สารบัญ

บทนำ ทั้งที่อยากมีความสุขมากกว่านี้
แต่ไม่รู้ทำไมถึงได้แต่ใช้ชีวิตไปวันๆ 19

บทที่ 1

วันที่มีความหมายสร้างได้ ด้วยเวลาเพียง 2 ชั่วโมง

"วันที่ดี" จริงๆ เป็นอย่างไร 33

- เพียงแค่มี "ช่วงเวลาสุดพิเศษ"
  ก็จะมีความสุขทั้งวันโดยอัตโนมัติ

วิธีบอกลา "วันเวลาที่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง" 39

- ลองเขียนดูว่าได้ทำอะไรมาบ้าง

ถ้าวิธีการกลายเป็นเป้าหมาย
ความสุขจะไม่เกิดขึ้น 43

- ตอบตัวเองให้ได้ว่าต้องการอะไร
  จากสิ่งที่คิดจะลงมือทำ

SAMPLE

สร้าง “ช่วงเวลา 2 ชั่วโมง”
ที่ทำให้ตัวเองมีความสุข 46

- ทางลัดสู่ความสุข

ทำไมแต่ละวันถึงรู้สึก
เหมือนมีบางสิ่งขาดหายไป 48

- 5 อคติขัดขวางความสุข

วิธีหลุดพ้นจากความรู้สึกที่ว่า
“เหมือนมีบางสิ่งขาดหายไป” 56

- 5 ขั้นตอนเปลี่ยนชีวิตได้อย่างใจหวัง

บทที่ 2

**เลิกทำ “สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ”
เพื่อเพิ่มช่วงเวลาสุดพิเศษ**

ชีวิตของคนยุคนี้เต็มไปด้วย
สิ่งที่ไม่จำเป็นมากกว่าที่คิด 65

- แค่ “เลิกทำสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ”
  งานก็เสร็จไวอย่างเหลือเชื่อ

บทเรียนจากคนที่นั่งดื่มเบียร์
ตั้งแต่กลางวันที่อัมมาน 69

- บางทีเราอาจใช้ชีวิตได้อิสระมากกว่าที่เป็นอยู่

SAMPLE

ถ้าตระหนักถึงตอนจบ
สิ่งที่ควรทำจะชัดเจนขึ้น 73

- คำถามแทงใจที่ช่วยเลือกสิ่งที่ควรทำ

5 สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ 76

- แค่เลิกทำสิ่งที่ไม่จำเป็น
  เวลาของเราก็เพิ่มขึ้นทันที

วิธีเลิกทำ “สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ” 86

- มาเลิกทำ “สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ”
  ด้วยวิธีง่ายๆ กัน

เลิกทำ “สิ่งที่สร้างความเครียด” 92

- อย่าทนเสียเวลาแม้เพียงน้อยนิด
  ไปกับความเครียด

บทที่ 3

รู้ว่า “อะไรคือสิ่งที่เติมเต็มตัวเอง”

เติมเต็มแต่ละวันด้วยความสุขเล็กๆ 97

- เราต้องหาสิ่งที่ “ดีเยี่ยม” สำหรับตัวเองให้เจอ

บางครั้งเราอาจไม่รู้จักตัวเองอย่างที่คิด 101

- ถ้าได้ลองเขียนจะมองเห็นคำตอบ

SAMPLE

เขียน “รายการสิ่งที่ทำให้มีความสุข” 103

- เคล็ดลับเขียนความสุขอย่างมีประสิทธิภาพ

รักษาสมดุลระหว่าง “ความสุข 3 ประเภท” 110

- ความสุข 3 ประเภท

แยกระหว่าง “ความสุข” กับ
“ความบันเทิงใจเพียงชั่วครู่” ให้ออก 115

- “ชอบตัวเองตอนทำสิ่งไหน” ให้เลือกทำสิ่งนั้น

ต่อให้มีเงิน 10,000 ล้านเยน
ผมก็ยังกินสาหร่ายต้มซีอิ๊วอยู่ดี 119

- “ความสำเร็จ” คือการได้ทำสิ่งที่ชอบ

บทที่ 4

จัดสรรเวลาให้ความสุข

ความสุขสร้างได้ด้วยการจัดตารางเวลา 125

- ความสุขในแต่ละวันขึ้นอยู่กับลำดับการลงมือทำ

ถามตัวเองว่าอยากสร้างช่วงเวลาแบบไหน 128

- เมื่อกำหนด “ธีม” ได้ ทุกอย่างจะราบรื่น

SAMPLE

2 สิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างวันที่ดีเยี่ยม 131

- แค่ปรับตารางเวลาสักนิด ความอิ่มเอมใจก็เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวแล้ว

กำหนด “รางวัลตอบแทน” ไว้ล่วงหน้า 133

- เพลิดเพลินกับ “รางวัลตอบแทน” ได้ตลอดทั้งปี

กำหนด “งานที่จะทำให้สำเร็จ” 138

- งานจะเสร็จเร็วขึ้นเมื่อรู้ว่าต้องทำถึงแค่ไหน

ลด “สิ่งที่ต้องทำ” ให้น้อยลง 143

- เก็บงานที่ไม่เร่งด่วนไว้ทำทีหลัง

แบ่งเวลาสำหรับจัดตารางเวลา 147

- ยิ่งยุ่งยิ่งต้องจัดตารางเวลา

สัมผัสกับ “ความสุข 3 ประเภท” ใน 1 วัน 150

- กิจวัตรที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและระดับความสุข

SAMPLE

ไม่กดดันตัวเองว่าต้อง
ทำงานให้เสร็จในรวดเดียว 155

- ให้ความสำคัญกับ “ช่วงเวลาจบงาน”

ทำงานที่ไม่ชอบไปพร้อมกับงานอื่น 158

- บ่มเพาะไอเดียขณะทำอย่างอื่นไปด้วย

ใช้ประโยชน์จากความตื่นตัว 161

- จัดการประชุมให้เรียงต่อเนื่องกัน

บทที่ 5

**ชีวิตเปลี่ยนเพียงทำสะสม
ไปทีละน้อย**

เป้าหมายใหญ่ๆ ลุล่วงได้
จากการทำทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง 167

- หนังสือ 1 เล่มเริ่มต้นจาก 1 บรรทัด

แค่ทำบางสิ่งวันละ 10 นาที
ก็สามารถเปลี่ยนชีวิตได้แล้ว 170

- ผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่เริ่มจากหนึ่งก้าวเล็กๆ

SAMPLE

ใครๆ ก็ลงมือทำอย่างต่อเนื่องได้ 174
- รู้จักยินดีกับการทำสะสมทีละน้อย

เติมเต็มชีวิตด้วยเป้าหมายระยะยาว 10 ปี 177
- สิ่งที่อยากทำให้สำเร็จใน 10 ปีคืออะไร

สร้างกิจวัตรที่ช่วยให้
บรรลุเป้าหมายระยะยาวได้ง่ายๆ 182
- ไม่คาดหวังผลลัพธ์ตั้งแต่แรกเริ่ม

เพราะเชื่อว่ามี “จุดสิ้นสุด”
จึงทำต่อเนื่องไปได้ 186
- ให้ความสำคัญกับความสำเร็จเล็กๆ

กระตุ้นให้ทำได้ต่อเนื่อง
ด้วยการชมตัวเองอย่างเต็มที่! 190
- รู้สึกดีกับ “ตัวเองที่ทำได้ดี”

ความมุ่งมั่นเพียงอย่างเดียวอาจไม่พอ 192
- ลงทุนกับ “ตัวช่วยสร้างวินัย”

หากตั้งเป้าหมายระหว่างทางไว้
จะเติมเต็มชีวิตได้ทุกวัน 195
- ความสุขเกิดขึ้นได้ แม้ชีวิตจะจำเจ

SAMPLE

บทที่ 6

ดื่มด่ำกับชีวิต

เทคนิคเพิ่มความสุขในแต่ละวันเป็น 3 เท่า 201

- “ชีวิตน่าเบื่อ” เพราะเราไม่เคยดื่มด่ำกับมัน

คนที่ยินดีเป็น
จะเดินหน้าต่อไปอย่างมั่นใจ 204

- ฝึกยินดีกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

รู้สึกถึงความสำเร็จของงาน
ให้มากขึ้น 10 เท่า 208

- เริ่มก้าวแรกให้ง่ายเข้าไว้

เทคนิคสนุกกับงานให้มากขึ้น 210

- สนุกกับงานเอกสารและงานคิดไอเดีย

จดบันทึก “เรื่องดีๆ” เพื่อรับรู้ถึงความสุข 214

- ทบทวนดูว่าอะไรคือที่สุดแห่งปี

ความผิดพลาดเป็นสิทธิพิเศษ
ของคนที่กล้าลงมือทำ 219

- ชีวิตจะเติบโตขึ้นเมื่อก้าวข้ามความผิดพลาด

SAMPLE

มองว่า “ความล้มเหลว”
คือ “การหยุดพัก” 222

- แค่หยุดพักแล้วเริ่มใหม่อีกครั้ง

ชีวิตที่มีความสุขเป็นแบบไหน 225

- เมื่อเติมเต็มตัวเองได้ ชีวิตจะงอกงาม

บทส่งท้าย 231

ประวัติผู้เขียน 237

SAMPLE

“สิ่งใดที่ทำในวันหน้าได้
ก็ทำในวันนี้ได้เช่นกัน”

มิเชล เดอ มงแตญ (ปี 1533-1592, ฝรั่งเศส)

SAMPLE

คนที่มีความสุขอยู่เสมอ
เขาใช้ “เวลา” กันอย่างไร

＼ หัวใจสำคัญของหนังสือเล่มนี้! ／

①	ละทิ้งความคิดที่ว่า “ต้องเติมเต็มชีวิต ทุกช่วงเวลาถึงจะมีความสุข”
②	ค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่ไม่จำเป็นและเลิกทำมัน
③	ค้นหาว่าอะไรคือ “สิ่งที่ทำให้มีความสุข”
④	จัดสรร “ช่วงเวลาสุดพิเศษ” ให้ตัวเอง
⑤	มองหาเป้าหมายระยะยาว และใช้เวลาเพื่ออนาคต
⑥	ดื่มด่ำกับความอิ่มเอมใจ

SAMPLE

บทนำ

ทั้งที่อยากมีความสุขมากกว่านี้ แต่ไม่รู้ทำไมถึงได้แต่ใช้ชีวิตไปวันๆ

“ทำสิ่งต่างๆ เยอะแยะมากมายแต่ก็ยังรู้สึกเหมือนขาดอะไรไป”

“วันนี้ทำสิ่งที่ต้องทำไม่เสร็จอีกแล้ว”

“อุตส่าห์หยุดทั้งทีแต่สุดท้ายก็ไม่ได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์เลย”

“ปีนี้ไม่ต่างอะไรจากปีที่ผ่านมาเลยสักนิด”

“ทั้งๆ ที่คิดว่ามีความสุขดีแต่บางครั้งกลับรู้สึกว่างเปล่า”

ถ้าคุณมีความรู้สึกแบบนี้อยู่แม้เพียงเล็กน้อยละก็ ผมอยากให้ลองเปิดอ่านหนังสือเล่มนี้ดูครับ

เมื่ออ่านจบ **ชีวิตของคุณจะสนุกขึ้น เปล่งประกายยิ่งขึ้น และรู้สึกอิ่มเอมใจมากขึ้นอย่างแน่นอน**

SAMPLE

“ทำไมชีวิตของเราถึงได้จืดชืดและน่าเบื่อเสียเหลือเกิน”

คงมีคนจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกแบบนี้ทุกครั้งที่เล่นโซเชียลมีเดีย นั่นก็เพราะเราได้เห็นชีวิตที่ดูดีดูสวยงามของผู้คนมากมายไม่ว่าจะเป็นนักธุรกิจ นักแสดง หรืออินฟลูเอนเซอร์

ผมเองก็เคยรู้สึกแบบนั้นในสมัยที่ยังเป็นพนักงานบริษัท

ตอนนั้นโซเชียลมีเดียยังไม่เป็นที่แพร่หลาย แต่ผมยังจดจำความหดหู่ในใจได้ดี เวลาได้เห็นภาพชีวิตของคนที่ประสบความสำเร็จในการก่อตั้งธุรกิจไอที ไม่ว่าจะจากหน้านิตยสารหรือจอโทรทัศน์ ผมจะเอามาเปรียบเทียบกับชีวิตตัวเองจนรู้สึกสิ้นหวัง

แน่นอนว่าผมมีสุขภาพแข็งแรงดี มีหน้าที่การงานที่มั่นคง มีเวลาได้ไปเที่ยวกับครอบครัว แถมทุกครั้งที่มีคนถามว่า “คุณมีความสุขไหม” ผมก็ตอบได้ว่ามีความสุขดี

แต่พอนึกขึ้นได้ว่าเราต้องมีชีวิตแบบเดิมเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกท้อแท้ขึ้นมาเสียอย่างนั้น

ชีวิตที่วนเวียนอยู่แค่บ้านกับที่ทำงาน ชีวิตที่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ผมไม่รู้เลยว่าต้องทำอย่างไรถึงจะพบความสุขที่แท้จริงได้

SAMPLE

สร้างผลงานได้แท้ๆ แต่ใหงรู้สึกว่างเปล่าแทน

ผมขอเล่าเรื่องอดีตให้ฟังสักหน่อย มีเหตุการณ์หนึ่งที่ถือเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตของผม

ตอนนั้นผมได้รับมอบหมายให้ดูแลโครงการใหม่ของบริษัท โครงการที่น่าจะมีขนาดเล็กในตอนแรก นับวันยิ่งขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกว่า “ถ้าทำสำเร็จก็อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้เลย”

ผมจึงทุ่มเทให้โครงการนี้อย่างเต็มกำลัง หลังจากผจญมรสุมกับมันอยู่ 3 ปี ธุรกิจใหม่ของบริษัทก็ถือกำเนิดขึ้นมาอย่างงดงาม ผลงานนี้ทำให้ผมได้รับรางวัลหัวหน้าทีมดีเด่นจากบริษัทด้วย

แต่มันไม่ได้จบลงอย่างสุขสมเหมือนในนิยาย

เพราะผมกลับรู้สึกว่า “ไม่อยากทำงานนี้อีกต่อไปแล้ว”

แม้การเป็นโต้โผริเริ่มโครงการได้สร้างคุณค่าและความหมายของการทำงานให้ผม แต่สิ่งที่ได้ค้นพบก็คืออันที่จริงผมไม่ถนัดการบริหารจัดการทีมเอาเสียเลย

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงตัดสินใจออกมาทำธุรกิจของตัวเอง

ความสำเร็จจากโครงการที่ผ่านมาช่วยให้ผมเริ่มต้นธุรกิจส่วนตัวด้วยพลังใจอันเต็มเปี่ยม แต่หลังจากผ่านไปหนึ่งปี

SAMPLE

ผมก็ต้องเผชิญกับยอดขายที่ย่ำแย่ แถมเป็นหนี้ตั้งแต่ไตรมาสแรกในหลักหลายล้านเยน เรียกว่าเริ่มต้นมาก็ตกต่ำเลยก็ว่าได้

การได้ลิ้มรสจุดตกต่ำตั้งแต่ช่วงแรกผลักดันให้ผมกัดฟันสู้สุดใจ และทำงานจนแทบไม่ได้หลับไม่ได้นอน

พอดีกับตอนนั้นผมมีโอกาสได้เป็นผู้จัดงานสัมมนาให้กับนักเขียนดังท่านหนึ่ง ผมลงมือลงแรงออกไปหาคนมาเข้าร่วมงานด้วยตัวเอง แล้วความสำเร็จของงานนั้นก็ทำให้บริษัทของผมมีลูกค้าเพิ่มขึ้นจนยอดขายพุ่งสูงขึ้นมาได้

หลังจากนั้นยอดขายค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 10 ล้านเยน จากนั้นก็ 20 ล้านเยนตามลำดับ นับว่าประสบความสำเร็จพอสมควรสำหรับธุรกิจขนาดเล็ก

แต่มันก็ยังไม่ใช่ตอนจบอันสุขสมเหมือนในนิยายอยู่ดี

ตัวผมในตอนนั้นกลับรู้สึกมืดมนและอับจนหนทางเพราะความทุกข์ทรมานครับ

แน่นอนว่าถ้าเทียบกับตอนเป็นพนักงานบริษัทแล้ว ผมมีรายได้มากขึ้นก็จริง แต่กลับรู้สึกเหนื่อยแสนสาหัสอยู่ทุกคืนวัน

ผมไม่สามารถหยุดทำงานได้ เพราะกลัวว่ายอดขายอาจแย่ลง ผมตกอยู่ในสภาพที่ได้พักหายใจเพียงไม่กี่วันเท่านั้นในหนึ่งปี

SAMPLE

ช่วงเวลานั้นทำให้ตัวผมในวัยสามสิบรู้สึกพรั่นพรึงขึ้นมา ถ้าเป็นแบบนี้ ต่อให้จะมีรายได้มากมายแค่ไหน “ก็ต้องอยู่ในสภาพนี้ต่อไปอีกเป็น 10-20 ปีเลยเหรอ”

“มันไม่น่าใช่ความสำเร็จแล้วล่ะ”

นั่นเป็นสิ่งที่ผุดขึ้นมาในหัวตอนที่ผมกำลังนั่งรถไฟกลับบ้าน

ถ้าไม่ได้ลงมือทำอะไรเลยก็รู้สึกว่างเปล่า แต่พอพยายามอย่างหนักจนสร้างผลงานออกมาได้กลับไม่รู้สึกถึงความสุข แบบนี้มันหมายความว่ายังไงกันแน่นะ

แล้วผมก็เผชิญกับความสิ้นหวังอีกครั้ง

มองหา “ความสุข” ในแต่ละวัน

ผมรู้สึกว่าถ้าขืนยังใช้ชีวิตแบบเดิมต่อไป คงไม่มีความสุขได้แน่

“แล้วต้องทำยังไงถึงจะมีความสุขได้ล่ะ” พอฉุกคิดได้แบบนั้น ผมก็เริ่มหาทางเรียนรู้จากคนที่ดูมีความสุขกับการใช้ชีวิต

SAMPLE

ผมพูดคุยกับนักธุรกิจมากหน้าหลายตาที่ประสบความสำเร็จ

พวกเขาไม่ได้ใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อหรือใช้เงินเป็นว่าเล่นอย่างที่ผมเคยนึกภาพไว้ แม้จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์พร้อมกว่าคนทั่วไป แต่ก็จับจ่ายใช้สอยอย่างสมเหตุสมผล

ที่สำคัญคือทุกคนล้วนหลงใหลและสนุกในการทำงาน แม้ต้องใช้เวลามากมายไปกับมัน แต่ก็ยังมีความสุขอยู่เสมอ ซึ่งต่างจากผมในตอนนั้นโดยสิ้นเชิง

ผมแปลกใจมากว่าทำไมพวกเขาถึงไม่รู้สึกทุกข์ทรมานกันเลย

อันที่จริงหลังจากได้ลองสัมภาษณ์และค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับผู้คนมากมายที่ประสบความสำเร็จ ผมก็พบว่าถึงแม้พวกเขาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในหนึ่งวันเหมือนกับคนทั่วไป แต่กลับมีสิ่งหนึ่งที่แตกต่างออกไป

นั่นก็คือ **ในแต่ละวันพวกเขาจะจัดสรร “ช่วงเวลาสุดพิเศษ” ให้ตัวเอง ซึ่งช่วงเวลานั้นจะอยู่ที่วันละ 2 ชั่วโมงโดยเฉลี่ย**

ช่วงเวลาเพียงแค่ 2 ชั่วโมงในหนึ่งวันนี้เองที่ช่วยสร้างความอิ่มเอมใจ พูดง่ายๆ ก็คือ ถ้าสามารถใช้เวลาสัก 2 ชั่วโมงในแต่ละวันเติมเต็มตัวเองได้ เราก็จะรู้สึกมีความสุขมากขึ้นได้นั่นเอง

SAMPLE

“แค่คิดว่าคืนนี้จะได้ไปดื่มกับเพื่อนสนิทสัก 2 ชั่วโมง ก็รู้สึกมีความสุขตั้งแต่หัววันแล้ว”

“แค่คิดว่าสุดสัปดาห์นี้จะได้ไปดูคอนเสิร์ต 2 ชั่วโมง ก็รู้สึกมีความสุขตลอดทั้งสัปดาห์”

นี่เป็นความรู้สึกที่ทุกคนสร้างขึ้นได้ การมีหนึ่งวันที่อิ่มเอมใจนั้นไม่จำเป็นต้องสุขล้นทุกชั่วโมง ขอแค่ทำให้ 2 ชั่วโมงในหนึ่งวันกลายเป็น “ช่วงเวลาสุดพิเศษ” ก็เกินพอแล้ว

ใช่แล้วครับ **คนที่ประสบความสำเร็จและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขคือผู้ที่ใช้ “กฎ 2 ชั่วโมง” ได้อย่างชาญฉลาดนั่นเอง**

หลังจากที่ผมตระหนักถึงจุดนี้ ชีวิตของผมก็พลิกหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว โดยผมได้มีชีวิตที่อิ่มเอมใจมากขึ้น

สิ่งที่ผมเริ่มทำในตอนแรกจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ดูภาพยนตร์ที่ชอบ อบซาวน่า หรือไม่ก็ออกไปเที่ยว มันทำให้ผมตั้งตารอ “ช่วงเวลาที่ตัวเองจะได้มีความสุข”

แล้วเรื่องน่าประหลาดใจก็เกิดขึ้น

พอได้ลองสนุกกับการใช้ชีวิตแบบนั้น ยอดขายของบริษัทก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

SAMPLE

หลังจากนั้นผมก็รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เริ่มไปเรียนคลาริเน็ตที่โรงเรียนดนตรี ลองลงวิ่งมาราธอน และเรียนภาษาอังกฤษที่อยากเรียนมานานแล้ว

แล้วยอดขายก็เพิ่มขึ้นอีก จนในที่สุดก็ทะลุ 100 ล้านเยน

ผมไม่ได้พยายามอย่างหนักจนต้องทนทุกข์เลย

ยอดขายที่เพิ่มสูงขึ้นคือผลลัพธ์จากการที่ผมสนุกกับการใช้ชีวิต และดื่มด่ำกับความสุขที่มีต่างหาก

นอกจากนี้ ผมยังได้รับการช่วยเหลือและการสนับสนุนจากผู้คนมากมาย ส่งผลให้ได้ทำอะไรหลากหลายขึ้น ตั้งแต่ตีพิมพ์หนังสือธุรกิจมากกว่า 10 เรื่อง จัดสัมมนาที่มีผู้เข้าร่วมกว่า 1,000 คน ไปจนถึงจัดแสดงคลาริเน็ต เรียกว่าผมได้ทำในสิ่งที่มีความหมายสำหรับตัวเองเป็นอย่างมาก

เปลี่ยนชีวิตได้ด้วยช่วงเวลาแค่ 2 ชั่วโมงต่อวัน

การจะเปลี่ยนแปลงชีวิตนั้นไม่จำเป็นต้องทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่หรือทนทุกข์ทรมานกับอะไรมากมาย

SAMPLE

เพียงตั้งใจทำตามกฎ 2 ชั่วโมงโดยการใช้เวลาวันละ 2 ชั่วโมงให้ดี ชีวิตก็จะเปล่งประกายและมีความหมายขึ้นได้แล้ว

ยิ่งไปกว่านั้น ในระยะยาวมันจะพาเราไปได้ไกลเกินกว่าที่คาดคิด

ดังนั้นผมอยากให้**มุ่งมั่นกับการทำ 2 ชั่วโมงในแต่ละวันให้มีความสุข**

เรื่องราวทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดจากประสบการณ์การฝ่าฟันอุปสรรคของตัวผมเอง ผมจะแนะนำ **"วิธีจัดการเวลา"** โดยใช้เวลาเพียงวันละ 2 ชั่วโมงเพื่อให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง

มันไม่ใช่การสนุกสุดเหวี่ยงกับชีวิตในแต่ละวัน แต่เป็นการเติมความรู้สึกอิ่มเอมใจในทุกวัน และยังสร้างผลลัพธ์ที่ดีในระยะยาวด้วย ผมจะค่อยๆ อธิบายไปทีละขั้นตอนจนจบเล่มครับ

เริ่มจากบทที่ 1 เรามาดูกันว่าทำไมเวลาแค่ 2 ชั่วโมงถึงสร้างความสุขที่แท้จริงได้ อันที่จริงแค่เพียงตระหนักว่า "ทุกคนสามารถมีความสุขได้ทันที" ก็ทำให้มองเห็นภาพชีวิตที่ดีได้แล้วล่ะครับ

SAMPLE

ต่อมาในบทที่ 2 ผมจะแนะนำวิธีค้นหาสิ่งที่ทำให้เวลาสูญเปล่าและวิธีเลิกทำมัน เพื่อสร้างช่วงเวลาสุดพิเศษ 2 ชั่วโมงขึ้นมาทดแทน แล้วคุณจะได้รู้ว่าตัวเองเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็นมากกว่าที่คิดไว้เยอะ

ส่วนในบทที่ 3 เราจะไปค้นหา “สิ่งที่ทำให้มีความสุข” ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญของ “ช่วงเวลาสุดพิเศษ” เมื่อได้รู้วิธีเติมเต็มตัวเองอย่างเป็นรูปธรรม ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ทุกวัน

จากนั้นผมจะพูดถึงวิธีจัดสรรเวลาในบทที่ 4 ซึ่งแค่ปรับเปลี่ยนลำดับสิ่งที่ทำในแต่ละวัน คุณก็จะรู้สึกถึงความสุขได้ง่ายขึ้น

หลังจากรู้วิธีสร้าง “ช่วงเวลาสุดพิเศษ” แล้ว มาดูกันในบทที่ 5 ว่าเราจะบรรลุเป้าหมายระยะยาวและมีชีวิตที่อิ่มเอมใจอย่างแท้จริงได้อย่างไร รวมทั้งเรียนรู้ว่าความฝันหรือเป้าหมายจะช่วยให้ชีวิตทุกวันเปล่งประกาย

และบทที่ 6 มาปิดท้ายด้วยการปรับมุมมองให้รับรู้ถึงความสุขได้ดียิ่งขึ้น แล้วความอิ่มเอมใจที่ได้รับจะทำให้ทั้งชีวิตมีความหมาย

SAMPLE