงต้องทำชีวิตให้มีความสมดุล (**Work-Life-Balance**) จึงจะเป็นชีวิตที่ดีและมีความสุขสมบูรณ์

หนังสือ **“วิธีบริหารตนเอง มีชีวิตที่สมดุล เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน - ฉบับปรับปรุง”** เล่มนี้ เป็นหนังสือดี ช่วยให้ผู้อ่านมีวิธีทำที่นำไปปฏิบัติได้จริง โดยเขียนสรุปย่อและจับประเด็นสำคัญมานำเสนอ เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่สมดุลได้ทันที

หนังสือเล่มนี้ แปรจากชุดหนังสือชายดีภาษาเยอรมัน “สรุปย่อจับประเด็นสำคัญ - เข้าใจง่าย ๆ ใน 30 นาที” **30 Minuten Work-Life-Balance** เขียนโดย **Lothar Seiwert** ช่วยให้ท่านนำแนวคิดวิธีการมาประยุกต์ใช้ในการบริหารตนเอง ช่วยให้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** มีความภูมิใจที่จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้ท่านมีแนวทางและวิธีในการบริหารตนเอง ช่วยให้ท่านมีชีวิตสมดุลทั้ง 4 ด้าน นำมาซึ่งการทำงานก้าวหน้า และมีชีวิตที่สมบูรณ์และดีขึ้นทุก ๆ วัน

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

วิธีบริหารตนเอง มีชีวิตที่สมดุล

เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน
30 Minutes Work-Life-Balance

หนังสือเล่มนี้ ได้ออกแบบให้คุณได้รับข้อมูลที่จำเป็น โดยใช้เวลาเพียงสั้น ๆ เพียงคุณเจียดเวลาส่วนตัวสักเล็กน้อย (ประมาณ 10-30 นาที) คุณก็จะสามารถจับประเด็นที่มีประโยชน์ได้อย่างง่ายดาย โดยอาศัยระบบคำแนะนำที่เราจัดเตรียมไว้ให้

ใช้เวลาอ่านน้อย ก็เข้าใจได้ง่าย ๆ

คุณจะอ่านหนังสือเล่มนี้จบภายในเวลา 30 นาที แต่ถ้าคุณมีเวลาน้อยกว่านั้น ก็สามารถอ่านเฉพาะประเด็นสำคัญที่เราเน้นให้

- ข้อมูลสำคัญจะพิมพ์ไว้ด้วยตัวหนาเข้ม
- คำถามนำในแต่ละบทจะมีเลขหน้ากำกับไว้เพื่อนำคุณดึงตรงไปสู่สิ่งที่คุณอยากรู้ เพียงแค่พลิกไปยังหน้านั้น คุณก็จะพบคำตอบ
- แต่ละบทยังมีการสรุปใจความสำคัญเพื่อให้คุณประหยัดเวลาลงได้อีก โดยมีสัญลักษณ์ 
- ท้ายเล่มของหนังสือ ได้รวบรวมประเด็นที่สำคัญทั้งหมดไว้ (Fast Reader) เหมาะแก่การทบทวนในเวลาสั้น ๆ

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ 9



แปลจากซีรีส์สายดี in 30 Minuten wissen Sie mehr!

สรุปย่อ • จับประเด็นสำคัญ

เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที

ภาพยนตร์ฉบับ 30 Minuten Work-Life-Balance



- 1 เปลี่ยน Time Management ให้เป็น Work-Life-Balance
ทำให้ชีวิตมีสมดุลเวลา แทนที่จะเป็นระเบิดเวลา 13
 - 1.1 ทำตัวให้เป็นคนสำคัญที่สุดในชีวิต
 - 1.2 โรคเร่งรีบ หรือ วิธีรักษาโรคหนุ่ถีบจักร
 - 1.3 โมเดล Work-Life-Balance จะเปลี่ยนชีวิตคุณ
 - 1.4 ใช้ชีวิตตอนนี้ เดียวนี้
- 2 กำหนด “วิสัยทัศน์” ที่ชัดเจน 29
 - 2.1 กำหนดทิศทางชีวิตที่ชัดเจน
 - 2.2 ค่านิยมของเรา คือรากฐานวิสัยทัศน์ชีวิต
 - 2.3 แบบฝึกหัดสร้างวิสัยทัศน์ชีวิต
- 3 ระบบหมวก 7 ใบ เพื่อเวลาและความสำเร็จในชีวิต 39
 - 3.1 บทบาทประจำวันของเรา
 - 3.2 ทางเลือก : ทิ้งหมวกบางใบ
 - 3.3 จัดจ้อที่บทบาทหลักของคุณ

4 พลังของการจัดลำดับความสำคัญ 47

4.1 โรค **“รีบสิ่งพิชชา”** : วิธีหนีจากโรครีบด่วน

4.2 ภารกิจหลัก : ชัดเกลาลจุดแข็ง

5 วางแผนเป้าหมายและเวลาอย่างเป็นรูปธรรม

: ซอยปี เป็นวัน 57

5.1 ลำดับความสำคัญคือไฟไม่ตาย : ให้ใส่หินก้อนใหญ่ก่อน

5.2 ปีนี้เป็นปีของคุณ วางแผนสู่เป้าหมายอย่างถูกต้อง

5.3 เชื่อมทิศรายล์ปดาห์ : Work-Life-Balance อย่างย่อ

5.4 อยู่กับปัจจุบัน : เคล็ดลับสำหรับวันดี ๆ

สรุปประเด็นสำคัญ (Fast Reader) 72



**“ต่อเมื่อตัดสินใจที่จะใช้ชีวิต
แทนที่จะถูกลากไป คุณจึงสามารถ
กุมหางเสือเรือชีวิตได้อย่างมั่นคง”**

คำนำ

“จะเป็นพิษหรือเป็นยา
ล้วนขึ้นอยู่กับปริมาณ”

- พาราเซลซัส



เราอาศัยอยู่ในโลกที่โอกาสทุกอย่างเปิดกว้างสำหรับพวกเราเท่านั้น เราสามารถเลือกได้ว่าอยากจะทำอาชีพอะไร อยากห้อมล้อมตัวเองด้วยคนแบบไหน ใช้ชีวิตแบบไหน และใช้เวลาว่างอย่างไร ...ทุกอย่างเราเลือกได้

แต่ตัวเลือกและโอกาสเลือกที่หลากหลายกลับสร้างปัญหาให้หลายคน พวกเขาทำทุกอย่างมากเกินไป ทำงานมากเกินไปและละเลยเรื่องของความสัมพันธ์ รวมถึงสุขภาพ อีกทั้งเพิกเฉยต่อหลักความเชื่อของตน

พวกเขากินเยอะเกินไปโดยไม่เลือกและทำลายสุขภาพตัวเอง ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและไม่ได้สังเกตเลยว่ามืออะไรวิ่งผ่านตนเองไปแล้วบ้าง

แต่ความสามารถที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่สมดุลและมีความสุข นั่นก็คือ **ศิลปะในการตัดสินใจที่จะเลือกอย่างมีสติทุกวัน และทำเฉพาะสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวของเรา**

แนวคิด **Work-Life-Balance** มีชีวิตที่สมดุล เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้ว่าจะควบคุมและสร้างชีวิตของตนเองอย่างมีสติ และรับผิดชอบตนเองได้อย่างไร ผมอยากสร้างสะพานให้คุณไปสู่ชีวิตที่ไม่เร่งรีบโดยไม่ต้องรู้สึกผิด ผมจะนำคุณไปสู่ชีวิตที่สมดุลเพื่อสร้างความสุขให้คุณทุก ๆ วัน

โลธาร์ ไฮแวร์ท์

www.Lothar-Seiwert.de

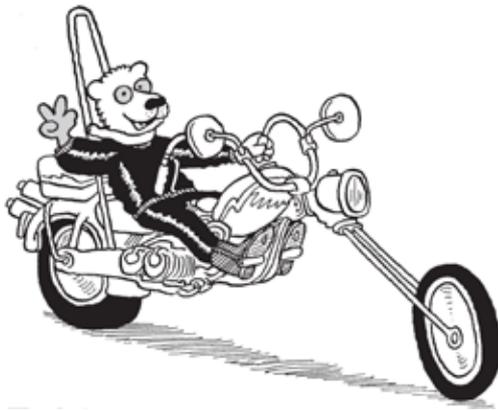
“เราไม่เคยมีเวลา
นอกจากจะหามันเอง”

- ปีเตอร์ โรเซกเกอร์

ใช้เวลา

จงใช้เวลาเพื่อทำงาน	เพราะมันคือรางวัลของความสำเร็จ
จงใช้เวลาเพื่อตรึงตรอง	เพราะมันคือชุมพลลังงาน
จงใช้เวลาเพื่อเล่น	เพราะมันคือเคล็ดลับความเยาว์วัย
จงใช้เวลาเพื่ออ่าน	เพราะมันคือรากฐานของความรู้
จงใช้เวลาเพื่อเป็นมิตร	เพราะมันคือประตูสู่ความสุข
จงใช้เวลาเพื่อจะฝัน	เพราะมันคือหนทางสู่ดวงดาว
จงใช้เวลาเพื่อจะรัก	เพราะมันคือความสุขแท้จริงของชีวิต
จงใช้เวลาเพื่อมีความสุข	เพราะมันคือดนตรีของจิตใจ
จงใช้เวลาเพื่อตีพิมพ์	เพราะมันคือรางวัลของการกระทำ

- บทกวีไอริช



“บ๊ายบ๊ายแล้ว
ถ้าขบเซ้า ๆ ก็ครึ่งชั่วโมง...”

- ทิล ออยเลนชปีเกิล

อยากรู้อะไร บทที่ 1

- คุณอยากเป็นหนูกับจิ้งกรดตลอดไปหรือ (หน้า 15)
- คุณรู้จักสูตรสำหรับชีวิตสมดุลหรือเปล่า (หน้า 22)
- วันที่มีความสุขของคุณเป็นอย่างไร (หน้า 27)

1

เปลี่ยน Time Management ให้เป็น Work-Life-Balance

ทำให้ชีวิตมีสมดุลเวลา แทนที่จะเป็นระเบิดเวลา

“โดยเฉพาะคนที่สามารถไต่คลื่นตอนต่ำสุด (ซึ่งเปรียบเหมือนการมีเวลาว่างและผ่อนคลาย) ได้สนุกเหมือนตอนไต่คลื่นสูงสุด (ซึ่งเปรียบเหมือนตอนรับมือกับความเครียดและบีบคั้นได้) เท่านั้น เขาจึงสามารถเป็นเสมือนแชมป์ไต่คลื่นที่โด่งดังอย่าง ร็อบบี้ แนช* ได้”

- อเล็กซานเดอร์ คริสทีอานี

คุณเคยถามตัวเองบางครั้งไหมว่าทำไมคุณจึงกำลังทำอยู่ตอนนี้ หรือคุณกำลังทำตัวเป็นเหมือนหนูถีบจักรวันแล้ววันเล่าโดยไม่คิดเหมือนกับคนอื่นมากมาย คุณคิดว่าตราบเท่าที่คุณทำงานที่คนคาดหวังให้คุณทำได้เสร็จ ทุกอย่างก็เรียบร้อย ไข้ใหม่ แน่นนอนว่าบางครั้งในตัวคุณก็มีความปรารถนา ความฝัน ความหวังสว่างวาบขึ้นมา ว่าอันที่จริงแล้วหากสามารถตัดสินใจเองได้ คุณก็อยากใช้ชีวิต หรือมีชีวิตที่ต้องการแบบไหน ชาวดีคือ **คุณทำได้** แต่ชาวร้ายคือ แค่ **“อยาก”** ไม่พอคุณต้อง **“ต้องการ”** ด้วย ซึ่งอาจต้องใช้ความพยายามสักเล็กน้อย

1.1 ทำตัวให้เป็นคนสำคัญที่สุดในชีวิต

จุดเริ่มต้นของชีวิตที่มีความหมายอยู่ที่การตัดสินใจอย่างมีสติ การใช้เวลาส่วนตัวของคุณนั้นสำคัญมาก สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่การบริหารเวลาตามแบบฉบับทั่วไป แต่อยู่ที่การบริหารตัวเองต่างหาก ซึ่งมันทำไม่ได้ด้วยการจัดลำดับความสำคัญของอีเมลที่เข้ามาในอินบ็อกซ์ และทำสมุด

* ร็อบบี้ แนช เป็นแชมป์ไต่คลื่น 12 สมัย - ผู้แปล

ตารางเวลาเท่านั้น แต่ต้องค้นหาว่าทำไมคุณจึงทำสิ่งนั้น คุณต้องตัดสินใจอย่างมีสติว่าจะไร้คุณค่าที่จะทำ เมื่อนั้นคุณจึงสามารถควบคุมชีวิตได้อย่างมีสติและรับผิดชอบตนเองได้ ชาวอเมริกันเรียกการสร้างชีวิตให้มีสมดุลอย่างนี้ว่า **การเป็นผู้นำชีวิต (Life-Leadership)**

การมี Vision หรือวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนจะช่วยให้คุณค้นพบตัวเองได้ว่าจะไปที่ไหน ทิศทางใด คุณจะเรียนรู้ที่จะควบคุมเรือผ่านคลื่นลมสูงต่ำของชีวิตอย่างชำนาญ ตอนนั้นคุณจะมองเห็นว่าความเร็วไม่ใช่สิ่งสำคัญ เพราะสถานการณ์บางอย่างอาจยิ่งดีก็ได้ที่จะตัดสินใจเลือกที่จะเดินช้าลง

● สิ่งที่คุณรู้ได้จากตัวละครชื่อ กิล ออยเลนชปีเกล*

ขณะที่ กิล ออยเลนชปีเกล หอบสัมภาระเดินเข้าไปยังเมือง ถัดไปก็มีรถม้าวิ่งเร็วมากคันหนึ่งวิ่งตามเขามา คนขับรถม้าดูท่าทางกำลังรีบมาก เขาร้องถามกิลว่า “เมืองต่อไปอยู่อีกไกลมั๊ย”

“ถ้าท่านขับช้าก็ครึ่งชั่วโมง แต่ถ้าขับเร็วก็ 2 ชั่วโมง ขอรับ นายท่าน!”

กิล ออยเลนชปีเกล ตอบ



“เจ้าโง่!” คนขับรถม้าตะคอกและคว้าแส้ฟาดม้าแรงกว่าเดิม รถม้าวิ่งต่อด้วยความเร็วสูงขึ้น

* **กิล ออยเลนชปีเกล** (Till Eulenspiegel) เป็นตัวละครในนิทานพื้นบ้านของเยอรมัน ฉลาดและเจ้าเล่ห์เหมือนศรีธนญชัย - ผู้แปล

ทิล ออยเลนชปีเกล เดินตามทางต่อไป ถนนนั้นเต็มไปด้วย หลุมบ่อ 1 ชั่วโมงต่อมา เขาพบรถม้าคันหนึ่งที่คงตกหล่มถนนจน ล้อหน้าหัก คนขับรถม้าบ่นไปพลางรุ่นกับการซ่อมล้อ คนขับรถม้ามอง ทิล ออยเลนชปีเกล อย่างแค้นเคือง ทิลจึงบอกเพียงว่า

“ข้ามอกท่านแล้ว ถ้าซบซ่า ๆ ก็ครึ่งชั่วโมง...”



ต่อเมื่อตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตแทนที่จะถูกลากไป คุณจึง สามารถกุมหางเสือชีวิตได้อย่างมั่นคง

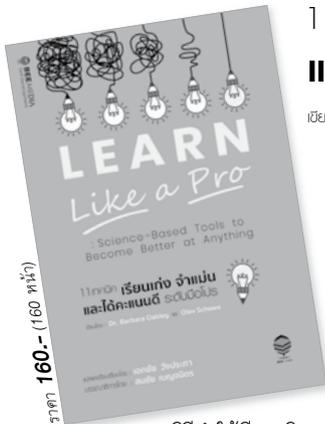
1.2 โรคเร่งรีบ หรือ วิธีรักษาโรคหนูถีบจักร

ในยุคปัจจุบัน ความเร่งรีบเป็นสิ่งบ่งบอกถึงสถานภาพสำหรับหลาย คน หลายคนคิดว่าความเร็วกลายเป็นเกณฑ์วัดประสิทธิภาพ คนที่ดู ทำงานยุ่งตลอดเวลาจนไม่มีเวลาเหลือสำหรับชีวิตดูจะแผ่ออรั่วว่าทำงาน ได้มหาศาล แต่ใครที่ทำงานสบาย ๆ ด้วยความสงบในปริมาณพอเหมาะ กลับเสี่ยงที่จะถูกตราหน้าว่าเป็นพวกเอื้อระเหยหรืองุ่มง่าม เพราะคนเรา ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ว่า “คนรั้งท้ายย่อมไม่มีใครเหลียวแล”

แต่ในความเป็นจริงคือ คนเราจะทำงานสำเร็จได้ดีกว่า และเร็วกว่าเมื่อพวกเขาไม่มี ความกดดันจากเรื่องเวลาที่ ไร้สาระ เพราะพวกเขาจะมี สมาธิมากกว่า

สรุปได้ว่า คนที่ให้เวลา กับการวางแผนและทำงาน อย่างผ่อนคลายเป็นผู้ใช้เวลาที่ยอดเยี่ยม





ราคา 160.- (160 หน้า)
BEE MEDIA
Self-Development

11 เทคนิค เรียนเก่ง จำแม่น และได้คะแนนดี ระดับมือโปร

เขียนโดย : **Dr. Barbara Oakley** และ **Olav Schewe**



LEARN Like a Pro

1. วิธีทำให้มีสมาธิจดจ่อและเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง
2. วิธีเอาชนะอาการสมองไม่แล่น
3. วิธีเรียนทุกอย่าง ทุกวิชาได้อย่างลึกซึ้ง
4. วิธีเพิ่มประสิทธิภาพ “ความจำขณะปฏิบัติการ” และวิธีจดบันทึกที่ดีที่สุด
5. วิธีจำให้เก่ง จำให้แม่น และจำได้นาน
6. วิธีทำให้เกิดความกระจ่างใจ คิดได้เร็ว
7. วิธีสร้างวินัยในตนเอง
8. วิธีสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง
9. วิธีอ่านเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
10. วิธีประสบความสำเร็จในการสอบ
11. วิธีเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนเรียนเก่งระดับหัวกะทิ หรือระดับมือโปร



ราคา 150.- (144 หน้า)



สนูบี้และ ชาร์ลี บราวน์

สอนวิชาชีวิต

ตอน

สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต “เมื่อคิดเป็น”

When Do The Good Things Start?

A Therapist Looks at Life's Ups and Downs

(With a Bit of Help from Charlie Brown and His Friends)

by **Abraham J. Twerski, M.D.** (Author), **Charles M. Schulz** (Illustrator)

- คุณมีดีกว่าที่ตนเองคิดไว้
- รู้จักศักยภาพของตนเอง
- อย่างกลัวที่จะเปลี่ยนแปลง
- อย่างกลัวที่จะลงมือทำ
- ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง

- จัดการกับอารมณ์ที่ถูกกักขังไว้
- วิธีจัดการความกังวล
- วิธีจัดการความรู้สึกผิด
- เสียใจได้ แต่ต้องไม่มากเกินไป
- เรียนรู้จากอดีต แล้วก็ลืมซะ





แปลจากซีรีส์ขายดี
in 30 Minuten wissen Sie mehr!

สรุปย่อ • ฉบับประเด็นสำคัญ
เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที



ราคา 99.- (80 หน้า)

วิธีบริหารเวลา

วิธีฉบับปรับปรุง

ให้คุ้มค่าที่สุดในแต่ละวัน

30 Minute Time Management

เขียนโดย : **Lothar Seiwert**

- ทบทวนการใช้เวลาของคุณในปัจจุบัน และจับใจรวมโดยเวลาของคุณให้ได้
- วิธีวางแผนการใช้เวลา เพื่อให้คุ้มค่าที่สุดในแต่ละวัน
- ใช้ Mind-Map ให้ความคิดเป็นระบบ
- รู้ว่าจะอะไรสำคัญโดยใช้หลัก "พาราโ"
- วิธีจัดลำดับความสำคัญและฝึกอินหรือกระจายงานให้คนอื่น
- วิธีจัดระเบียบแต่ละวัน และวิธีวางแผนการทำงานที่ดีที่สุด
- วางแผนด้วยวิธี A-L-P-E-N
- วิเคราะห์การใช้เวลาด้วยหลัก ABC



ราคา 99.- (80 หน้า)

วิธีบริหารจัดการ

วิธีฉบับปรับปรุง

ชีวิตการทำงาน

ให้มีประสิทธิภาพที่สุดในแต่ละวัน

30 Minutes To An Efficient Self-Organization

เขียนโดย : **Detlef Koenig, Susanne Roth, Lothar Seiwert**

- ใช้หลักการ "ทำทันที" เพื่อให้อย่างในชีวิตดีขึ้น
- เปลี่ยนจากคนที่ชอบเลื่อนงานให้กลายเป็นคนที่ทำงานเสร็จได้อย่างมืออาชีพ
- วิธีนำหลักการ GIP มาใช้ เพื่อช่วยให้ชีวิตคุณมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- วิธีนำหลักการ "ก่อน-ระหว่าง-หลัง" ช่วยจัดการประชุมให้มีประสิทธิภาพ
- วิธีการจัดบันทึกส่วนตัว ที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตการทำงานที่ง่ายขึ้น
- วางแผนอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิค "คัดกรองงาน 2 ชั้น"



ราคา 99.- (80 หน้า)

วิธีบริหารตนเอง

วิธีฉบับปรับปรุง

มีชีวิตที่สมดุล

เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน

30 Minutes Work-Life-Balance

เขียนโดย : **Lothar Seiwert**

- ทำให้ชีวิตมีสมดุลเวลา แทนที่จะเป็นระเบิดเวลา
- ทำตัวให้เป็นคนสำคัญที่สุดในชีวิต
- Work-Life-Balance เปลี่ยนชีวิตคุณ
- กำหนดทิศทางชีวิตที่ชัดเจน
- แบบฝึกหัดสร้างนิสัยทัศนคติชีวิต
- ภารกิจหลัก : ชัดกลางจุดแข็ง
- ระบบบทกวี 7 ใน เพื่อเวลาและความสำเร็จในชีวิต
- แบบฝึกหัดสร้างนิสัยทัศนคติชีวิต
- พลังของการ จัดลำดับความสำคัญ
- วิธีหนีจากโรคเรื้อรัง
- Work-Life-Balance อย่างย่อ
- สรุปประเด็นสำคัญ (Fast Reader)