

# สารบัญ

## 00 บทนำ

- ชีวิตคนเรา ความจริงแล้วก็คือ “การสั่งสมของเวลา” 13
- คิดโดยใช้ “ปริมาณความสุข” ในการมอง 16

## 01 เพราะเหตุใดคนเราจึงมักจะพูดว่า “ไม่มีเวลา”

- เพราะเหตุใด ถึงแม้จะวางแผนอย่างละเอียด ที่ถ่วงแล้ว แต่ก็ยังทำไม่ได้ตามนั้น 22
- แม้จะเสียสมาธิก็สามารถใช้ช่วงเวลานั้นให้เกิด ประโยชน์ได้ 27
- ข้อดีของการทำงานมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลา เดียวกัน 29

- มีทั้ง “ชักช้าแบบมีประโยชน์” และ “ชักช้าแบบไม่มีประโยชน์” **33**
- รู้วิธีสร้างสมาธิให้ยาวนาน **37**
- บนโต๊ะ ยิ่งรกยิ่งดี **40**
- ทึ่งความคิดที่ว่า “การตื่นเช้าเป็นกำไรของชีวิต” **42**
- ความหมายของการลงมือทำซ้ำไปครั้งชั่วโมง แต่ก็ยังทัน **45**
- คนที่ชอบโทษเวลามักจะทำผิดซ้ำๆ **48**
- เลิกเป็นคนดีแล้วเปลี่ยนมาทำอะไรหวังผลกันเถอะ! **51**
- เวลาที่ไม่รู้จะเลือกอันไหนดี ก่อนอื่นให้เลือกไปก่อน สักอย่าง **54**
- ถ้าจะผิดจริงๆ ก็ผิดให้ได้ใน 5 วินาที **57**
- เขียนแผนการวันหยุดไว้ในกำหนดการก่อน **60**
- เหตุผลที่ผมใช้ปฏิทินที่มีถึงปี 2050 **64**
- การ “ให้คนอื่นทำ” ก็คือการขอใช้เวลาของคนคนนั้น **68**
- แม้จะใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพแต่ก็ยัง **72**  
ไม่มีความสุข

## 02 เทคนิคการวางแผนเพื่อพิชิตฝัน

- “ความรู้สึกทางลบ” ทำให้คนเราเติบโตขึ้นได้ 78
- องศาที่จะมุ่งไปสู่ฝันนั้นถูกหรือไม่ 81
- เขียน “ทรัพยากร” ทั้งคนและเงินลงในกระดาษ 85
- “ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม” และ “เขาในจินตนาการ” 87
- วิธีคิดเมื่อ “ไม่รู้ว่าตัวเองอยากจะทำอะไร” 90
- เพิ่มพลังให้เครื่องยนต์ด้วยการ “คิดหาฝันถัดไป” 94
- เมื่อไม่ได้ตั้งใจคิด ให้กดปุ่ม “All Reset” 98
- “จัดการ” แผนในกำหนดการอย่างสม่ำเสมอ 100
- สตาร์ทวันใหม่ตั้งแต่คืนก่อนหน้า 102
- เทคนิคการทำบันทึกรายเดือนที่จะพาไปสู่ฝัน 105
- กระตุ้นไอเดียด้วย “กระดาษโน้ต สมุดโน้ต และโพสต์อิท” 108
- เตรียม “ตารางกำหนดการที่ช่วยให้มองเห็นภาพรวมของทั้งปี” ไว้ 111
- เหตุผลที่ต้องใช้สี แยก “เวลาที่ถูกจำกัดไว้แล้ว” กับ “เวลาอิสระ” 115

- วิธีคิดแบบ “แผนภูมิแก๊งปลา” ช่วยให้เห็นอนาคตได้ **119**
- ใช้ “เวลาเพียงเล็กน้อย” ก็คลายเครียดได้ **123**
- ใช้ “เวลาแห่งรอยต่อ” แล้วจะได้ประโยชน์เท่าตัว **126**
- “ถ้าแผนการที่วางไว้ล้มครืน” ให้ตีใจไว้ **128**

### 03 วิธีใช้ชีวิต วิธีคิดเพื่อเพิ่มเวลา

- ทำไมเวลายู่งๆ เวลาถึงผ่านไปเร็ว **132**
- ความรู้สึกเกี่ยวกับเวลามี 2 แบบ คือ “Time” กับ “Tempo” **135**
- คุณเป็นสายไหนระหว่าง “สายเจอร์แมนิก” กับ “สายละติน” **138**
- ตระหนักถึง “เวลาที่แสดงโดยจุด” และ “เวลาที่แสดงโดยเส้น” **141**
- คนที่ทำไมได้ในเวลาฝึกฝนก็มักจะทำไม่ได้ในสถานการณ์จริงด้วย **144**
- แก้ปัญหาไว้ในหัวก่อนจะบอกกับตัวเองว่า “เข้า! เริ่มได้” **147**

- นอกจากห้องอ่านหนังสือแล้ว ยังอ่านหนังสือที่  
อื่นได้อีกไหม? **150**
- วิธีเตรียมพร้อมกับเวลาที่เพิ่มขึ้น **152**
- วิธีใช้กล่องใส่เอกสารให้เกิดประโยชน์ **154**
- ลองแบ่งชีวิตตาม “ประเภทของเวลา” **158**
- ความสัมพันธ์ที่ดีต้องเป็นแบบ “กว้างและตื้น” **161**  
มากกว่า “แคบและลึก”
- เพิ่มกำหนดการให้มันแน่นเอียดไปก่อนเลย **164**
- ประสบการณ์จากหลายสาขา จะสร้างตนเองใน  
แบบที่อยากเป็น **167**

## 04 เวลาจำกัด แต่ชีวิตไม่มีขีดจำกัด

- 2 วิธีคิดที่จะทำให้เกิด “ความเป็นไปได้ที่ไม่มี  
ที่สิ้นสุด” **172**
- เมื่อคนเราจากไปจะทิ้งอะไรไว้ให้คนรุ่นหลังได้ไหม **176**
- ทุกอย่างจะเริ่มต้นเมื่อเรารู้สึกขอบคุณสภาพ  
แวดล้อมในตอนนี้ **179**

- ความทุกข์ทุกอย่างหายไปได้ แค่ใช้แนวคิด 181  
“ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา”
  - การรวมตัวกันระหว่าง “มูลเหตุ” กับ “ดวง” 183  
สามารถเรียกความฝันเข้ามาใกล้ได้
  - แนวคิดชีวิตไร้ขีดจำกัด 187
- 05 บทส่งท้าย** 190

00

ທນຳ

- ชีวิตคนเรา ความจริงแล้วก็คือ “การสั่งสมของเวลา”
- คิดโดยใช้ “ปริมาณความสุข” ในการมอง





## ชีวิตคนเรา

### ความจริงแล้วก็คือ

## “การสั่งสมของเวลา”

คุณมี “เวลา” มากพอไหม?

หรือรู้ดีกว่า “เวลา” ที่มียังไม่พอครับ?

ทุกคนบนโลกล้วนมี “เวลา” เท่ากัน แต่เรากลับมีทั้งคนที่สามารถพิชิตฝันได้และไม่ได้ คนสองกลุ่มนี้มีอะไรต่างกันนะ?

ผมเป็นผู้อำนวยความสะดวกสถาบันกวดวิชาสำหรับผู้เตรียมตัวสอบเนติบัณฑิตแห่งหนึ่งชื่อว่า “สถาบันอติโต” ทุกๆ ปีผมจะได้เห็นภาพนักเรียนเตรียมสอบทุกคนแข่งขันกันอย่างเอาจริงเอาจัง พวกเขาต่างพยายามใช้เวลาที่มีให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดตามแบบของตัวเองเพื่อบรรลุเป้าหมายเดียวกันนั่นก็คือ “การสอบผ่าน”

ถึงอย่างนั้นทุกครั้งที่มีการประกาศผลสอบก็ยังมีคนที่ดีใจที่สามารถทำความฝันซึ่งก็คือการสอบผ่านให้เป็นจริงได้ และคนที่เสียใจกับการสอบตก

ถ้าจะใช้อะไรมาตัดสินความแตกต่างระหว่างคนสองกลุ่มนี้ ก็คงจะเป็น “ระดับความจริงจัง” และ “วิธีการเรียน” หรือพูดอย่างรวมๆ ว่า “ความแตกต่างของการใช้เวลา”

ทุกคนมีเวลาจนกว่าจะถึงวันสอบเท่าๆ กัน แล้วผลการสอบจะบอกเราเองว่าเราใช้เวลาเหล่านั้นไปอย่างไร การอ่านหนังสือสอบนั้นพูดอีกอย่างก็คืองานที่ต้อง “ทำความเข้าใจให้ได้อย่างลึกซึ้งภายในเวลาอันจำกัด” เวลาที่สั่งสมในแต่ละวันจะเป็นตัวแบ่งผลลัพธ์ระหว่างผ่านกับไม่ผ่านออกจากกัน

ซึ่งผมคิดว่าข้อนี้ไม่ใช่แค่การสอบเนติบัณฑิตแต่รวมไปถึงการสอบอื่นๆ และการทำงานด้วย

ทำไมนะหรือ? ก็เพราะชีวิตคนเราคือ “การสั่งสมของเวลา” อย่างไรก็ตาม

เราสามารถดูผลลัพธ์ของเวลาที่เราสั่งสมมาได้จากชีวิตของเราเอง หรือพูดได้ว่าวิธีใช้เวลาของแต่ละคนจะเป็นตัวกำหนดชีวิตของคนคนนั้น ด้วยเหตุนี้คนที่รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงมักจะเป็นคนที่สามารถพิชิตฝันของตนได้

คนจำนวนมากมักจะพูดว่า “ถ้ามีเวลาอีกสักหน่อย ก็คงจะทำอะไรได้มากกว่านี้” และคนที่ชอบคิดว่า “ยุ่งจนไม่มีเวลาเลย” หรือ “อยากจะทำให้เกิดประโยชน์มากกว่านี้จัง” ก็ดูเหมือนจะมีอยู่ไม่น้อยเช่นกัน

คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าสาเหตุที่ตัวเองไม่สามารถพิชิตฝันได้ก็เพราะมีเวลาไม่พอ

แต่มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ หรือ? แค่มมีเวลาเราก็จะสามารถทำให้ความทุกข์ต่างๆ หายไปได้เลยจริงหรือ?

ผมอยากให้คุณผู้อ่านลองนึกถึงคนที่เพิ่งเริ่มก่อตั้งธุรกิจใหม่ๆ หรือคนที่มือชื่อเสียงในวงการบันเทิงหรือกีฬาดู ถ้าผมถามว่าพวกเขา

สามารถพิชิตความฝันของตนเองได้เพราะมีเวลาว่างอย่างนั้นหรือ  
แน่นอนว่าคำตอบต้องเป็น “ไม่ใช่” ใช่ไหมครับ

ในกรณีของคุณผู้อ่าน ผมเชื่อว่าทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ที่  
พอถูกบีบบังคับด้วยเวลาแล้วกลับสามารถแสดงพลังและความ  
สามารถออกมาได้ ทำให้คะแนนสอบออกมาดีหรือทำผลงานออก  
มาได้ดีอย่างไม่น่าเชื่อ

การที่เรามีเวลาน้อยแต่กลับสามารถทำอะไรๆ ออกมาได้ดีกว่า  
ตอนที่มีเวลาเหลือเฟือนั้น มันเป็นเพราะอะไรกันนะ?

สิ่งที่ผมอยากจะบอกก็คือ ถ้าเราลองเปลี่ยน “วิธีคิดเกี่ยวกับ  
เรื่องเวลา” เราก็จะสามารถพิชิตฝันได้โดยไม่ต้องถูกบีบบังคับด้วย  
เวลานั่นเอง ถ้าทำได้ ผมรับรองว่าคุณจะต้องรู้สึกว่าคุณมีเวลามากขึ้น  
อย่างเห็นได้ชัดและไม่ใช้เวลาอย่างสูญเปล่าอีกต่อไป “ความสุข  
กับการใช้เวลา” ก็จะเพิ่มขึ้น และถ้าจะให้ผมพูดมากกว่านั้น ผมคิด  
ว่าคนเราจะสามารถใช้ “ชีวิตอย่างไร้ขอบเขต” ได้อีกด้วย

เพราะความคิดเรื่อง “เทคนิคการใช้เวลาเพื่อพิชิตฝัน” ของผม  
นั้น ไม่ได้ต้องการเพียงแค่ “ประสิทธิภาพ” เพียงอย่างเดียวเท่านั้น  
อย่างไร้ล่ะครับ

# คิดโดยใช้

## “ปริมาณความสุข”

### ในการมอง

ถ้าพูดถึง “วิธีใช้เวลา” คนส่วนมากคงจะนึกถึง “เทคนิคการใช้เวลา” เช่น จะใช้เวลาในการเรียนอย่างไรให้ไม่สูญเปล่า ให้ได้ผลผลิตมาก และให้มีประสิทธิภาพที่สุด

ผมเองก็กล่าวถึง “เทคนิคการใช้เวลา” ในหนังสือเล่มนี้หลายๆ แห่ง เป็นเรื่องของวิธีการใช้เวลาที่มีให้ได้ผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา ตัวผมเองก็มักจะทำสิ่งต่างๆ โดยคำนึงถึงประสิทธิภาพอยู่บ่อยครั้ง

แต่ยังมีสิ่งที่สำคัญกว่า “ประสิทธิภาพ” อยู่อย่างหนึ่งครับ

นั่นก็คือคำตอบของคำถามที่ว่า “ตัวเราเองอยากจะใช้ชีวิตแบบไหน”

เทคนิคที่เราจะใช้เวลาอย่างไรก็ดีก็เป็นเพียงแค่เทคนิคหนึ่ง การรู้เทคนิคเหล่านั้นไม่ได้มีประโยชน์อันใดเลย อีกทั้งชีวิตที่เอาแต่ใช้ความพยายามเพื่อจะประหยัดเวลาให้ได้มากที่สุดก็ไม่ใช่วิถีที่สมบูรณ์แบบไม่ใช่หรือครับ?

ที่ผมอยากจะพูดก็คือ คุณควรจะรู้ว่าตัวเองจะใช้เทคนิคนั้นไป “เพื่ออะไร” สิ่งที่สำคัญมากกว่าเทคนิคการใช้เวลาก็คือ “เป้าหมาย”

และ “ความฝัน” ต่างหาก

ตราบใดที่เรายังไม่สามารถกำหนด “วิธีการใช้ชีวิต” ของตนเอง ให้ได้ชัดเจน “ไม่ว่าเราจะเรียนเทคนิคที่เยี่ยมยอดและมีประโยชน์ มากแค่ไหน สุดท้ายแล้วเราก็จะไม่สามารถใช้ประโยชน์จากมันได้ อย่างแท้จริง

สถาบันของผมไม่ได้สอนแค่วิธีใช้เวลาอย่างมี “ประสิทธิภาพ” แต่ยังสอนสิ่งที่เรียกว่า “ค่อยๆ รีบ” และ “การวางแผนหลังสอบผ่าน” ด้วย ซึ่งผมคิดว่าผลลัพธ์ของมันได้ปรากฏให้เห็นแล้วจากการที่ นักเรียนจากสถาบันของผมสอบเนติบัณฑิตผ่านเป็นจำนวนมากที่สุดใน ประเทศ การสอบผ่านในระยะเวลาอันสั้นนี่เองที่เป็นจุดเด่นของ “สถาบันอิตโต”

สถาบันของผมใช้ความคิดเรื่องเวลาที่ไม่เหมือนใครมาเป็น พื้นฐานสำคัญในการสอน นั่นคือ “วิธีการใช้และวิธีการคิดเรื่องเวลา ที่จะช่วยให้พิชิตฝันได้โดยใช้ระยะทางสั้นที่สุด” และทางเดินนั้นจะ ต้องเป็นทางที่มี “ปริมาณความสุข” และได้ประโยชน์สูงสุดด้วย

วิธีนี้ไม่ว่าใครก็สามารถนำไปปรับใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือพิชิตฝันได้ ผมคิดว่าถ้าคุณผู้อ่านลองใช้ชีวิตนี้ตามล่าความฝัน แล้วล่ะก็ ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงแน่นอนครับ

แต่ก่อนอื่น คุณจะต้องกำหนดให้ชัดเจนก่อนว่าตัวคุณเองอยาก ใช้ชีวิตแบบไหน ถ้ายังกำหนดวิธีการใช้ชีวิตไม่ได้ก็ไม่สามารถ กำหนดวิธีการใช้เวลาได้ และถ้ายังไม่มีวิธีการใช้ชีวิตที่ชัดเจน ความ ฝันก็จะไม่สามารถเป็นจริงขึ้นมาได้เช่นกัน จะขอพูดซ้ำอีกสักครั้งนะ ครับ “เวลา” ก็คือชีวิตนี้แหละครับ

ถ้าเปลี่ยนความเข้าใจเกี่ยวกับเวลาและเรียนรู้ความหมายที่แท้จริงของการใช้มันก็จะสามารถพิชิตฝันได้แน่นอน

ก่อนอื่นเราลองมาถามตัวเองกันดูนะครับ

จริงๆ แล้วตัวเราเองอยากจะทำอะไร?

อยากจะใช้ชีวิตแบบไหน?

ไม่ใช่แค่มองหา “ประสิทธิภาพ” แต่ต้องเพิ่ม “ปริมาณความสุข” ไปพร้อมกันด้วย

นั่นต่างหากที่เราเรียกว่า “รู้จักใช้เวลา” และเป็น “เทคนิคการใช้เวลาเพื่อพิชิตฝัน” อย่างแท้จริง

หนังสือเล่มนี้เป็นเล่มแรกที่รวบรวมเรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับเวลา การใช้เวลารวมไปถึงเทคนิคเชิงปฏิบัติ เช่น การวางแผนอย่างเป็นรูปธรรม และเทคนิคการเขียนบันทึก เอาไว้

เนื่องจากผมอยู่ในแวดวงนักกฎหมาย ตัวอย่างที่ยกมาจึงอาจจะเป็นเรื่องการสอบเนติบัณฑิตเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่ผมเชื่อว่า “เทคนิคการใช้เวลาเพื่อพิชิตฝัน” นี้ ไม่ได้ใช้ได้แต่กับเรื่องการสอบเนติบัณฑิตเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปใช้กับทุกสถานการณ์ในชีวิตได้ด้วย

ถ้าคุณอยากจะเป็นอิสระจากเวลา อยากจะเพิ่ม “ปริมาณความสุข” ในการใช้เวลาแล้วละก็ ไม่ต้องลังเลอีกต่อไปแล้ว ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ดูเลยครับ