



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญล้ำค่าสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี



วิธีบริหารตนเอง

มีชีวิตที่สมดุล

เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน

30 Minutes Work-Life-Balance

แปลจากซีรีส์ขายดี in 30 Minuten wissen Sie mehr!

สรุปย่อ • จับประเด็นสำคัญ

เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที

ภาษาเยอรมัน 30 Minuten Work-Life-Balance



เขียนโดย : โลทาร์ ไฮแวร์ท (Lothar Seiwert)

แปลและเรียบเรียงโดย : เจนจิรา เสรีโยธิน

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





2 ^{วิธีบริหารตนเอง} **มีชีวิตที่สมดุล** เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน *by Lothar Seiwert*

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

แปลจาก : 30 Minuten Work-Life-Balance

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

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

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2561 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ 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 © 2021 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : เมษายน 2564 2104 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-032-6 ราคา 89 บาท



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA**
Self-Development

ในเครือ บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 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

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนพรรัตน์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

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



Green Road
กรุณาขอเอกสารสิทธิ์
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษนอนมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที







TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะทำให้ท่านมีวิธีการในการบริหารตนเองให้ชีวิตมีสมดุลเพื่อการทำงาน ครอบครัว สุขภาพ ความสัมพันธ์ การค้นหาสาระในชีวิต เพื่อความก้าวหน้าทั้งการงานและชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

นุ่งปั้นกานังสี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อ่านยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น





- เกี่ยวกับผู้เขียน -



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

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เจนจิรา เสรีโยธิน เกิดที่กรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีและโทจากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยเป็นผู้ช่วยผู้สื่อข่าว GTAI (German Trade and Invest) ล่ามประจำโครงการการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศขององค์กรเพื่อความร่วมมือระหว่างประเทศของเยอรมัน (GIZ) ปัจจุบันเธอมีอาชีพเป็นอาจารย์ นักแปล นักเขียนและล่ามอิสระ ผลงานเขียนของเธอที่ได้รางวัลในนามปากกา **เจน จิ** เรื่อง **“ครั้งหนึ่ง... คิดถึงเป็นระยะ”** ได้รางวัลชมเชยประเภทรวมเรื่องสั้น จากสำนักงานการศึกษาพื้นฐานและหนังสือแนะนำ เซเวนบุ๊ก อวอร์ด ปีพ.ศ. 2556 **“คืนหนึ่ง... คิดถึงอีกครั้ง”** รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เซเวนบุ๊กอวอร์ด ปีพ.ศ. 2560





หมายเหตุ บรรณาธิการ

ลีตีฟน อาร์. โคเวย์ เจ้าพ่อแห่งวงการบริหารเวลากล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า “**จะมีคนใกล้ตายสักกี่คน ที่อยากจะใช้เวลาในออฟฟิศมากขึ้น**” เพราะชีวิตของคนเรามีหลายด้านไม่ใช่เฉพาะด้านการทำงานจนต้องทำงานหนักอย่างเอาเป็นเอาตาย ชีวิต 4 ด้านประกอบด้วย **ร่างกาย การงาน ครอบครัว และความหมายของชีวิต** ดังนั้นเมื่อเราเกิดขึ้นมาแล้ว จึงต้องทำให้ชีวิตให้มี **ความสมดุล (Work-Life-Balance)** จึงจะเป็นชีวิตที่ดีและมีความสุขสมบูรณ์

หนังสือ “**วิธีบริหารตนเอง มีชีวิตที่สมดุล เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน**” เล่มนี้ เป็นหนังสือดี ช่วยให้ผู้อ่านมีวิธีทำที่นำไปปฏิบัติได้จริง โดยเขียนสรุปย่อและจับประเด็นสำคัญมานำเสนอเข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่สมดุลได้ทันที

หนังสือเล่มนี้ แปลจากชุดหนังสือขายดีภาษาเยอรมัน “สรุปย่อ จับประเด็นสำคัญ - 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 นำมาซึ่งการงานก้าวหน้า และมีชีวิตที่สมบูรณ์และดีขึ้นทุก ๆ วัน

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบลูจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





แปลจากซีรีส์สายดี in 30 Minuten wissen Sie mehr!

สรุปย่อ • จับประเด็นสำคัญ

เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที


ภาษาเยอรมัน 30 Minuten Work-Life-Balance



Kลับสือเล่มนี้ออกแบบให้คุณได้รับข้อมูลที่จำเป็น โดยใช้เวลาเพียงสั้น ๆ เพียงคุณเจียดเวลาส่วนตัวสักเล็กน้อย (ประมาณ 10 - 30 นาที) คุณก็จะสามารถจับประเด็นที่มีประโยชน์ ได้อย่างง่ายดาย โดยอาศัยระบบคำนำทางที่เราจัดเตรียมไว้ให้

ใช้เวลาอ่านน้อย ก็เข้าใจได้ง่าย ๆ

คุณจะอ่านหนังสือเล่มนี้จบภายในเวลา 30 นาที แต่ถ้าคุณมีเวลาน้อยกว่านั้น ก็สามารถอ่านเฉพาะประเด็นสำคัญที่เราเน้นให้ โดยดูจากหัวข้อสำคัญ ๆ คือ

- ข้อมูลสำคัญจะพิมพ์ไว้ด้วยตัวหนาเข้ม
- คำถามนำในแต่ละบทจะมีเลขหน้ากำกับไว้เพื่อนำคุณดึงตรงไปสู่สิ่งที่คุณอยากรู้ เพียงแค่พลิกไปยังหน้านั้น คุณก็จะพบคำตอบ
- แต่ละบทยังมีการสรุปใจความสำคัญเพื่อให้คุณประหยัดเวลาลงได้อีก โดยมีสัญลักษณ์ 
- ท้ายเล่มของหนังสือ ได้สรุปประเด็นที่สำคัญทั้งหมด (**Fast Reader**) เหมาะแก่การทบทวนในเวลาสั้น ๆ
- มีดัชนี ช่วยให้เปิดหาข้อมูลได้ง่าย





สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ 9

วิธีการตนเอง

มีชีวิตที่สมดุล

เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน



1 เปลี่ยน Time Management ให้เป็น Work-Life-Balance

ทำให้ชีวิตมีสมดุลเวลา แทนที่จะเป็นระเบิดเวลา 15

1.1 ทำตัวให้เป็นคนสำคัญที่สุดในชีวิต

1.2 โครแรงรีบ หรือ วิชาโรคหนูถึบจักร

1.3 โมเดล Work-Life-Balance จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

1.4 ใช้ชีวิตตอนนี เดียวนี้

2 กำหนด “วิสัยทัศน์” ที่ชัดเจน 35

2.1 กำหนดทิศทางชีวิตที่ชัดเจน

2.2 ค่านิยมของเรา คือรากฐานวิสัยทัศน์ชีวิต

2.3 แบบฝึกหัดสร้างวิสัยทัศน์ชีวิต

3 ระบบหมวก 7 ใบ เพื่อเวลาและความสำเร็จในชีวิต 47

3.1 บทบาทประจำวันของเรา

3.2 ทางเลือก : ทิ้งหมวกบางใบ

3.3 จดจ่อที่บทบาทหลักของคุณ





8 วิธีบริหารตนเอง
มีชีวิตที่สมดุล เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน *by Lothar Seiwert*

4 พลังของการจัดลำดับความสำคัญ 55

4.1 โรค **“รีบสั่งพิชซ่า”** : วิธีหนีจากโรครีบด่วน

4.2 ภารกิจหลัก : ชัดเวลาจุดแข็ง

5 วางแผนเป้าหมายและเวลาอย่างเป็นรูปธรรม

: ซอยปี เป็นวัน 67

5.1 ลำดับความสำคัญคือไฟไม่ตาย : ให้ใส่หินก้อนใหญ่ก่อน

5.2 ปีนี้เป็นปีของคุณ วางแผนสู่เป้าหมายอย่างถูกต้อง

5.3 เชื่อมทิศรายสัปดาห์ : Work-Life-Balance อย่างย่อ

5.4 อยู่กับปัจจุบัน : เคล็ดลับสำหรับวันนี้ ๆ

สรุปประเด็นสำคัญ (Fast Reader) 88





คำนำ

“จะเป็นพิษหรือเป็นยา
ล้วนขึ้นอยู่กับปริมาณ”

- พาราเซลซัส

เราอาศัยอยู่ในโลกที่โอกาสทุกอย่างเปิดกว้างสำหรับ
พวกเราเท่านั้น เราสามารถเลือกได้ว่าอยากจะทำอาชีพอะไร
อยากห้อมล้อมตัวเองด้วยคนแบบไหน ใช้ชีวิตแบบไหน และใช้
เวลาว่างอย่างไร ...ทุกอย่างเราเลือกได้

แต่ตัวเลือกและโอกาสเลือกที่หลากหลายกลับสร้างปัญหา
ให้หลายคน พวกเขาทำทุกอย่างมากเกินไป ทำงานมากเกินไป
และละเลยเรื่องของความสัมพันธ์ รวมถึงสุขภาพ อีกทั้งเพิกเฉย
ต่อหลักความเชื่อของตน

พวกเขากินเยอะเกินไปโดยไม่เลือกและทำลายสุขภาพ
ตัวเอง ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและไม่ได้สังเกตเลยว่ามืออะไรวิ่งผ่าน
ตนเองไปแล้วบ้าง

แต่ความสามารถที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่สมดุลและ
มีความสุข นั่นก็คือ **ศิลปะในการตัดสินใจที่จะเลือกอย่างมีสติ
ทุกวัน และทำเฉพาะสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวของเรา**



แนวคิด **Work-Life-Balance มีชีวิตที่สมดุล เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน** ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้ว่า จะควบคุมและสร้างชีวิตของตนเองอย่างมีสติ และรับผิดชอบตนเองได้อย่างไร ผมอยากสร้างสะพานให้คุณไปสู่ชีวิตที่ไม่เร่งรีบ โดยไม่ต้องรู้สึกผิด ผมจะนำคุณไปสู่ชีวิตที่สมดุลเพื่อสร้างความสุขให้คุณทุก ๆ วัน

โลธาร์ ไฮแวร์ท

www.Lothar-Seiwert.de

หนังสือขายดีในชุด

จาก 88 คน* in 30 Minuten wissen Sie mehr
สรุปย่อ • จับประเด็นสำคัญ
เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที
เล่มละ **89 บาท** เท่านั้น



ฉบับภาษาไทย หนังสือติดอันดับขายดี วางจำหน่ายแล้ว



และอีกหลายเล่มใหม่ **เร็ว ๆ นี้** โดย www.bee-media.com เพื่อคุณ



วิธีบริหารตนเอง

มีชีวิตที่สมดุล

เพื่องานและชีวิตที่ดีที่สุดในแต่ละวัน

30 Minutes Work-Life-Balance

“จะมีคนใกล้ตายสักกี่คน

ที่อยากจะใช้เวลาในออฟฟิศมากขึ้น”

- สตีเฟน อาร์. โควีย์





“เราไม่เคยมีเวลานอกจาก
จะหามันเอง”

- ปีเตอร์ โรซกเกอร์ย์

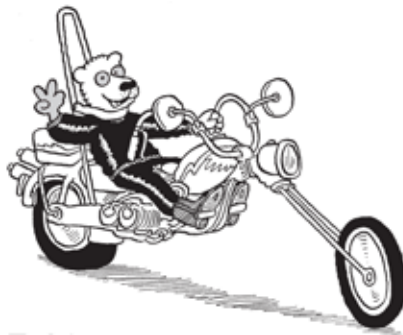




ใช้เวลา

จงใช้เวลาเพื่อทำงาน	เพราะมันคือรางวัลของความสำเร็จ
จงใช้เวลาเพื่อตริ่กตรอง	เพราะมันคือชุมพลังงาน
จงใช้เวลาเพื่อเล่น	เพราะมันคือเคล็ดลับความเยาว์วัย
จงใช้เวลาเพื่ออ่าน	เพราะมันคือรากฐานของความรู้
จงใช้เวลาเพื่อเป็นมิตร	เพราะมันคือประตูสู่ความสุข
จงใช้เวลาเพื่อจะฝัน	เพราะมันคือหนทางสู่ดวงดาว
จงใช้เวลาเพื่อจะรัก	เพราะมันคือความสุขแท้จริงของชีวิต
จงใช้เวลาเพื่อมีความสุข	เพราะมันคือดนตรีของจิตใจ
จงใช้เวลาเพื่อตีความ	เพราะมันคือรางวัลของการกระทำ

- บทกวีไอริช





“**บ**้าบอกท่านแล้ว ถ้าขับช้า ๆ
ก็ครึ่งชั่วโมง...”

- ทิล ออยเลนชปีเกิล

อยากรู้อะไร บทที่ 1

- **คุณอยากเป็นหมูถีบจักรตลอดไปหรือ**
(หน้า 18)
- **คุณรู้จักสูตรสำหรับชีวิตสมดุลหรือเปล่า**
(หน้า 26)
- **วันที่มีความสุขของคุณเป็นอย่างไร**
(หน้า 32)





1

เปลี่ยน Time Management ให้เป็น Work-Life-Balance

ทำให้ชีวิตมีสมดุลเวลา แทนที่จะเป็นระเบิดเวลา

“โดยเฉพาะคนที่สามารถได้คลื่อนตัวสุด (ซึ่งเปรียบเหมือนการมีเวลาว่างและผ่อนคลาย) ได้สนุกเหมือนตอนได้คลื่อนสูงสุด (ซึ่งเปรียบเหมือนตอนรับมือกับความเครียดและบีบคั้นได้) เท่านั้น เขาจึงสามารถเป็นเหมือนแชมป์ได้คลื่อนที่โด่งดังอย่าง ร็อบบี้ แนช* ได้”

- อเล็กซานเดอร์ คริสท็อานี

คุณเคยถามตัวเองบางครั้งไหมว่าทำไมคุณจึงกำลังที่ทำอยู่ตอนนี้ หรือคุณกำลังทำตัวเป็นเหมือนหนูถีบจักรวันแล้ววันเล่าโดยไม่คิดเหมือนกับคนอื่นมากมาย คุณคิดว่าตราบเท่าที่คุณทำงานที่คนคาดหวังให้คุณทำได้เสร็จ ทุกอย่างก็เรียบร้อยใช่ไหม แน่นอนว่าบางครั้งในตัวคุณก็มีความปรารถนา ความฝัน ความหวังสว่างวาบขึ้นมา ว่าอันที่จริงแล้วหากสามารถตัดสินใจเองได้ คุณก็อยากใช้ชีวิต หรือมีชีวิตที่ต้องการแบบไหน ขาวดีคือ **คุณทำได้** แต่ขาวร้ายคือ **แค่ “อยาก” ไม่พอ** คุณต้อง **“ต้องการ”** ด้วย ซึ่งอาจต้องใช้ความพยายามสักเล็กน้อย

* **ร็อบบี้ แนช** เป็นแชมป์ได้คลื่อน 12 สมัย





1.1 ทำตัวให้เป็นคนสำคัญที่สุดในชีวิต

จุดเริ่มต้นของชีวิตที่มีความหมายอยู่ที่การตัดสินใจอย่างมีสติ การใช้เวลาส่วนตัวของคุณนั้นสำคัญมาก สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่การบริหารเวลาตามแบบฉบับทั่วไป แต่อยู่ที่การบริหารตัวเองต่างหาก ซึ่งมันทำไม่ได้ด้วยการจัดลำดับความสำคัญของอีเมลที่เข้ามาในอินบ็อกซ์ และทำสมุดตารางเวลาเท่านั้น แต่ต้องค้นหาว่าทำไมคุณจึงทำสิ่งนั้น คุณต้องตัดสินใจอย่างมีสติว่าจะไรคุ่มค่าที่จะทำ เมื่อนั้นคุณจึงสามารถควบคุมชีวิตได้อย่างมีสติและรับผิดชอบตนเองได้ ชาวอเมริกันเรียกการสร้างชีวิตให้สมดุลอย่างนี้ว่า **การเป็นผู้นำชีวิต (Life-Leadership)**

การมี Vision หรือวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนจะช่วยให้คุณค้นพบตัวเองได้ว่าจะไปที่ไหน ทิศทางใด คุณจะเรียนรู้ที่จะควบคุมเรือผ่านคลื่นลมสูงต่ำของชีวิตอย่างชำนาญ ตอนนั้นคุณจะมองเห็นว่าความเร็วไม่ใช่สิ่งสำคัญ เพราะในสถานการณ์บางอย่างอาจยิ่งดีก็ได้ที่จะตัดสินใจเลือกที่จะเดินช้าลง

- สิ่งที่คุณเรียนรู้ได้จากตัวละครชื่อ ทิล ออยเลนชปีเกล*

ขณะที่ ทิล ออยเลนชปีเกล หอบสัมภาระเดินเท้าไปยังเมืองถัดไปก็มีรถม้าวิ่งเร็วมากคันหนึ่งวิ่งตามเขามา คนขับรถม้าดูท่าทางกำลังรีบมาก เขาร้องถามทิลว่า “เมืองต่อไปอยู่อีกไกลมั๊ย”

“ถ้าท่านขับซ้าก็ครึ่งชั่วโมง แต่ถ้าขับเร็วก็ 2 ชั่วโมง ขอรับนายท่าน!” ทิล ออยเลนชปีเกล ตอบ

* **ทิล ออยเลนชปีเกล (Till Eulenspiegel)** เป็นตัวละครในนิทานพื้นบ้านของเยอรมันฉลาดและเจ้าเล่ห์เหมือนศรีธนญชัย





1. เปลี่ยน *Time Management* ให้เป็น *Work-Life-Balance* 17



“เจ้าโง่!” คนขับรถม้าตะคอกและคว่ำแล้วฟาตม้าแรงกว่า
เดิม รถม้าวิ่งต่อด้วยความเร็วสูงขึ้น

ทิล ออยเลนชปีเกล เดินตามทางต่อไป ถนนนั้นเต็มไปด้วย
หลุมบ่อ 1 ชั่วโมงต่อมา เขาพบรถม้าคันหนึ่งที่คงตกหล่มถนน
จนล้อหน้าหัก คนขับรถม้าบ่นไปพลางวุ่นกับการซ่อมล้อ คน
ขับรถม้ามอง ทิล ออยเลนชปีเกล อย่างแค้นเคือง ทิลจึงบอก
เพียงว่า

“ช้าบอกท่านแล้ว ถ้าช้าช้า ๆ ก็ครึ่งชั่วโมง...”



ต่อเมื่อตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตแทนที่จะถูกลากไป คุณ
จึงสามารถกุมหางเสือเรือชีวิตได้อย่างมั่นคง

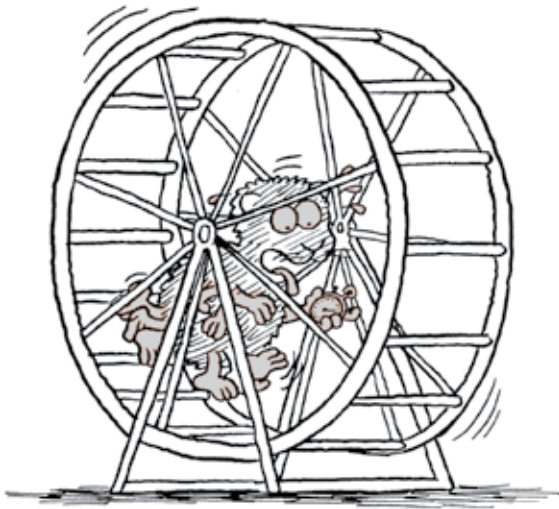




1.2 โรคเร่งรีบ หรือ วิธีรักษาโรคหนูถีบจักร

ในยุคปัจจุบัน ความเร่งรีบเป็นสิ่งบ่งบอกถึงสถานภาพสำหรับหลายคน หลายคนคิดว่าความเร็วกลายเป็นเกณฑ์วัดประสิทธิภาพ คนที่ดูทำงานยุ่งตลอดเวลาจนไม่มีเวลาเหลือสำหรับชีวิตดูจะแผ่กว่าทำงานได้มหาศาล แต่ใครที่ทำงานสบาย ๆ ด้วยความสงบในปริมาณพอเหมาะกลับเสี่ยงที่จะถูกตราหน้าว่าเป็นพวกเอือระเหยหรือยุ่งง่าม เพราะคนเราส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ว่า “คนรั้งท้ายย่อมไม่มีใครเหลียวแล”

แต่ในความเป็นจริงคือคนเราจะทำงานสำเร็จได้ดีกว่าและเร็วกว่าเมื่อพวกเขาไม่มีความกดดันจากเรื่องเวลาที่ไร้สาระ เพราะพวกเขาจะมีสมาธิมากกว่า





1. เปลี่ยน *Time Management* ให้เป็น *Work-Life-Balance* 19

สรุปได้ว่า คนที่ให้เวลากับการวางแผนและทำงานอย่าง ผ่อนคลายจึงถือเป็นผู้ใช้เวลาที่ยอดเยี่ยม

เราไม่ต้องโอ้อวดว่าเร่งรีบ จงปฏิเสธงานที่เร่งรีบแต่ไม่ได้สำคัญอย่างจริงจัง มิฉะนั้นสักวันหนึ่งขณะที่วิ่งเหมือนคนบ้า คุณอาจต้องสำรวจตัวเองในกระจกด้วยความตกใจว่าตนเองเริ่มดูเหมือนหนูถีบจักรไปแล้วหรือยัง

● ทดสอบตัวเอง ●

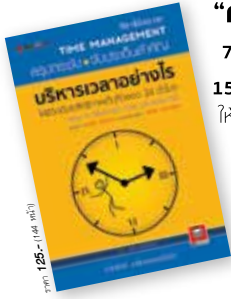
Kากเรารู้สึกว่ารีบอย่างเดียว แต่ไม่มีอะไรดีขึ้น ทุกอย่างรีบไปหมด ชีวิตก็จะผิดปกติเมื่อความเร็วเริ่มควบคุมคุณ ให้ลองสำรวจว่าตัวเองคิดถึงคำพูดที่ว่า “ยิ่งรีบยิ่งช้า” บ่อย ๆ หรือเปล่า ถ้าใช่ แสดงว่าถึงเวลาแล้วที่จะทำงานด้วยความเร็วช้า สลับกันบ้าง

● กับดักใบเรื่องอีเมล และ “หวัชโม่ยเวลา” อื่น ๆ

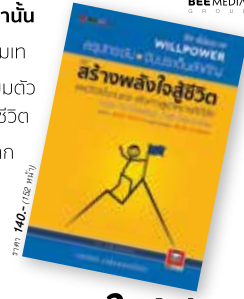
Sหหว่างทางสู่การมองภาพรวมและความสงบ คุณควรคอยระวังพวก “หวัชโม่ยเวลา” พวกมันมักคืบคลานเข้ามาในชีวิตโดยไม่รู้ตัว และขโมยสมบัติล้ำค่าที่สุดของเราไปมากขึ้นทุกวัน ตัวอย่างที่ย้อนแย้งอย่างหนึ่งคือสิ่งประดิษฐ์ล้ำสุดที่มีไว้เพื่อประหยัดเวลา แต่กลับกลายเป็นตัวฆ่าเวลาได้ นั่นคือ**การจัดการอีเมลอย่างผิด ๆ** ปัจจุบันนี้หลายคนตะลุมตะลนเข้าป่าดงดิบที่มีอีเมลเป็นร้อยทุกวัน นิตยสารอเมริกันชื่อ “Management Review”



หนังสือขายดี ชุด **the skinny on** สรุประเบียบ • จับประเด็นสำคัญ



“ความสำเร็จของเราก็ได้รับมานับ
75 เปอร์เซ็นต์ มาจากความทุ่มเท
15 เปอร์เซ็นต์ มาจากการเตรียมตัว
ให้พร้อมด้วยการบริหารเวลาในชีวิต
และอีก 10 เปอร์เซ็นต์ มาจาก
การสร้างแรงบันดาลใจ
และวินัยในตนเอง”



บริหารเวลาอย่างไร

ให้ชีวิตมีประสิทธิภาพเต็มที่ตลอด 24 ชั่วโมง
How to Maximize Your 24-Hour Gift

สร้างพลังใจสู่ชีวิต

และมีวินัยในตนเอง เพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ
How to Develop Self-Discipline



BY JIM RANDEL

“ปัจจุบันเราอยู่ในโลกที่มีข้อมูลมากและไม่มีเวลา จึงทำให้มีเวลาอ่านหนังสือน้อยลง ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้เข้าใจเรื่องต่างๆ เพียงผิวเผินเท่านั้น หนังสือชุดนี้แก้ปัญหาดังกล่าว เราอ่านแทนคุณ เห็นภาพประเด็นสำคัญ และคัดกรองจนเหลือเฉพาะหัวใจสำคัญ จากนั้นทำให้มีเนื้อหาตรงประเด็น อ่านสนุกผ่านการ์ตูนที่อธิบายเข้าใจง่าย”



52 วิธี

ฟึกสมอง ให้จำอะไรก็ได้ง่ายๆ

โดย **DOMINIC O'BRIEN** HOW TO DEVELOP A BRILLIANT MEMORY

แบบฝึกหัดกว่า 8 สัปดาห์

Week by Week

แปลและเรียบเรียงโดย : เอกชัย จงประภัก

- วิธีฟึกสมองให้จินตนาการนี้เป็นภาพ และฝึกการสังเกต
- วิธีจำอักษรขย่ วิธีจำเรื่องสำคัญในอดีต
- วิธีง่าย ๆ ในการจำชื่อและใบหน้าคน
- วิธีแปลงตัวเลขให้เป็นภาษาภาพ
- วิธีอ่านได้เร็วและจำได้มาก
- วิธีทบทวนและทำให้จำได้นานที่สุด
- วิธีจำโดยใช้ส่วนของร่างกาย



ราคา 89.- (96 หน้า)



วิธีบริหารเวลา ให้คุ้มค่าที่สุดในแต่ละวัน

30 Minute Time Management

“เวลาที่เรายังอยู่นั้น โป้ได้บ่อย แต่มีเวลาว่างร่วนมากต่างหาก ที่เราสูญเสียไปโดยไม่ตั้งใจให้เกิดประโยชน์”
(Lucius Annaeus Seneca)

หลังจากใช้เวลา 30 Minuten wissen Sie mehr
สรุปย่อ • **ฉบับประเด็นสำคัญ**
เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที
ภาษาเยอรมัน 30 Minuten Zeitmanagement



- ทบทวนการใช้เวลาของคุณในปัจจุบัน และจับใจความสำคัญของคุณให้ได้
- วิธีวางแผนการใช้เวลา เพื่อให้คุ้มค่าที่สุดในแต่ละวัน
- ใช้ Mind-Map ให้ความคิดเป็นระบบ รู้ว่าอะไรสำคัญโดยใช้หลัก “พารेटโต”
- วิธีจัดลำดับความสำคัญและฝึกอินหรือกระจายงานให้คนอื่น
- วิธีจัดระเบียบแต่ละวัน และวิธีวางแผนการทำงานที่ดีที่สุด
- วางแผนด้วยวิธี A-L-P-E-N
- วิเคราะห์การใช้เวลาด้วยหลัก ABC



ราคา 89.- (96 หน้า)



วิธีบริหารจัดการชีวิตการงาน ให้มีประสิทธิภาพที่สุดในแต่ละวัน

30 Minutes To An Efficient Self-Organization

เขียนโดย : **Detlef Koenig, Susanne Roth, Lothar Seiwert**
หลังจากใช้เวลา 30 Minuten : **พราวดาว บุระดิษฐ์** แปลภาษาเยอรมัน : **สมธิยา เบนจตติส**

หลังจากใช้เวลา 30 Minuten wissen Sie mehr!
สรุปย่อ • **ฉบับประเด็นสำคัญ**
เข้าใจได้ง่าย ๆ ใน 30 นาที
ภาษาเยอรมัน 30 Minuten Selbstorganisation



- ใช้หลักการ “ทำทันที” เพื่อให้อะไรทุกอย่างในชีวิตดีขึ้น
- เปลี่ยนจากคนที่ชอบเลื่อนงานให้กลายเป็นคนที่ทำงานเสร็จได้อย่างมืออาชีพ
- วิธีนำหลักการ GIP มาใช้ เพื่อช่วยให้ชีวิตคุณมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- วิธีนำหลักการ “ก่อน-ระหว่าง-หลัง” ช่วยจัดการประชุมให้มีประสิทธิภาพ
- วิธีการจัดบันทึกส่วนตัว ที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตการทำงานที่ง่ายขึ้น
- วางแผนอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิค “คิดกรองงาน 2 ชั้น”