



# TIME SMART

## ความฉลาด ทางเวลา

ทักษะแห่งความมั่งคั่งทางเวลา

ของมหาวิทาลัยฮาร์วาร์ดและใช้เวลาอย่างคุ้มค่าที่สุด

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร **สาขาของ Harvard Business School**



ห้องสมุดเทอร์รี่



401016952

เขียนโดย ศรรวิศา เมฆไพบูลย์ เปลา

พิมพ์ครั้งที่ 1

# คำนำสำนักพิมพ์

คุณแลกเปลี่ยนเวลากับเงินอย่างไร  
คุณคิดว่าเวลาคือเงิน หรือเงินคือเวลา  
คุณถูกตั้งคำถามให้คิดเรื่องเวลาในแบบไหน  
คุณตีเวลาออกมาเป็นเงินได้ไหม

คุณอาจไม่เคยคิดว่าคำถามเหล่านี้มีส่วนกำหนดความสุขสงบในชีวิตของคุณมากแค่ไหน แต่อาจารย์และนักวิจัยจาก Harvard Business School อย่างแอสลีย์ วิลแลนส์ ที่ศึกษาเรื่อง “เวลา vs ความสุข” ของผู้คนอย่างลึกซึ้ง พบว่า ไม่ว่าจะจะมีเงินมากหรือน้อยแค่ไหน ทำงานอะไร หรือมีภาระมากน้อยเพียงใด วิธีคิดและพฤติกรรมของ “ความมั่งคั่งทางเวลา” คือปัจจัยสำคัญของความสุขเต็มเต็มของคนคนหนึ่ง รวมไปถึงประสิทธิภาพในการทำงานและความสามารถที่จะเป็นผู้ให้แก่สังคมด้วย

พูดง่าย ๆ ก็คือ คนที่รู้สึกว่าคุณ “มีเวลา” มีศักยภาพสูงกว่าที่เราเคยเข้าใจในหลายมิติด้วยกัน

แต่ความจริงอันเป็นความเจ็บปวดของยุคนี้ทั่วสากลโลกก็คือ แม้งานวิจัยชี้ชัดว่า ถ้านับชั่วโมงกันจริงๆ คนเดี๋ยวนี้มี “เวลาว่าง” มากกว่าคนยุคก่อน แต่มันยังมีตัวช่วยสมาร์ตต่างๆ ที่บดทำเอาสาเข้ามาช่วยจัดระเบียบชีวิตมากมายในแต่ละวัน แต่สมองเจ้าเล่ห์ของเราและวัฒนธรรมความเชื่ออันไร้เหตุผลมากมายต่างก็สมคบคิดกันล่อหลอกเรา – คนส่วนใหญ่ – เข้าไปติดอยู่ในหล่มของ “โรคขาดสนใจเวลา” หรือภาวะเรื้อรังของการรู้สึกว่ามีเวลาเท่าไรก็ไม่พอจนได้

จริงๆ แล้ว คุณมีเวลาเท่าเดิม มีภาระเท่าเดิม แต่คุณเริ่มเส้นทางของ “ความมั่งคั่งทางเวลา” ได้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณปลุกทักษะ "ความฉลาดทางเวลา" ช่วยให้คุณเริ่มปรับแต่งการคิดและการตัดสินใจในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละนาที ชั่วโมง สัปดาห์ ไปจนถึงในเรื่องใหญ่ระยะยาวในอนาคตในรูปแบบที่จะปลดปล่อยภาระทางเวลา อันจะช่วยสกัดกั้นปัญหาในหลายด้านสำคัญของชีวิต คุณจะเรียนรู้วิธีจัดการกับเวลาของคุณที่ถูกฉีกออกเป็นริ้ว ๆ ด้วยสิ่งรบกวนของโลกทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยี หรือทัศนคติ หรือวิถีปฏิบัติด้านเวลาที่ผิด ๆ ของตัวคุณ และคนอื่น ๆ ได้ดีขึ้น คุณจะเข้าใจตรรกะวิบัติเรื่องความมั่งคั่งทางการเงินที่เรายึดถือกัน และซังเงินกับเวลาในรูปแบบที่เอื้อต่อชีวิตที่ดียิ่งขึ้นในรูปแบบของคุณ

เมื่อลองได้เริ่มเส้นทางของคนที่มีทักษะแห่งความฉลาดทางเวลา การตัดสินใจแต่ละครั้งของคุณจะเป็นไปเพื่อความสุขสงบและประสิทธิภาพ ตัวคุณในอนาคต แทนที่จะวางกับดักยุ่งยากของความขัดสนเวลา ซึ่งตามมาด้วยความขัดสนความสุขในรูปแบบที่เราต่างทำไปโดยไม่รู้ตัวในทุก ๆ วัน คุณจะปลดล็อกเวลาเพิ่มขึ้นมากมายในแต่ละวัน เดือน ปี เพื่อสิ่งสำคัญจริง ๆ สำหรับคุณ

ใช้หนังสือเล่มเยี่ยมเล่มนี้เปิดประตูเวลาให้แก่ตัวคุณ แล้วดูซิว่า มันได้เปลี่ยนแปลงคุณและคนรอบ ๆ ตัวคุณไปมากแค่ไหน

howto

# สารบัญ

- บทนำ : ศาสตร์และศิลป์ของการรู้จักจัดการ 1**
- เรียนรู้ว่าคุณให้คุณค่ากับเวลาหรือเงินมากกว่ากัน และทำไมเรื่องนั้นจึงสำคัญ
  - เริ่มต้นคำนวณต้นทุนเวลาที่ใช้ในการตัดสินใจในแต่ละวัน
- บทที่ 1 กับดักเวลาและโรคระบาดแห่งความขัดสนเวลา 19**
- หกกับดักที่ทำให้เราขัดสนเวลา ซึ่งรวมถึงเทคโนโลยี และปฏิภรณ์แห่งความมั่งคั่ง
  - เครื่องมือ : รู้จักและเอาชนะกับดักเวลาของตนเอง
- บทที่ 2 ขั้นตอนในการหาเวลาและซื้อเวลา 47**
- หัววิธีบรรเทาความขัดสนเวลา รวมถึงการหาเวลา และการซื้อเวลา
  - เครื่องมือ : ติดตามการใช้เวลาของตนเอง และหาเวลาให้ได้มากขึ้น
- บทที่ 3 สร้างนิสัยแห่งความมั่งคั่งทางเวลา 93**
- สร้างกิจวัตรที่เอื้อให้เกิดความมั่งคั่งทางเวลา ในชีวิตประจำวันของเรา
  - เครื่องมือ : บ่มเพาะเจตนาารมณั และวางแผนการลงมือทำให้ลุล่วง

<b>บทที่ 4</b>	<b>มองกาลไกล</b>	<b>131</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● จัดการการตัดสินใจสำคัญๆ ในชีวิต รวมถึงการเลือกงาน และบ้านด้วยวิธีที่เป็นความฉลาดทางเวลา</li> <li>● <b>เครื่องมือ</b> : วางแผนล่วงหน้าและทบทวนต้นทุนกำไร ของเวลาในใจ</li> </ul>	
<b>บทที่ 5</b>	<b>การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบ</b>	<b>163</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สร้างความเปลี่ยนแปลงในวงกว้าง</li> <li>● <b>เครื่องมือ</b> : แบ่งปันเนื้อหาบทนี้กับผู้อำนวยการ แผนกทรัพยากรบุคคลและผู้มีอำนาจตัดสินใจ</li> </ul>	
<b>บทสรุป</b>	<b>อนาคตกาล</b>	<b>189</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เริ่มต้นการเดินทางแบบคนที่มีความฉลาดทางเวลา</li> <li>● เป็นส่วนหนึ่งของโลกที่เอื้อให้ทุกคน ได้ใช้เวลาอย่างฉลาด</li> </ul>	
<b>ภาคผนวก</b>	<b>คำถามพบบ่อย</b>	<b>195</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● คำนี้ถึงเวลาไว้เสมอด้วยรายการเช็กลิสต์ เพื่อความมั่นคงทางเวลา</li> </ul>	
คำขอบคุณ		202
บรรณานุกรม		206
เกี่ยวกับผู้เขียน		258

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107144>



Multi view View map

ความฉลาดทางเวลา = Time smart / แอนชลีย์ วิลแลนส์, เขียน ; ศรรวิศา เมฆไพบูลย์, แปล.

Author	วิลแลนส์, แอนชลีย์
Published	กรุงเทพฯ : สวทศ., 2564
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	257 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	การบริหารเวลา(+) ความสำเร็จ(+)
Added Author	ศรรวิศา เมฆไพบูลย์, ผู้แปล
ISBN	9786161843403
ประเภทแหล่งที่มา	Book

สำหรับการศึกษาระดับปริญญาตรีและการอ้างอิงเท่านั้น