

แค่วันละ
3 นาที!

mini habits

“นิสัยจิ๋ว”

ของคนที
ประสบ
ความสำเร็จ

เปลี่ยนตัวเองแค่ 0.1% จากเมื่อวาน
ชีวิตคุณก็จะดีขึ้นทุกด้านแบบทันตาเห็น

秘密の習慣

なぜかうまくいく人の

ชาโต เด็น
เซียน

หนังสือที่
เปลี่ยนชีวิต
ชาวญี่ปุ่นกว่า
1.5 ล้านคน

พูด “ขอบคุณ”
ให้มากกว่า
“ขอโทษ”

ทำ “พิธีเข้านอน”
ก่อนนอน

นาน ๆ ที
ก็เดินเท้าเปล่า
บนพื้นหญ้า

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201021435



WE
LEARN

สารบัญ

บทนำ

ความลับ 0.1 เปอร์เซ็นต์และความทรงพลัง
ของ “นิสัยจิ๋ว”

15

บทที่



นิสัยเรื่อง “ใจ” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 จัดเวลาจิตใจด้วยการ “ฝึกอารมณ์” 24
- 02 ฝึก “นิสัยเรื่องใจ” เพื่อให้ “อารมณ์ดี” ในทุก ๆ วัน 26
- 03 จะตื่นเต้นดีใจหรือหงุดหงิดก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง 28
- 04 เวลาที่เกิดความคิดแง่ลบให้ใช้คำพูดแง่บวก 30
- 05 คิดว่าชีวิตไม่ได้เป็นเส้นตรงแต่เป็นเส้นเกลียว 32
- 06 ยอมรับตัวเอง 34
- 07 กล่าว “ขอบคุณ” แทน “จอกโทษ” 36
- 08 อ่านหนังสือเพื่อสัมผัสกับชีวิตหลายรูปแบบ 37
- สรุป นิสัยเรื่อง “ใจ”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 38



นิสสัยเรื่อง “เงิน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 กังวลคตที่มีต่อเงิน แล้วเปลี่ยนมาให้เกียรติเงิน 40
- 02 ให้ความสนใจกับ “ปลายทางของเงิน” 42
- 03 เงินคือหนังสือขอบคุณ! จงทำงานที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดี 44
- 04 เลือกเก็บเงินไว้ในกระเป๋าสตางค์ ธนาคาร และตู้เซฟตามความเหมาะสม 46
- 05 มอบความรักให้กับเงิน และปล่อยให้เงินออกเดินทาง ด้วยความเต็มใจ 48
- 06 ใช้เงินในการเปิดสังคัมให้กว้างขึ้น 50
- 07 จดบันทึกเส้นทางการเงินอย่างละเอียด 52
- 08 ไม่ทำบัตรเครดิตหลายใบ 54
- สรุป นิสสัยเรื่อง “เงิน”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 56



นิสสัยเรื่อง “โชค” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ตื่นนอนด้วยการรับแสงแดดยามเช้า
และเปิดหน้าต่างหลังตื่นนอนเสมอ 58

- 02 เคลียร์ใจด้วย “3 ส.” 60
- 03 พุดความฝันของตัวเองทุกวัน 62
- 04 เปลี่ยนภาพลือหน้าจอโทรศัพท์มือถือ 64
- 05 เดินเท้าเปล่าบนสนามหญ้าหรือพื้นดิน 66
- 06 ส่งการ์ดข้อความที่เขียนด้วยลายมือ 67
- 07 ฟังเสียงหัวใจของตัวเอง 68
- 08 พาตัวเองไปอยู่ในที่ที่รู้สึกดี 69
- **สรุป นิสัยเรื่อง “โชค”**
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 70

บทที่



นิสัยเรื่อง “ความสัมพันธ์” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 เป็นฝ่ายกักตายนคนอื่นก่อน 72
- 02 สร้างพื้นที่สำหรับอีกฝ่าย 74
- 03 ฟัง 80 เปอร์เซ็นต์ พุด 20 เปอร์เซ็นต์ 76
- 04 ไม่ต้องพยายามแสดงออกให้ตัวเองดูดี 78
- 05 ขอร้องคนรู้จักว่า “ช่วยแนะนำให้รู้จักหน่อยสิ”
เมื่ออยากสานความสัมพันธ์กับใครบางคน 80
- 06 อ่อนโยนกับผู้คน จริงจังกับเงื่อนไผ่จอตกลง 82

- 07 ตั้งสโลแกนให้ตัวเอง 84
- 08 พูดตรง ๆ ในเวลาที่สนทนากับคนอื่น 85
- สรุป นิสัยเรื่อง “ความสัมพันธ์”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 86



นิสัย “ตอนเช้า” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ใช้เวลาตอนเช้าอย่างพิถีพิถัน 88
- 02 เพลิดเพลินกับยามเช้าด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า 90
- 03 ใช้เวลา 3 นาทีของทุกเช้าในการเผชิญหน้ากับเป้าหมายชีวิต 92
- 04 ค่อย ๆ ขยับร่างกายให้ตื่นตัว 94
- 05 พูดว่า “ไปก่อนนะ!” ก่อนออกจากบ้าน
แม้จะอยู่คนเดียวก็ตาม 96
- 06 มองท้องฟ้าแล้วปล่อยพลังบวกออกมา 98
- 07 มีสกินชิพกับชีวิตอื่น 100
- 08 ไม่เปิดโทรทัศน์ 101
- สรุป นิสัย “ตอนเช้า”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 102

บทที่



นิสัย “เขียนไดอารี่ตอนเช้า” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ฝึกนิสัยเขียนไดอารี่ตอนเช้าวันละ 3 นาที
เพื่อช่วยให้ความฝันเป็นจริง 104
- 02 ตอนเช้าคือช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเขียนไดอารี่ 106
- 03 เขียนไดอารี่อย่างง่าย ๆ ลงในตารางเมทริกซ์ 108
- 04 ใช้โปรแกรมเอ็กซ์เซลในการเขียนไดอารี่ตอนเช้า 110
- 05 ก๊อปปี้อีเมล รูปภาพ และคลิปวิดีโอ
แล้วนำมาวางในไดอารี่ตอนเช้า 112
- 06 เขียนเฉพาะช่องที่เขียนได้ก็พอ 113
- สรุป นิสัย “เขียนไดอารี่ตอนเช้า”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 114

บทที่



นิสัย “ตอนกลางคืน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 เปลี่ยนโหมดจาก “เวลาของคนอื่น”
มาเป็น “เวลาของตัวเอง” ในตอนกลางคืน 116
- 02 ใส่ใจกับการยืดยวาทัวเองอย่างเต็มที่ 118

03	นอนอย่างมีคุณภาพด้วยพิธีเข้านอนและเทคนิคหลับสบาย	120
04	เข้านอนก่อนเที่ยงคืน	122
05	นีกภาพสนุก ๆ ก่อนนอน	124
06	ไม่คิดว่าการตื่นขึ้นมาในวันพรุ่งนี้เป็นเรื่องปกติ	126
07	วางสมุดบันทึกไว้ข้างเตียง	128
08	เตรียมพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้ ด้วยการทำรายการสิ่งของที่ต้องพกติดตัว	129
●	สรุป นิสัย “ตอนกลางคืน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	130



นิสัยเรื่อง “ความคิด” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	ชีวิตคือการทดลองที่แสนเพลิดเพลิน จงสนุกกับทุกสิ่งอย่างเต็มที่	132
02	ใช้ “ความสุข” เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ	134
03	คิดตั้งต้นจาก “สิ่งที่ตัวเองอยากเป็น”	136
04	เลิกใช้คำพูดติดปากว่า “ไม่มีเวลา!”	138
05	ใช้เวลาทำสิ่งที่ไม่เร่งด่วนแต่สำคัญ	140
06	ให้ความสำคัญกับรางวัลสังหรณ์ ถ้าไม่ไหวก็อย่าฝืน	141

- 07 ยกระดับความฝันให้เป็นเป้าหมาย 142
- 08 ลองวาดกราฟชีวิตของตัวเองดู 143
- 09 กระโดดโลดเต้นในระยะ 3 เมตรก่อนถึงประตูบ้าน 144
- 10 เปลี่ยนดวงชะตาด้วยการย้ายบ้าน 145
- สรุป นิสัยเรื่อง “ความคิด”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 146

บทที่



นิสัยเรื่อง “งาน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 เปลี่ยน “งาน” ให้เป็น “งานที่มุ่งมั่นตั้งใจ” 148
- 02 มั่นใจอย่างไม่มีสาเหตุ 150
- 03 ไม่กังวลว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่น 152
- 04 ประกาศชื่อ “ทีม 〇〇” ในที่ทำงาน 154
- 05 รายงานและติดต่อให้เสร็จในช่วงเช้า 156
- 06 เช็คตารางงานก่อนเช็กอีเมล 158
- 07 ถ้ามีงานที่สามารถทำเสร็จภายใน 3 นาที ให้ลงมือทำทันที 160
- 08 เลือกใช้แต่อุปกรณ์การทำงานที่มีคุณภาพ 161
- สรุป นิสัยเรื่อง “งาน”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 162

บทที่



นิสัยเรื่อง “การเรียน ” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- | | | |
|----|---|-----|
| 01 | เรียนครั้งละ 20 นาที | 164 |
| 02 | “วิธีเรียนแบบอินเตอร์โมดูล” ได้ผลดีเกินคาด | 166 |
| 03 | ใช้กลไกการทำงานของร่างกายในการช่วยจำ | 168 |
| 04 | ยัดกลัมนี้อีกก่อนอ่านหนังสือ | 170 |
| 05 | หมั่นขยับมือข้างที่ไม่ถนัด | 172 |
| 06 | บันทึกสิ่งที่อ่านไปแล้วเพื่อสร้างความรู้สึ
ประสบความสำเร็จ | 174 |
| 07 | จำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ 45 คำในเวลา 3 นาที
ด้วยการ “เหลือบมอง” | 176 |
| 08 | เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนด้วยการใช้เวลา
ในตอนเช้าและนาฬิกาจับเวลา | 178 |
| 09 | ทำหนังสือเรียนเล่มหนาให้บางลง | 179 |
| ● | สรุป นิสัยเรื่อง “การเรียน ”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ | 180 |

บทที่



นิสสัยเรื่อง “การจดบันทึก” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- | | | |
|----|---|-----|
| 01 | เชื่อมโยงบันทึกที่สะเปะสะปะให้เป็นระบบ | 182 |
| 02 | แยกบันทึกออกเป็น 3 ประเภท | 184 |
| 03 | วิธีจดบันทึกเตือนความจำและบันทึกไอเดีย | 186 |
| 04 | อ่านบททวนบันทึกไอเดียเป็นระยะ ๆ | 188 |
| 05 | จัดระเบียบบันทึกบนคลาวด์ | 190 |
| 06 | ใช้บันทึกแบบดิจิทัลให้เป็นประโยชน์ | 191 |
| 07 | วิธีจดบันทึกเป้าหมาย | 192 |
| ● | สรุป นิสัยเรื่อง “การจดบันทึก”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ | 194 |

บทส่งท้าย

ชีวิตของเราถูกสร้างขึ้นมาจากนิสสัย

แล้วตัวตนที่แท้จริงของ “นิสสัยจิ๋ว” คืออะไร

ประวัติผู้เขียน

197

บทนำ

ความลับ 0.1 เปอร์เซ็นต์ และความทรงพลังของ “นิสัยจิ๋ว”

อาจจะดูกะทันหันไปสักนิด แต่ผมขอถามคำถามคุณ
สักหน่อยนะครับ

**สมมติว่าคุณต้องกินข้าง 1 ตัว คุณจะกินอย่างไร
หากมีเงื่อนไขว่าต้องกินให้หมดเกลี้ยงด้วยตัวคนเดียว**

บางคนอาจจะคิดว่ามันยากลำบากเสียจนแทบไม่มีทาง
ทำได้เลย

แต่บางคนก็อาจมีคำตอบหลายแบบผุดขึ้นมาในหัว

คำตอบที่ถูกต้องมีเพียงอย่างเดียวคือ “กินทีละนิด”
ครับ เพราะมนุษย์เอาอาหารเข้าปากได้ที่ละคำเท่านั้น เราจึง
ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากกินทีละนิด คำถามนี้ช่วยให้เรา
ตระหนักถึงเรื่องสำคัญบางอย่าง

นั่นคือ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างผลงานชิ้นเลิศหรือการแก้ปัญหาที่ยากลำบาก เราก็ทำได้เพียงทำเรื่องของตัวเองทำได้ไปที่ละนิด กล่าวได้ว่า **“สิ่งสำคัญคือการก้าวไปข้างหน้าด้วยก้าวจิ๋ว ๆ แบบเด็กน้อย”** ซึ่งการก้าวจิ๋ว ๆ อย่างต่อเนื่องนั้นมีพลังมากถึงขั้นทลายกำแพงอุปสรรคสูงชันลงได้

สิ่งสำคัญสำหรับคนเราคือ การพัฒนาขึ้นจากเมื่อวาน 0.1 เปอร์เซ็นต์และทำเช่นนั้นอย่างต่อเนื่อง ถ้าเราตั้งใจจะทำเรื่องยาก ๆ อย่าง “จะเรียนภาษาอังกฤษทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง” พอวันรุ่งขึ้นหรือไม่กี่วันต่อมาก็คงไม่แคล้วอ้างว่า “รู้สึกไม่ค่อยสบาย” หรือ “ต้องทำไอที...” แล้วล้มเลิกความตั้งใจไปในที่สุด

แทนที่จะหาข้ออ้างแบบนั้น **“ให้ลองเปลี่ยนมาพัฒนาตัวเองสัก 0.1 เปอร์เซ็นต์อย่างสม่ำเสมอ** เช่น “วันนี้ตื่นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นกว่าเมื่อวาน” “วันนี้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว เลยรู้สึกสบายตัวกว่าเมื่อวานนิดหน่อย” “เรียนภาษาอังกฤษไป 5 นาทีแล้ว” หรือ “เขียนไดอารี่ไป 1 บรรทัดแล้ว”

ถ้ามองแค่วันเดียว เราอาจจะรู้สึกว่าแทบไม่มีพัฒนาการอะไรเลย ทว่าหากเราฝึกนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ช่วยในการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง **“แม้จะพัฒนาขึ้นแค่วันละ 0.1**

เปอร์เซ็นต์ แต่เมื่อผ่านไป 694 วันเราก็จะมีพัฒนาการ
ที่มากกว่าวันนี้ถึง 2 เท่าเลยทีเดียว นี่แหละครับคือ
“ความลับ” ของการฝึกนิสัยที่ดูจับจ้อยเสียจนต้องเรียก
ว่านิสัยจิ๋ว

แค่ฝึกไปที่ละนิดก็พอครับ แล้วมันจะกลายเป็น
เครื่องยนต์ที่ขับเคลื่อนชีวิตเราให้เปลี่ยนแปลงไป

เอาละ เรามาฝึกนิสัยจิ๋วที่ช่วยในการพัฒนาตัวเอง
กันเถอะครับ!

ซาใต้ เต็น

ผู้เชี่ยวชาญด้านนิสัย

บทส่งท้าย

ชีวิตของเราถูกสร้างขึ้นมาจากนิสัย แล้วตัวตนที่แท้จริงของ “นิสัยจิ๋ว” คืออะไร

ผมเคยสัมภาษณ์เหล่าผู้เชี่ยวชาญในการทำอาหาร และ
ได้รู้ว่าทุกคนมีจุดร่วมที่เหมือนกันคือ มีนิสัย **“เก็บเครื่องมือ
ที่ใช้แล้วทันที”**

มองเผิน ๆ คุณอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่หลาย
คนต่างก็พูดว่า “คนทั่วไปทำแบบนี้ไม่ค่อยได้หรอก”

พ่อของผมเป็นศัลยแพทย์สมอง ตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่
ก็เคยบอกว่า “ต้องเตรียมสภาพแวดล้อมในห้องผ่าตัด และ
เตรียมเครื่องมือผ่าตัดให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเยี่ยม!” เพื่อให้การ
ผ่าตัดออกมาดี

ชีวิตของเราถูกสร้างขึ้นมาจากนิสัย เมื่อนิสัยจิ๋ว
(นิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ) มาประกอบเข้าด้วยกันก็จะกลายเป็นชีวิต
ของเรา

ไม่ว่าเทคโนโลยีจะพัฒนาขึ้นมากแค่ไหน หรือสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ชีวิตของเราก็ยังคงถูกสร้างมาจากนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราทำในชีวิตประจำวันอยู่ดี

ดังนั้น การตรวจสอบนิสัยที่ตัวเองทำมาจนถึงตอนนี้ อย่างเป็นทางการจึงเป็นสิ่งสำคัญ

เพราะนิสัยเหล่านั้นก็คือตัวคุณเอง

“นิสัยจิ๋ว” ในหนังสือเล่มนี้หมายถึงนิสัยที่เล็กจ้อย ยิ่งกว่าที่คุณจะจินตนาการได้

ตัวอย่างเช่น นิสัยจิ๋วจะไม่ใช้การ “เดินเล่นทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง” แต่เป็นแค่การ “จับรองเท้าสำหรับเดินเล่น” มันเป็นเรื่องจิบจ้อยที่ทำให้เราหัวเราะได้แบบนี้แหละครับ

ผมอยากให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วถือโอกาสไล่เรียง นิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตัวเองตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนกระทั่งเข้านอนในตอนกลางคืน แล้วเขียนออกมาดูสักครั้ง

จากนั้นก็แบ่งย่อยนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านั้นให้กลายเป็นนิสัยจิ๋ว แล้วปรับปรุงโดยการคิดทำนองว่า “ถ้าลองปรับนิสัยนี้ให้เป็นแบบนี้ก็น่าตื่นเต้นดีนะ” เพราะเคล็ดลับความสำเร็จของการฝึกนิสัยจิ๋วไม่ใช่ “ความถูกต้อง” แต่เป็น “ความสนุก” ต่างหาก

พูดง่าย ๆ ว่าตัวตนที่แท้จริงของ “นิสัยจิ๋ว” ก็คือ **“นิสัยที่จะทำให้ชีวิตสดใส”** นั่นเอง

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109754>



"นิสัยจิ๋ว" ของคนที่ประสบความสำเร็จ = Mini Habits / Den Satoh (เด็น ซาโต), เขียน ; ญัฐกฤตา เพ็ญกุล, แปล.
ซาโต, เด็น.

My list



Subject [การดำเนินชีวิต.](#)
[การพัฒนาตนเอง.](#)
[ความสำเร็จ.](#)
[จิตวิทยาประยุกต์.](#)

Details

Added Author [ญัฐกฤตา เพ็ญกุล, ผู้แปล.](#)
Published กรุงเทพฯ : วิเลิร์น, 2566.
Detail 196 หน้า : ภาพประกอบ ; 19 ซม.
ISBN 9786162876448