

すぐやる人の
「やらないこと」
リスト



สิ่งที่ ต้องไม่ทำ ของคนที่ ลงมือทำ

~~NOT TO DO LIST~~

ไมเคิล โดนาโตะ เรียว เขียน

50 เคล็ดลับง่ายๆ ที่ช่วยให้คุณทิ้ง “สิ่งไม่สำคัญ” ไปจากชีวิต



bf66
200-

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

b16622133

i 22608400

O 12553943

สิ่งที่ ต้องไม่ทำ ของคนที่ ลงมือทำ

ลีคาโมโตะ เรียว



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

WE
LEARN

สารบัญ

บทนำ

11

บทที่ 1 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “วิธีคิด”

- | | | |
|----|--|----|
| 01 | ☐ ไม่คิดอยู่แต่ในหัว | 19 |
| 02 | ☐ ไม่ทุ่มเทเต็มกำลังอยู่ตลอดเวลา | 22 |
| 03 | ☐ ไม่พุ่งเข้าชนสิ่ง ๆ หน้า | 25 |
| 04 | ☐ ไม่ทำทุกอย่างด้วยตัวคนเดียว | 28 |
| 05 | ☐ ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ | 31 |
| 06 | ☐ ไม่อดกลั้นความรู้สึกในแง่ลบ | 34 |
| 07 | ☐ ไม่ยึดติดกับคำว่า “ควร” | 37 |
| 08 | ☐ ไม่ใช้คำพูดในเชิงปฏิเสธ | 40 |
| 09 | ☐ ไม่พะวงเรื่องผลลัพธ์จนเกินไป | 44 |

บทที่ 2 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “การทำงาน”

- | | | |
|----|--|----|
| 10 | ☐ ไม่ทำเรื่องยาก ๆ ก่อน | 49 |
| 11 | ☐ ไม่ตั้งเป้าหมายว่าต้องได้ 100 คะแนนเต็ม | 53 |
| 12 | ☐ ไม่ทำงานตามกำหนดส่งงาน
ที่คนอื่นกำหนดให้ | 57 |
| 13 | ☐ ไม่ทำงานแบบ “ไม่เลือกเวลา” | 61 |
| 14 | ☐ ไม่จัดทำตารางเวลาแบบแน่นเอี้ยด | 65 |
| 15 | ☐ ไม่ทำเอกสารแบบเดิมโดยเริ่มต้นจากศูนย์ | 68 |
| 16 | ☐ ไม่เขียนอีเมลยืดยาว | 71 |
| 17 | ☐ ไม่ตอบอีเมลทุกฉบับ | 75 |
| 18 | ☐ ไม่สั่งงานหรือขอร้องอย่างเดียว | 79 |
| 19 | ☐ ไม่ใช้คำพูดที่คลุมเครือ | 83 |
| 20 | ☐ ไม่เก็บโทรศัพท์มือถือไว้ในกระเป๋า | 87 |
| 21 | ☐ ไม่เข้าร่วมการประชุมที่มีผู้เข้าร่วมเกิน 7 คน | 91 |
| 22 | ☐ ไม่ให้ความสำคัญกับการวางแผนมากเกินไป | 95 |

บทที่ 3 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “ความสัมพันธ์”

- 23 ☐ ไม่คาดหวังในตัวคนอื่น 101
- 24 ☐ ไม่ยึดติดกับหลักการ 104
- 25 ☐ ไม่อวดฉลาด 107
- 26 ☐ ไม่พยายามอ่านใจคนอื่นให้ออก 110
- 27 ☐ ไม่ตัดสินคนอื่นจากข้อมูล
เพียงอย่างเดียว 113
- 28 ☐ ไม่ไปงานสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน 116

บทที่ 4 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “นิสัย”

- 29 ☐ ไม่นอนดึก 121
- 30 ☐ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน 124
- 31 ☐ ไม่กินราเม็งเป็นมื้อกลางวัน 127

- 32 ☐ ไม่ทำความสะอาดครั้งใหญ่
ตอนสิ้นปี 130
- 33 ☐ ไม่ใช้กระเป๋าใบเดิมทุกวัน 134
- 34 ☐ ไม่เปิด “การแจ้งเตือน”
ในโทรศัพท์มือถือ 138
- 35 ☐ ไม่กดปุ่ม “ปิด” ในลิฟต์ 141

บทที่ 5 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “การพัฒนาตัวเอง”

- 36 ☐ ไม่เอาแต่เรียนอย่างเดียว 147
- 37 ☐ ไม่หาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
อย่างเดียว 151
- 38 ☐ ไม่อ่านหนังสือทั้งเล่ม 154
- 39 ☐ ไม่อ่านฮิบิก 157
- 40 ☐ ไม่ใช้ปากกาดำเป็นหลัก 161

บทที่ 6 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “ชีวิต”

- 41 ☐ ไม่ยึดติดกับความตั้งใจแรก 167
- 42 ☐ ไม่ยึดติดกับความเป็นตัวเอง 171
- 43 ☐ ไม่ต่อสู้บนเวทีเดียวกับคนอื่น 175
- 44 ☐ ไม่สร้างกรอบให้ตัวเอง 179
- 45 ☐ ไม่ต่อสู้กับตัวเอง 182
- 46 ☐ ไม่ใช่เรื่องกำไรขาดทุน
เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ 186
- 47 ☐ ไม่พยายามทำให้คนอื่นยอมรับในตัวเรา 189
- 48 ☐ ไม่รวมกลุ่มกับคนอื่น 192
- 49 ☐ ไม่ออมเงิน 196
- 50 ☐ ไม่ฝันกำหนดความฝันหรือตั้งเป้าหมาย 200

บทส่งท้าย 205

ประวัติผู้เขียน 211