

45 วิธีปฏิบัติ สู่ความสำเร็จ
และความสุขอย่างยั่งยืน

ที่คน
99%

ทำได้
แต่ไม่ยอมทำ !!!

เปลี่ยนเป็น คน
ส่วนน้อย

ที่สำเร็จมากกว่า
คนส่วนใหญ่

โดยได้ชปัญหาชีวิตเจ้าของผลงานเขียน
ที่มียอดขายรวม **850,000** เล่ม



สำนักพิมพ์ ส.ส.ก.

สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

ผู้เขียน Hiroyuki INOUE
ผู้แปล ปาวัน การสนใจ

บทที่ 1 วิธียกระดับ “ภาพลักษณ์ของตนเอง”

ที่คนเพียง 1% ปฏิบัติกับ

SELF IMAGE 01 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. รู้จัก "หลุมพราง" ที่คนพากเพียรอย่าง
จริงจังมักพลั้งตกลงไป

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. มีนิสัยชอบ "ปฏิเสธตนเอง"..... 2

SELF IMAGE 02 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. เลือกใช้แต่คำพูดในเชิงบวก
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ใช้แต่คำพูดในเชิงลบโดยไม่รู้ตัว 5

SELF IMAGE 03 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ให้ความสำคัญกับ "ข้อดี" ของตนเอง
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ใส่ใจกับ "ข้อด้อย" ของตนเอง
มากเกินไป..... 8

SELF IMAGE 04 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ให้ความสำคัญกับความพอใจของตนเอง
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. สนใจแต่คำวิจารณ์ของผู้อื่น 11

SELF IMAGE 05 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดว่าความมั่นใจคือ
"สิ่งที่สร้างขึ้นด้วยตนเอง"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. คิดว่าความมั่นใจคือ
"สิ่งที่ได้รับจากผู้อื่น" 14

SELF IMAGE 06 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ไม่ปล่อยให้กระจกในหัวใจอยู่ในสภาพ
บิดเบี้ยว

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. มีภาพลักษณ์ผิด ๆ เกี่ยวกับตนเอง..... 17

SELF IMAGE 07 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ปลดปล่อยปมด้อยทิ้งไป
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ยึดติดกับปมด้อย..... 20

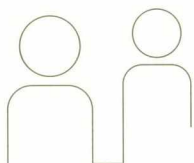
SELF IMAGE 08 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. รู้ตัวว่าตนเองคือหนึ่งไม่มีสอง
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่มีความมั่นใจในคุณค่าการมีอยู่
ของตนเอง..... 24

บทที่ 2 วิธีเพิ่ม “เวลา” ที่คนเพียง 1% ปฏิบัติกับ

TIME MANAGEMENT 09 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ตระหนักรู้อยู่เสมอว่า "เวลามีจำกัด"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เข้าใจผิดว่า "เวลามีไม่จำกัด" 28

TIME MANAGEMENT 10 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. รู้อย่างแน่ชัดอยู่เสมอว่า
"นี่คือสิ่งที่ควรให้ความสำคัญที่สุดตอนนี้"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. คิดจะทำนู่นทำนี่จนก่อให้เกิด
ความเครียดอยู่เสมอ..... 31

TIME MANAGEMENT 11 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดว่า "เวลาสามารถซื้อหาได้แกมยังไม่แพง"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่เคยมีความคิดจะ "ซื้อเวลา" 34



TIME
MANAGE-
MENT
12 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ให้ความสำคัญกับ "เวลาแห่งความสงบ"
ในยามเช้า

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. โดนเวลาไล่หลัง จนต้องรีบร้อน
อยู่ทุกเช้า 37

TIME
MANAGE-
MENT
13 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. จัดตารางงานแบบ "พอเป็นพิธี"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ให้ความสำคัญกับ การควบคุมเวลา
มากเกินไป (หรือน้อยเกินไป) 40

TIME
MANAGE-
MENT
14 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. วางแผนแล้วลงมือปฏิบัติทันที
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เอาแต่ทบทวนแผนที่วางไว้
จนไม่ได้ลงมือปฏิบัติเสียที 45

TIME
MANAGE-
MENT
15 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ให้ความสำคัญว่า "ใช้เวลาด้วยความรู้สึก"
แบบไหน"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ตัดสินคุณค่าของเวลาแค่ว่า
"ทำอะไรลงไป" 50

TIME
MANAGE-
MENT
16 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดว่าหนังสือคือสิ่งที่ขอยืม
"สายตาของผู้อื่น" อ่าน
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. คิดว่าเพราะไม่มีเวลาเลยไม่อ่านหนังสือ.. 53

TIME
MANAGE-
MENT
17 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ยิ่งพยายามสร้าง "เวลาเพื่ออยู่ตามลำพัง"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่มีเวลาเผชิญหน้ากับตนเอง 56

บทที่ 3 วิธีเผชิญหน้ากับ “งาน” ที่คนเพียง 1% ปฏิบัติกับ

WORK
18 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ไม่ใช้คำว่า "จะพยายาม"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. มักพูดเสมอว่า "จะพยายาม" 60

WORK
19 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ตัดสินใจว่าจะทำทันทีและเริ่มลงมือ
ปฏิบัติอย่างทันที
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. คิดว่าจะทำในทันที แต่ก็ไม่ทำเสียที 64

WORK
20 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดว่างานคือสิ่งที่ทำด้วยความสนุก
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ยอมแพ้ว่างานคือสิ่งที่ขมขื่น 67

WORK
21 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ไม่รับงานที่ตนไม่ถนัด
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เผลอรับงานที่ตนไม่ถนัดมาทุกที 70

WORK
22 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ลืมความผิดพลาดในทันที
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ตำหนิตนเองที่ทำพลาดอยู่เรื่อย 73

WORK
23 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. "แข่งขัน" กับตนเอง
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ยึดติดกับการ "แข่งขัน" กับผู้อื่น 76



บทที่ 4 เคล็ดลับด้าน “มนุษย์สัมพันธ์” ที่คนเพียง 1% ปฏิบัติกัน

HUMAN RELATION
24 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. รู้จักผ่อนแรงเวลาต้องเข้าหาผู้อื่น
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เพียรพยายามเพื่อให้ผู้อื่น
รู้สึกดีกับเรา..... 82

HUMAN RELATION
25 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดว่าเสียงวิจารณ์ของผู้อื่นคืออาหาร
ที่จะช่วยให้เราเจริญเติบโต
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เก็บตัวเพราะกลัวการปฏิเสธ
และเสียงวิจารณ์จากผู้อื่น..... 85

HUMAN RELATION
26 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ยังให้ความสนใจกับคนที่ตนไม่ถนัดรับมือ
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. พยายามทิ้งระยะห่างจากคนที่ตน
ไม่ถนัดรับมือ 88

HUMAN RELATION
27 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ไม่ลืมหักใจใส่ใจตนเอง
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เอาแต่ใจใส่ใจคนอื่น..... 91

HUMAN RELATION
28 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ไม่โกรธกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่สามารถข่มความโกรธของตนได้
จนต้องเสียใจภายหลัง 95

HUMAN RELATION
29 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ตั้งใจฟังจนกว่าอีกฝ่ายจะพูดจบ
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เหมือนจะฟังที่อีกฝ่ายพูดแต่ไม่ได้ฟัง 99

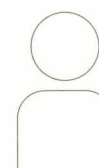
HUMAN RELATION
30 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ไม่ตำหนิคนที่สร้างปัญหา
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เผลอตัวตำหนิคนที่สร้างปัญหาให้
อยู่เรื่อย 102

HUMAN RELATION
31 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดถึงการจากลาในแง่บวก
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. คิดถึงการจากลาในแง่ลบ..... 105

บทที่ 5 วิธี “เรียนรู้ & ลงทุนกับตนเอง” ที่คนเพียง 1% ปฏิบัติกัน

SELF INVEST-MENT
32 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดว่า "การเรียนรู้ = ความน่ายินดี"
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. คิดว่า "การเรียนรู้ = ความทุกข์
ระทม" 110

SELF INVEST-MENT
33 คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. นำสิ่งที่เรียนรู้จากหนังสือมาใช้
ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตตนเอง
คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. พอใจแค่ได้เรียนรู้จากหนังสือ..... 113



คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ยึดติดกับเงินเพราะถือว่าเป็นสิ่งที่
ทำให้ตนเติบโตได้

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. คิดว่าการยึดติดกับเงินทองเป็นสิ่ง
ต่ำต้อย 116

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. คิดว่า "เงินต้องใช้ถึงจะมีความหมาย"

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. เอาแต่คิดว่า "จะเก็บเงินอย่างไรดี" 119

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. ไม่เสียดายเงินเพื่อใช้ลงทุนกับตนเอง

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่กระตือรือร้นในการลงทุนกับตนเอง 122

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. พยายามอย่างสุดกำลังในช่วงเวลาที่จำกัด

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. พยายามครึ่ง ๆ กลาง ๆ
ไปเรื่อยเปื่อย 125

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. หมั่นตรวจสอบทิศทางของความพยายาม
อย่างสม่ำเสมอ

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. พยายามสุมสัสมุ่ห้าไปเรื่อยเปื่อย 129

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. นำพลังแห่งมาใช้ให้เป็นประโยชน์

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่รู้สึกถึงพลังแห่งของตนเอง 134

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. รู้อย่างชัดเจนว่า "ทำอย่างไรจึงจะมี
ความสุขที่สุด"

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่รู้ว่า "ทำอย่างไรจึงมีความสุข" 137

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. มีรอยยิ้มอยู่เสมอ

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ 141

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. สามารถกล่าว "ขอบคุณ" ออกมาได้จากใจ

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. ไม่ใส่ใจความรู้สึกลงไปในคำ "ขอบคุณ" 145

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. มี "ระดับความสุข" สูง

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. มี "ระดับความสุข" ต่ำ 148

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. มี "พลังตระหนักรู้ถึงความสุข" สูง.....

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. มี "พลังตระหนักรู้ถึงความสุข"
กดกอยลง 152

คนที่ชีวิตไปได้สวย 1% จะ.. มีความสุขขณะที่พยายาม

คนที่ชีวิตไม่ราบรื่น 99% จะ.. กัดฟันทนเพื่อพยายาม 155

