

*The*  
**POWER**  
*of*  
**CHŌWA**

พลังแห่งโชวะ

ค้นหาความแข็งแกร่งจากภายในของคุณ  
เรียนรู้ภูมิปัญญาโบราณของญี่ปุ่น

ผู้เขียน : อาเคมิ ทานากะ (Akemi Tanaka)

ผู้แปล : นกหวีดเรื่อ

๔๖๕ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๖ 16540359  
๑ 12517380  
1 22461006



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY

พลัง  
แห่ง  
โซวะ

ผู้เขียน : อาเคมิ ทานากะ (Akemi Tanaka)

ผู้แปล : นกหวีดเรือ

# สารบัญ

คำปรารภ 004

คำนำ 010

## ภาคหนึ่ง : การค้นหาสมดุลในตัวเอง

1. เปิดประตูรับ 024

วิธีทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน  
เพื่อบรรลุซึ่งความสอดคล้องกลมกลืนตาม  
ธรรมชาติภายในบ้าน

2. เล่นบทบาทของเรา 056

วิธีค้นพบสมดุลของเราในระหว่างจัดการกับ  
บทบาทและความรับผิดชอบในครอบครัว

3. สร้างสมดุลให้กับบัญชีรายรับรายจ่าย 082  
วิธีสังเกตการใช้จ่ายของเราและให้รางวัลตัวเอง  
(กับคนอื่น ๆ) ด้วยเงินที่เราเก็บออมไว้
4. ค้นหาสไตล์ของเรา 100  
วิธีปรับสไตล์ส่วนตัวของเราในทุกเวลา  
ทุกสถานที่ และทุกโอกาส

**ภาคสอง: การใช้ชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกับ  
คนอื่น ๆ**

5. รับฟังคนอื่น ๆ และรู้จักตัวเราเอง 141  
วิธีจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของเราเพื่อ  
ปรับปรุงความสัมพันธ์ของเรากับทุกคน  
(รวมทั้งตัวเราเอง)
6. เรียนที่จะเรียนรู้และสอนคุณครูของพวกเรา 167  
วิธีปรับใช้การเรียนรู้ของเรา เรียนรู้จาก  
ประสบการณ์ และนำความรู้ของเราไปใช้  
ปฏิบัติ
7. นำสมดุลมาสู่วิถีทำงานของเรา 194  
วิธีหล่อหลอมความเป็นหุ้นส่วนอย่าง  
สอดคล้องกลมกลืน และบรรลุนิติ  
เปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงในที่ทำงาน

8. สร้างการเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่กว่าเดิม 224  
วิธีที่เราสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง  
แง่บวกต่าง ๆ ขึ้นในโลก

### ภาคสาม: การสร้างสมดุลสำหรับสิ่งซึ่งสำคัญ ที่สุด

9. ความสอดคล้องกลมกลืนด้านอาหาร 246  
วิธีที่การกินอาหารแบบญี่ปุ่นสามารถนำ  
สมดุลมาสู่โภชนาการของเรา ผ่านทาง  
ไปสู่ชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี กับเปิด  
โอกาสให้เรากินได้อย่างยั่งยืนมากขึ้น
10. ค้นหาสมดุลของเรากับธรรมชาติ 270  
วิธีที่เราสามารถเริ่มเข้ากันได้มากขึ้นกับ  
ธรรมชาติ เข้าใจดีมากขึ้นเรื่องของเราใน  
ธรรมชาติ และรับมือกับการเปลี่ยนแปลง  
ของสภาพภูมิอากาศ
11. แบ่งปันความรักที่ยั่งยืน 294  
วิธีหล่อหลอมสัมพันธ์ภาพที่แข็งแกร่งมาก  
ขึ้นและแสดงความรักมากขึ้น

12. เห็นคุณค่าของการชุมนุมทุกครั้ง	318
สิ่งที่ศิลปะโบราณในการชงชาสามารถสอน เราเกี่ยวกับความตาย ภัยพิบัติ และการ เดินหน้าต่อไป	

คำแถลงท้ายเล่ม	351
----------------	-----

กิตติกรรมประกาศ	359
-----------------	-----