

ชีวิต

40

สิ่งที่ถ้าเลือกได้
ชีวิตจะ เบาสบาย
ขึ้นอีกเยอะ

ดีขึ้นได้

ด้วยการ

นภดล ร่มโพธิ์

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์
และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เจ้าของเพจเฟสบุ๊คและพอดแคสต์
ช่อง Nopadol's Story

เลือกทำ

The Lean Life

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ห้องสมุดเครือข่าย



401017294

คำนำผู้เขียน

ตอนนี้มีหนังสือประเภทฮาวทูเต็มไปหมด ซึ่งแนะนำวิธีการต่างๆ ที่เราต้องทำเพิ่ม เพื่อให้เราโปรดักทีฟ มีชีวิตที่เต็มไปด้วยความสำเร็จ ซึ่งหลายๆ อย่างก็เป็นจริงอย่างที่ว่าครับ คือทำแล้วชีวิตก็ดีขึ้นจริงๆ

แต่ปัญหาคือเรามีเวลาที่จำกัด การที่เราเพิ่มแต่สิ่งที่ต้องทำเข้ามาเรื่อยๆ มันก็ยิ่งทำให้เรามีเวลาน้อยลงเรื่อยๆ และการทำสิ่งต่างๆ จำนวนมากยังทำให้เราไม่สามารถทำแต่ละเรื่องได้ดีมากนัก โอกาสที่เราจะประสบความสำเร็จก็อาจลดลงด้วยซ้ำไป

ทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ดูเหมือนจะมีคนพูดถึงน้อยกว่าคือการเลิกทำครับ อย่างแรกที่เราลดลงได้คือสิ่งที่ทำแล้วไม่ได้มีประโยชน์ต่อชีวิตเรา อันนี้คงไม่ยากที่จะเลิก และหลายคนอาจเลิกทำไปแล้วด้วยซ้ำ แต่สิ่งที่เลิกยากกว่าคือสิ่งที่ทำแล้วมีประโยชน์ต่อชีวิตเรานี้แหละครับ เพราะมันผูกมัดกับความรู้สึกรักของเราเหลือเกิน

แต่ทำไมผมยังคิดว่าการเลิกทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อชีวิตเราจะทำให้เรายังมีชีวิตที่ดีขึ้น ก็เพราะว่าเราจะได้มีเวลามากขึ้นในการทำสิ่งอื่นที่มีประโยชน์ต่อชีวิตของเรามากกว่านี้แหละครับ ยิ่งเราทำน้อยลง ก็ยิ่งทำให้เราโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญได้มากขึ้น ยิ่งเราทำสิ่งที่สำคัญได้ดีขึ้น โอกาสที่เราจะประสบความสำเร็จก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ

ชีวิตเราไม่สามารถสำเร็จได้ทุกเรื่องทุกอย่างหรอกครับ เราแค่เลือก
สำเร็จบางเรื่องบางอย่าง ส่วนเรื่องอื่นๆ ไม่ได้แปลว่าจะไม่ทำเลย เอาแค่
พอประมาณ ผมว่าแค่นี้เราก็จะมีชีวิตที่มีความสุขแล้ว

มาหาเรื่องที่เราคงจะเลิกทำ จากการอ่านหนังสือเล่มนี้กันครับ

ศาสตราจารย์ ดร. นกอด ร่มโพธิ์

ผู้อำนวยการโครงการ MBA

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นักเขียนและพอดแคสเตอร์ ของ Nopadol's Story



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้เขียน

Part 1

เลิกดูถูกตัวเอง

1. เลิกคิดว่าใครจะคิดกับเราอย่างไร 14
2. เลิกผัดวันประกันพรุ่ง 18
3. เลิกนอนดึกหรือนอนไม่พอ 22
4. เลิกซีเกรงใจเกินไป 28
5. เลิกคิดว่าต้องเป็นเราเท่านั้น 32
6. เลิกใช้คำว่า 'ต้อง' 38
7. เลิกดูถูกตัวเอง 42
8. เลิกแวดล้อมตัวเองด้วยคนที่เป็นพิษ 46
9. เลิกกังวลในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ 50
10. เลิกยึดติดกับต้นทุนจม 54

Part 2

เลิกทำอะไรให้สมบูรณ์แบบ

- | | |
|---|----|
| 11. เลิกเชื่อคนอื่นหรือตัวเองมากเกินไป | 60 |
| 12. เลิกคิดที่จะเปรียบเทียบกับคนอื่น | 64 |
| 13. เลิกทำอะไรให้สมบูรณ์แบบ | 68 |
| 14. เลิกตกเป็นทาสของเงิน | 72 |
| 15. เลิกสะสมของโดยไม่จำเป็น | 76 |
| 16. เลิกคาดหวังหรือทำตามความคาดหวังที่มากเกินไป | 80 |
| 17. เลิกบอกว่าไม่เป็นไร | 86 |
| 18. เลิกใช้ชีวิตเร่งรีบจนเกินไป | 90 |
| 19. เลิกกังวลถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น | 94 |
| 20. เลิกนั่งคิดหาแพชชั่น | 98 |



Part 3

เลิกกลัวความล้มเหลว

- | | |
|---|-----|
| 21. เลิกคิดว่าคนอื่นจะคิดเหมือนเรา | 104 |
| 22. เลิกยึดติดกับอดีต | 108 |
| 23. เลิกกลัวความล้มเหลว | 112 |
| 24. เลิกตัดสินใจสิ่งสำคัญตอนที่อารมณ์ไม่ปกติ | 116 |
| 25. เลิกคิดว่าทำอะไรไปแล้วเราจะได้อะไรตอบแทน | 120 |
| 26. เลิกพยายามให้คนอื่นทำในสิ่งที่เราคิดว่าควรทำมากเกินไป | 124 |
| 27. เลิกตัดสินคนอื่น | 128 |
| 28. เลิกแสดงว่าตัวเองรู้ทุกเรื่อง | 132 |
| 29. เลิกอยากรู้เรื่องของคนอื่น | 138 |
| 30. เลิกโกรธ | 142 |

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109961>



ชีวิตดีขึ้นได้ด้วยการเลิกทำ = The lean life / นกต ร่มโพธิ์.

นกต ร่มโพธิ์.

Suggest friends

My list



Subject

[การดำเนินชีวิต.](#)
[การพัฒนาตนเอง.](#)
[การปรับปรุงพฤติกรรม.](#)

Details

Published

กรุงเทพฯ : DOT, 2567.

Edition

พิมพ์ครั้งที่ 1.

Detail

185 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม.

ISBN

9786168329306

0 6 0

MARC

Export

Save

Share