

สร้าง Content ง่ายให้กับชีวิตตัวเอง

<https://www.facebook.com/coachphnj/>

กับ 18 วิธีง่ายๆ เปลี่ยนคุณให้เป็นคนที่ดีขึ้น

Cr. <https://www.workventure.com/blog/15>

<https://www.workventure.com/jobs>

What is Content of my Think.(If Make of Contents)

Make ¹ ทำให้พอใจ	Satisfy is, gratify, be satisfied, content, be pleased.
Make ² ทำให้พึงประสงค์	Content is Wish.
Make ³ ทำให้สำราญใจ	Content is Make pleasures.
Make ⁴ ทำให้จุใจ	Content, is Satisfy.
Make ⁵ ทำให้น่าพึงพอใจ	Content is, satisfy, please, assuage, gratify, indulge.
Make ⁶ ทำให้ตอบสนองตัวเอง	Content is Make yourself responsive.
Make ⁷ ทำให้คุณและฉันมีแนวคิดใหม่ๆ	Content is Make you and I have new ideas.
Make ⁸ ทำให้คุณมีเงิน	Make you money
Make ⁹ ทำให้คุณเป็นนักสู้	Make You are a boxer fighting death.
Make ¹⁰ ทำให้ยั่งยืนและพอเพียง	Sustainable and Sufficient
Make ¹¹ ทำให้คุณเปิดใจ	Make your open mind.

ก่อนอื่นต้องขอขอบพระคุณท่านอาจารย์(Prof. Vicharn Panich)ท่านให้ความรู้กระผมแอบไปฟังท่านเหมือนกัน เป็นสถาบันการศึกษาอีกที่หนึ่งที่ผมชอบและรักมากไม่น้อยกว่าสถาบันอื่น ๆ ที่ผมจบมา ผมเองจบ ป โท Logistics Management. พระจอมเกล้าฯ บางมด เหมือนกันครับ แต่ไม่กล้าเข้าไปทักทายท่านเพราะท่านอยู่กะผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน ก้อไม่ได้หายไปไหนครับ ไปสอบวิทยานิพนธ์ที่ Harvard University เป็นทั้งอาจารย์สอนที่ Harvard Business School. และใช้ชีวิตเป็นนักศึกษาเรียนทางด้าน จิตวิทยา เศรษฐกิจ และ

อาชญากรรมเศรษฐกิจครับ ทำงานเป็นผู้สอบบัญชีที่ KPMG International 3 ตำแหน่ง ผู้สอบบัญชี ผู้
 ตรวจสอบภายใน ที่ปรึกษาธุรกิจ เอ้าวาววเวลาเหลืออีก กลางคืนนอนไม่ค่อยหลับ ลงทะเบียนเรียน
 Online ด้านเศรษฐศาสตร์เพื่อความยั่งยืนของธุรกิจและเศรษฐศาสตร์ทรัพยากรธรรมชาติ พร้อมทำวิจัยเพื่อ
 ขอตำแหน่งศาสตราจารย์ด้านเศรษฐศาสตร์และการบัญชี จบพร้อมกัน แต่ตัดสินใจแล้วคงกลับมาใช้ชีวิตใน
 บ้านเราแก่ อายุ 31 จะเต็มเดือนตุลาคมนี้แล้วครับ อยากกลับบ้านเราแต่งงานก้อหายากมากใช้ชีวิตเรียน
 และการทำงานที่ต่างแดนนานเหมือนกัน เริ่มที่ Oxford University (ผู้ช่วยศาสตราจารย์) The Illinois
 State University(รองศาสตราจารย์) ก้อเหมือนเคยครับทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย วันหยุดรับจ้างดูแลผู้สูงวัย
 อ่านหนังสือให้ท่านฟัง ตัดขนสุนัข อาบน้ำให้สุนัข ตัดหญ้า ตัดกิ่งไม้ ทำหมดถ้ามีคนจ้าง.....ขอบพระคุณท่าน
 อาจารย์อีกครั้งครับท่านได้กล่าวและเสวนาด้านการมิติใหม่ศึกษาระดับสูงในประเทศไทย สาธุ.....ช่วยพูดอีกที
 ครับอาจารย์ผมรู้สึกว่าการศึกษานบ้านเรามันล้มเหลวเอามาก ๆ ถ้าว่่าป่วยระยะสุดท้าย ได้มีโอกาสเข้าไปเป็นที่
 ปรีกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยเรา มหาวิทยาลัยแห่งนี้มีนักศึกษาเรียนภาคปกติ 8 คน ส่วนที่เหลือภาค
 พิเศษแต่ก็ไม่ถึงระดับหลักพัน แห่งที่สองทางภาคเหนือ มีนักศึกษารวมทั้งหมดทุกคนะ 15 คน มันเกิดอะไร
 ขึ้น..... ความจริงแล้วต่างประเทศก็เคยมีปัญหาเหมือนกัน แต่เค้าแก้ปัญหาได้ตรงจุด เค้าทำัยครับ มีการ
 ร่วมมือกันภายในคณะ วิทยาลัย สถาบัน ต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ร่วมมือกัน อย่างตัวผมเองจิตวิทยาเศรษฐกิจ
 และอาชญากรรมเศรษฐกิจ ผมต้องเรียน 2 คณะ Harvard Business School กับ School of Psychology,
 Philosophy and anthropology ในขณะเดียวกัน คนที่โน่นเค้าสามารถเลือกเรียนได้หลาย ๆ มหาวิทยาลัย
 เลยนะครับ เช่นวิชานี้คุณอยากเรียนกับมหาวิทยาลัยไหน คุณไปเรียนได้เลย หรือเทอมไหนคุณอยากไปเที่ยว
 พร้อมกับเรียนหนังสือ ทำงาน ที่ไหน คุณไปเลย (แต่แน่นอนเค้ามีเครื่องมือวัดที่ชัดเจน)นั่นคือคุณจะต้องสอบ
 ผ่านคุณสมบัติขั้นต้นของมหาวิทยาลัยนั้น ๆ แต่ผมมองว่ามันก็ไม่ได้ยากเย็นอะไร เพราะคำถาม มันก็แนว ๆ
 เดียวกัน และศาสตร์ที่คุณศึกษาอยู่ เค้ามีให้สอบทั้งทาง Internet และ In House เพราะอะไรครับ เพราะเค้า
 คิดว่า ในทาง Internet การออกข้อสอบ Choice มันวัดอะไรไม่ได้ แต่เค้าอยากอ่านทัศนคติของคน ๆ หนึ่งว่า
 เหมาะหรือไม่ที่จะเรียนสาขานี้ในมหาวิทยาลัยของเค้าผมผ่านมาได้ไม่ได้เพราะผมเก่ง แต่ด้วยบารมีของใน
 หลวง ร 9 ของเรา ผมทำวิจัยในเรื่องการฟื้นฟูทรัพยากรดิน โดยอาศัยทฤษฎีโครงการแก่งดินของพระองค์
 โดยออกแบบงานวิจัยตั้งแต่รัฐที่มีทำเกษตรยาก ดินแห้ง ดินเสีย (เอาเป็นว่า เลว.....ละกัน...)เราได้ประยุกต์
 โปรแกรมด้านเกษตร เพื่อจะวัดว่า ณ เวลานี้ดินอยู่ในสภาพกี่% ต้องการน้ำกี่ % ต้องการแสงแดดกี่ % ผมใช้
 พีชตระกูลถั่ว(หว่านเมล็ดลงในดิน)เพื่อเป็นพีชคลุมดิน ทดลองครั้งแรกถั่วลิสงอกขึ้นแต่มีใบไหม้ ระยะที่สอง ถั่ว
 ที่เราหว่านไปไม่ต้องทำการเก็บเกี่ยว แต่ให้มันแห้งตายไปตามธรรมชาติ ระยะที่ 2 หว่านพีชตระกูลถั่วซ้ำ พร้อม
 กับหว่านเมล็ดทานตะวัน ออกดอกแบบเหี่ยวเฉา ในขณะที่โปรแกรมคอมพิวเตอร์เริ่มทำงานและจับจุด

สภาพแวดล้อมได้ขึ้นเรื่อย ๆ นั้นแสดงว่าดินเริ่มมีการปรับสภาพของตัวเองแล้ว อะไร สิ่งไหน วัชพืชตัวไหน ที่ทนร้อนทนหนาวในบ้านเรา ผมนึกถึงต้นไมยราบ ไม่รอช้าประสานงานกับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอ พันธุ์ไมยราบ แต่เจ้าประคุณเอี้ยย ยากมาก กว่าจะนำเข้าได้ เพราะเค้ากลัวไปกระทบกับระบบนิเวศน์ของ เค้า แต่เรานำไปเพื่อการศึกษา ในระยะเวลา 1 เดือนไมยราบสามารถเติบโตและคลุมดินได้แบบสนิท เรา สังเกตได้ว่าเริ่มมีมด แมลง เข้าไปทำรังในดินที่ทำการทดลอง ปัญหาที่ตามมา อะไรที่จะทำให้ไมยราบหายไป เราตัดสินใจใช้ไฟเผา แต่ได้ไม่ถึง 15 วัน ไมยราบเติบโตได้อีก ผลการทดลองทำให้เราเห็นว่าดินปรับสภาพได้ เพิ่มอีกระดับหนึ่ง แต่จะอย่างไรจะจัดการกะไ้เจ้าไมยราบได้โดยไม่ใช้สารเคมี คุยกับเกษตรกรที่นั่นผมเสนอ แนวคิดที่ว่า ให้อาบน้ำทำให้ท่วมขังซักระยะเพื่อให้รากของไมยราบเน่าและสูญพันธุ์ เค้า OK นะครับ เราเริ่มทำ 1 เดือน ชั่งน้ำไว้ (สภาพแวดล้อมอาจแตกต่างกันให้ดูระยะเวลาและการเนาเปื่อยไมยราบเป็นหลัก) ได้ผล ระยะต่อมา เราใช้ฟางข้าวบุหน้าดิน พร้อมกับการให้น้ำ เพื่อให้ดินชุ่ม ผมใช้ดอกกระดุมทองที่เป็นเครือคลุม ตามห้วยคลองบ้านเรา ปลูกลงไปเพื่อเป็นตัวคลุมดินและลดอุณหภูมิจากแสงแดด ผมตัดสินใจเิกlobalใน ระหว่างที่ต้นกระดุมทองกำลังเติบโตระยะกลางที่ยังไม่ให้ดอกออก หลังการเิกlobalผมได้หวานพีชตระกูลถั่ว พร้อมกับปลูกมันเทศ(มันแกวคนอีสานเรียกว่างั้นนะครับ) ปลูกลงดินและสังเกตถ้าเวลามันออกหัว จะเห็น ดินแยกแตกแสดงให้รู้ว่ากูรรรรร โตแล้วนะ ผมตัดสินใจไม่เก็บผลผลิต แต่บอกชาวบ้านแถวนั้นว่า ให้ออก กินมันฝรั่งไทย ทอด ทำอาหาร (ผมโชว์ฝีมือแกวบวมมันแกวด้วยนะ) ทำให้ชาวบ้านแถวนั้นมาถอนมาซูด ผม แค่อยากให้มีการพรวนดิน โดยไม่ต้องการจ้างเิกlobalครับ ยกมือสาธุ ในหลวง ร 9 ช่วยลูกหน่อยเท้อออ..... ผลได้แะะ แต่ละวันที่ชาวบ้านมาซูดเอาหัวมันแกว ไม่เว้น ผมยังไม่มั่นใจว่าจะทำให้ดินของเกษตรกรท่านนี้ ปลูกพืชได้ ผมได้เสนอเค้าไปว่าอยากเลี้ยงไส้เดือน เค้าบอกว่า อยากเห็นเหมือนกัน พวกเราช่วยกันนำเข้าพันธุ์ ไส้เดือน แพง มากกกก แพงค่าขนส่งนะครับ เพราะมันต้องใช้เวลาเร็วที่สุด กลัวไส้เดือนตาย ผลเป็นไปตาม คาด ไส้เดือนทำรัง และทำให้เกษตรกรชาวมะกันสามารถขายไส้เดือนได้ แต่มีข้อแม้ ห้ามใช้สารเคมี แม้แต่น้ำ ผงซักฟอก น้ำล้างจาน ห้ามไปเทใส่บริเวณที่ไส้เดือนอยู่ จบครับ ได้ศาสตราจารย์เรียบร้อยครับผมไม่แน่ว่า ประเทศไทยอาจเป็นที่ส่งออกไส้เดือนก็ได้ครับ แต่ตอนนี้ทำงานสอนหนังสือ แม่นักบัญชี นักเศรษฐศาสตร์ที่ ผมจบมา ยังไม่มีใครเรียกสัมภาษณ์เลยครับ บางทีสอบได้ แต่เค้าถามหาเงินทอง กูรรรรรรร จะเอาที่ไหน ... หลักแสนเชียวนะครับท่าน โอ้วววกระผมยอมแพ้ เพราะกำลังจะสร้างบ้านอีกหลังให้หลาน ๆ เค้าโต เป็นผู้ใหญ่แล้ว ต้องแยกห้อง อ้าวววว ว่ากันไป ฟังผมม่ละ มาคุยกันเรื่องสาระกันมั้งครับ กลับมา เมืองไทย อะไร อะไร ก้อ Content มานนนน แปลกตรงไหนครับ เราเจอมันตั้งกะเรียนอนุบาล เวลาอยาก อ่านหนังสือหน้าไหน ก้อดู Content ทำรายงานก้อต้องทำ Content ทำวิทยานิพนธ์ก้อต้องทำ Content

หรือบางคนอยากเขียนตำรา วรรณกรรม เรื่องเล่าต่าง ๆ ก้อ Content อ้าววว มาดูกันว่า มันทำยังไง เพื่ออะไรอ้อ Content นะ

What is Content of my Think.(ll Make of Contents)

Make ¹ ทำให้สะใจ	Satisfy is, gratify, be satisfied, content, be pleased.
Make ² ทำให้พึงประสงค์	Content is Wish.
Make ³ ทำให้สำราญใจ	Content is Make pleasures.
Make ⁴ ทำให้จุใจ	Content, is Satisfy.
Make ⁵ ทำให้น่าพึงพอใจ	Content is, satisfy, please, assuage, gratify, indulge.
Make ⁶ ทำให้ตอบสนองตัวเอง	Content is Make yourself responsive.
Make ⁷ ทำให้คุณและฉันมีแนวคิดใหม่ๆ	Content is Make you and I have new ideas.
Make ⁸ ทำให้คุณมีเงิน	Make you money
Make ⁹ ทำให้คุณเป็นนักสู้	Make You are a boxer fighting death.
Make ¹⁰ ทำให้อยู่ยืนและพอเพียง	Sustainable and Sufficient
Make ¹¹ ทำให้คุณเปิดใจ	Make your open mind.

.....ความขัดแย้ง วัฒนธรรมองค์กร สู่สถาปัตยกรรมโครงสร้างการจัดการและบริหารธุรกิจ.....

.....อาจแก้ปัญหาได้.....ศึกษาวัฒนธรรมจากคนในองค์กร เพื่อเปลี่ยนเป็นระบบการค้า.....

ศาสตราจารย์ ดร.กิตตินันต์ พิศสุวรรณ

Prof.Kittinant Phitsuwan Ph.D.

University of Illinois USA.

kittinantp@gmail.com

coachphetnj@gmail.com

การมองปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับการเริ่มทำงานใหม่ หนังสือ 90 วันอันตรายสำหรับการเริ่มงานใหม่ บางครั้งเรานั่งอยู่ในโต๊ะทำงาน เรามักจะเจอปัญหาเบื้องต้นนั้นคือความขัดแย้งภายในองค์กร แน่นนอนที่สุด เพราะบุคลากรในองค์กร มีหลากหลายวัฒนธรรม หลายศาสนา ต่างพ่อ ต่างแม่ ต่างพฤติกรรมจากพื้นฐานหลาย ๆ ด้าน

ถ้าเกิดปัญหาเหล่านี้ขึ้นมา ตัวคุณเองต้องแฟร์กับนายจ้าง คุณลาพักเลย 7 วัน 15 วัน หรือ ทั้งเดือน คุณลาพักแบบไม่รับเงินเดือน แล้วคุณใช้เวลาเงียบ ๆ มองปัญหาหลายด้าน แต่ต้องแบ่งส่วนงานให้ชัดเจน โดยใช้ศาสตร์ทางด้านสถาปัตยกรรมโครงสร้างองค์กร เป็นตัวตั้ง ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย ใช้ Model ต่าง ๆ ที่คุณได้เรียนมา หรือมีประสบการณ์ที่ผ่านมา และสิ่งสำคัญไม่ว่าคุณจะทำ ดร.หรือเป็นถึงศาสตราจารย์ คุณต้องยอมรับคนเก่าแก่ที่อยู่ในองค์กร เพราะบุคคลเหล่านี้คือคนที่จะบอกปัญหาเราได้เราต้องใช้ประสบการณ์จากท่านผสมผสานศาสตร์หรือประสบการณ์ที่คุณมีอยู่ เจ้านาย อย่างล้วยิ่งดีมาก คนนั้นแหละหวังดีกับเราที่สุด ลองคิดว่า ถ้าท่านไม่รักเราท่านจะแหกปากบอกเล่า สอนงาน ให้กับคุณเพื่ออะไร สงบปากสงบคำไม่ดีกว่า หรือ อย่าเครียดเวลาโดนผู้ใหญ่ว่า อย่าคิดมากเมื่อเจอคำชมเชย คำชมเชยทำให้องค์กรขาดทุนจนต้องปิดกิจการมามายแล้วนะ แต่คำตำหนิ ตำ ทำให้องค์กรอยู่ได้มีกำไร ผลสุดท้ายตกที่ตัวคุณ กิจการมีกำไร กิจการก็มีเงินจ่ายเงินเดือนคุณงัย.....ครับ

การก้าวถอยหลังเพื่อหันมามองไกล ๆ บวกกับสภาพแวดล้อมด้านต่าง ๆ คุณจะเห็นหลุมดำ ปัญหาต่อไปคุณจะจัดการกับหลุมดำยังไง แน่นนอนที่สุดคุณต้องปรึกษาเจ้านาย เพราะ 1 ไม่เป็นการข้ามหน้าข้ามตา 2 บวก Innovation or Renovate ในสิ่งที่เป็นจุดอ่อน นี่คือนักจัดการกับตัวคุณ และทำให้กิจการที่คุณอยู่(หม้อข้าวหม้อแกง)ของคุณเลยนะครับ เจ้านายต่อให้ปากจัด มากสุนัข ชอบเห่า ฟังท่านเห่าอ่อมันก็ไม่ได้แบกได้หามมิใช่หรือ ผมเชื่อมั่นจากประสบการณ์ เป็นทั้งนักปฏิบัติ เป็นทั้งนักบริหาร(ผมไม่ชอบเลยที่ตัวเองจบสูง ๆ แล้วทำอะไรไม่เป็น) จะถ่ายเอกสารก็ให้ลูกน้อง ส่งเอกสารก็ให้ลูกน้อง(ประธานโทษ.....มือหงิก หรือพิการทางแขนและมือเหวอครับ

ลึ้ก ๆ ของคนทั่วไป เวลาโกรธ เวลาตำใครแล้ว คำมักจะกลับมาถามตัวเองว่า เฮ้ยยย เราพูดแรงไปป่าววะ.....สิ่งที่ควรทำสำหรับคุณที่ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ โดยเจ้านายตำบ่อย ๆ ง่ายมากวิธีแก้ 1 คุณต้องตั้งมาตรฐานในการทำงานให้ได้ 2 คุณสร้างตัววัดให้ได้ KPI นะ



มันไม่ได้มีอะไรใหม่เลย เรียนกันมาตั้งแต่เด็กคำบรรณ 3 ตัวชีวิต คุณต้องทำเองนะ เพราะปัญหาปัจจุบันส่วนมากไป Copy เค้มาแล้วก็ไม่รู้ความหมาย คุณเขียนเอง เพราะคุณเท่านั้นที่จะบอกตัวเองได้ว่าเขียนแล้วต้องปฏิบัติได้ จริงมั๊ยยย11 Make of Contents ผมเขียนไว้ข้างบน ทำไมต้อง 11 ตัว ผมชอบเลข 11 เพราะเวลาซื้อหอยไม่ต้องซื้อกลับไปกลับมา 55555 เกี่ยวกับมั๊ยยยยยยยยย..... คุณหยิบตัวใดตัวหนึ่งขึ้นมาทำเป็น WP or WI

แล้วคุณจะเริ่มจากอะไรในการแก้ปัญหา “โครงสร้างองค์กร” ที่มีอยู่แล้ว 1 หน้าที่คุณอยู่จุดไหน 2 หน้าที่ของคุณเกี่ยวข้องกับใคร แผนกไหน คิดเสมอว่าหน่วยงานที่คุณส่งงานให้เค้าต่อไปคือลูกค้าของเรา (ลูกค้าภายในจ้ะครับ) ว่าง่าย ๆ ถ้าเอกสารของคุณตีกลับหรือโดนเจ้านายพับหน้ากระดาษพร้อมกับ Highlight พร้อมกับขีดเส้นใต้ 3 เส้น (ขีดเส้นใต้ กบ ทรงสิทธิ์ จ้ะครับ) ยังไม่พอ มีโน้ตมาอีกว่า เอกสารชุดนี้หายไปไหน ทำไมไม่มี เค้าได้เลย ฝ่ายจัดซื้อ โดยเฉพาะเจ้าใหญ่ นายโตทั้งหลาย ชอบเหลือเกิน สั่งซื้อของโดยไม่เปิด PR เพื่อให้จัดซื้อเปิด PO ยังไม่พอ พี่ท่านได้รับเอกสาร รับสินค้าเอง(ปกติจะช่าง เสาร์ อาทิตย์) จัดซื้อหยุด พี่ท่านทำไงครับ Zuking Technique (ซุกกิ้งเทคนิค) ถ้ามั้ครับ มีเอกสารค้างอยู่กับพี่มั๊ยยยยยยย เฉพาะเจาะจงเลย วิศวกรทั้งหลาย เพราะผลการวิจัยผู้บริหารระดับสูงโดยส่วนมากจบปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ วิศวกรรมแล้วไปต่อปริญญาโท MBA สมัยก่อนจบบยาก น้อยมากที่มีคนจบ MBA แต่ทุกวันนี้สิ ขึ้นรถไฟฟ้าแต่ละขบวน 90% จบ MBA พื้นฐานชะละ เป็นเรื่องปกติเลย เอ้า... ต่ออีกนิด คุณมองดี ดี นะ เอกสารที่ฝ่ายต่าง ๆ Zuking มันมีตัวฟ้อง และมันมีตัวตรวจสอบกลับ 1 คนขาย Vender เค้ขายสินค้าแล้วเค้ก็ต้องการเงินจริงมั๊ยยยยยยย ครับ ขายของมันก็ต้องการกำไร และการดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องของธุรกิจ (Continue Us) จริงมั๊ยครับ มีใครจัดตั้งบริษัทขึ้นมาเพื่อขาดทุน เจ้ง ซึบหาย คุณมองง่ายในขณะขับรถไปทำงาน มีบริษัทไหนตั้งชื่อบริษัท หรือ ชื่อร้าน ซึบหาย การพาณิชย์ บริษัทขาดทุนจำกัด บริษัทเฮงชวยจำกัด ไม่มี..... รุ่งเรืองการพาณิชย์ เจริญการค้า หรือProgressive(ก้าวหน้า)

2 ขายของแล้ว Vender ค่าก็ต้องมาวางบิลเพื่อขอรับเงินจริงมียศรับ โดยส่วนมากบริษัทต่าง ๆ มักจะจ่ายเช็ค วันที่ 1 และ วันที่ 16 ของเดือน 3 หาเอกสารประกอบ PR,PO, Approve จากผู้อำนวยการ ดำเนินการ 4 เอกสารไม่ครบ ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อจะกล้าส่งไปให้บัญชีตรวจจ่ายมียศยย เพราะส่งขึ้นไปก็ตีกลับ แถมโดนตำอีกตะหาก 5 การเงินก็ต้องเลื่อน Due ไปอีกครั้งเดือน เพราะหาเอกสารไม่เจอ 6 คุณคิดว่าผู้ชายเค้าจะพอใจมียศยย หน้าตาเค้าก็ยิ้มให้เราพร้อมกับตอบว่า “ครับ ไม่เป็นไรครับ” ในใจ อ้ายยย เชี..... แม่งเสียเวลากูรรูรรูร ขั้บรมมา ร้อนก็ร้อน กว่าจะเข้าโรงงานได้ก็ต้องผ่าน รปภ (ไม่ผ่านไม่ได้เพราะมีกฎหมาย สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยในสถานประกอบการ) เวลาติดต่อกัน อย่าไปเรียกยาม เชียนะ รปภ ท่านยังไม่พอใจเลย ต้องเรียกพี่Guard ครับหรือถ้าอยู่ในกรุงเทพฯไปเรียกก็ไม่ได้นะ ต้องเรียกค่านายร้อยหน้าลิฟท์ แต่ตัวเต็มยศเชียว เพราะอยู่ในห้องแอร์

7 ประการสำคัญบริษัทคุณเสียเครดิตแล้วนะ เก็บเงินยากขนาดนี้ มีใครอยากขายให้ละ ตัวอย่างห้างเซนทรัลยัย เลื่อนแล้วเลื่อนอีก Cr.180 วัน เซ็นทรัลชี้เหนียวมาก ร้านเช่าต่าง ๆ เอื่อมระอา แต่จำเป็นต้องเช่าเพราะเซ็นทรัลมันติดตลาดไปซะแล้ว.....แต่ห้างอยู่ห้างหนึ่ง เด็กสมัยใหม่(ผมก็ยังไม่แก่ซะ เพิ่ง 32 ยังมีไฟอย่าแต่ปีบ ตะก้านคอกคนยังไหวเลย ห้างนี้จ่ายตรงเวลาเป๊ะ พ่อค้าแม่ค้าติดหนึบ แต่การตลาดเค้ายังไม่ค่อยมีการพัฒนาทายสิ ห้างฯนั้นคือห้างฯอะไร.....

“โชคดีครับ ถึงแม้เราจะได้ร่วมงานกัน แต่ วันนี้เรารู้จักแล้ว”

18 วิธีง่ายๆ เปลี่ยนคุณให้เป็นคนที่ดีขึ้น

1. คิดก่อนพูด

คำพูดนั้น พูดออกไปแล้วเอาคืนมาไม่ได้นะคะ ลองคิดถึงตอนโดนแฟนบอกรักครั้งแรกสิ รู้สึกดีมากใช่ไหมล่ะ? อย่างไรก็ตาม คำพูดก็สามารถนำมาซึ่งความเจ็บปวด เคยเล่นมุกที่มันไม่ถูกที่ถูกเวลา หรือเคยล้อเพื่อนจนเพื่อนร้องไห้ไหมคะ? คุณอาจจะรู้สึกแย่ทีหลังก็ได้ ดังนั้น คิดสักนิด ว่าสิ่งที่ คุณจะพูดออกไป มันจะไปกระทบความรู้สึกของใครเข้าหรือเปล่า

2. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้เราเติบโต แทนที่จะต่อต้านมัน คุณควรที่จะเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ ถึงแม้ว่าตอนแรกมันจะทำให้คุณกลัวบ้างก็ตาม คุณอาจจะกลัวที่จะลองกินไอติมร้านที่เพิ่งเปิดใหม่ แต่ใครจะรู้ล่ะ มันอาจจะกลายเป็นร้านโปรดของคุณก็ได้ นอกจากจะยอมรับการเปลี่ยนแปลง คุณควรที่จะสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่

เป็นไปได้ในทางที่ดีด้วยนะ อาจจะเริ่มง่ายๆ ด้วยการทำโครงการรีไซเคิลขวดน้ำที่ออฟฟิศก็ได้ เพราะมันจะทำให้สังคมที่คุณอยู่ดีขึ้นยิ่งง่ะ

3. ยินดีกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่

งานวิจัยจาก University of Massachusetts Dartmouth บอกว่า คนที่เขียนบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่เขา ยินดีในแต่ละวัน จะมองโลกในแง่ดีและรู้สึกดีกับชีวิตของพวกเขามากกว่า ยิ่งไปกว่านั้น คนพวกนี้ยังมีความ อดทนต่อคนที่รบกวนน้อยกว่า มีคามยินดีที่จะช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้น และสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาทางด้าน สุขภาพอย่างโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดหัวใจได้ด้วย

4. ทำในสิ่งที่ถูกต้อง

ในฐานะที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว คุณน่าจะแยกแยะได้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เช่น ถ้าคุณทำน้ำหก มันก็ไม่ จำเป็นจะต้องบอกกันว่าคุณต้องเช็ดน้ำที่หกนะ คุณรู้อยู่แล้วว่าคุณต้องรับผิดชอบในสิ่งที่你做 และมันก็ไม่ แพร่ที่จะทิ้งไว้ให้คนอื่นเก็บกวาดแทน

5. ใช้จุดแข็งให้เป็นประโยชน์

ทักษะและความสามารถพิเศษที่คุณมีนั้นคือของขวัญละ อย่าปล่อยมันทิ้งไปเปล่าๆ ถ้าคุณเล่นกีตาร์ เป็น ก็แชร์ความรู้นั้นก็คนอื่นด้วย มันจะนำความยินดีไปให้คนอื่น ๆ ที่อยู่ในชีวิตของคุณด้วยละ

6. ยอมรับจุดอ่อนของตัวเอง

และในขณะเดียวกัน คุณก็ต้องระวังจุดอ่อนของตัวเองละ มันก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้เราโตขึ้นนะ ลองเขียนลิสต์จุดอ่อนของคุณออกมาแล้วก็ตั้งเป้าหมายว่าจะแก้ไขหรือทำให้มันดีขึ้นได้อย่างไรในอนาคต

7. ดูแลตัวเอง

ออกกำลังกาย กินอาหารดีๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ คุณมักจะได้อินคำแนะนำพวกนี้เป็นพันๆ ครั้งแล้ว แต่การดูแลตัวเองก็เป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการเป็นคนที่ดีขึ้นจริงๆ นะคะ คุณจะทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพได้อย่างไรถ้าคุณหมดแรง? ไม่ใช่แค่คุณจะมีความสุขมากขึ้นและทำงานได้ดีขึ้นเท่านั้นนะ เพื่อน ร่วมงานและคนที่คุณรักก็จะดีด้วย



ขอบคุณภาพจาก Workpoint

ขอบคุณภาพครูสอนยูโด เพื่อนผมเองครับ

8. เป็นฮีโร่

คุณไม่จำเป็นจะต้องหาผ้าคลุมมาใส่แล้วออกไปกอบกู้โลกหรอกนะ แต่แค่ช่วยคุณป้าข้างบ้านถือถุงของใช้ที่เพิ่งซื้อ เปิดประตูคนอื่น ๆ จ่ายค่ารถเมล์ให้คนข้างหน้าที่ไม่มีเศษเหรียญ หรือฟังเพื่อนบ่นเวลาเลิกกับแฟน ก็เพียงพอแล้วละ

9. ใส่ใจคนรอบข้าง

เวลาที่มีคนมาใส่ใจถามว่า วันนี้เป็นไงบ้าง มันก็รู้สึกดีใช่ไหมล่ะคะ ถ้าจะให้ดีล่ะก็ ลองทำแบบนี้กับคนอื่น ๆ ดูบ้างค่ะ มันอาจจะทำให้โลกของใครบางคนเปลี่ยนไปได้เลยนะคะ

10. หยุดทำตัวฟุ่มเฟือย

คุณสามารถลดการใช้น้ำได้ด้วยการอาบน้ำให้เร็วขึ้น หรือลดขยะด้วยการรีไซเคิล และก็อย่าลืมถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าเพื่อประหยัดไฟด้วยนะคะ ไม่ว่ามันจะดูเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม มันก็สำคัญต่อสิ่งแวดล้อมทั้งนั้นแหละค่ะ

11. เป็นคนช่างสงสัย

ความช่างสงสัยจะช่วยกระชับความสัมพันธ์ ทำให้สมองของคุณตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ลดความวิตกกังวลลง ทำให้คุณมีความสุข และช่วยให้คุณเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ถึงจะเป็นเรื่องที่ไม่น่าสนใจก็ตาม

12. ให้อภัยตนเองและผู้อื่น

มนุษย์ทุกคนสามารถทำผิดพลาดกันได้ คุณก็สามารถทำผิดพลาดได้ และบางครั้งความผิดพลาดเหล่านั้นก็เจ็บปวดอยู่ไม่เบา อย่างไรก็ตาม แทนที่จะเสียพลังงานไปกับการยึดถือเอาความผิดพลาดนั้นไว้ ให้อภัยคนที่ทำผิดพลาด ไม่ว่าจะเป็นคนอื่นหรือตัวคุณเอง และโฟกัสไปยังอนาคตค่ะ การแก้แค้นคือการยึดติดกับอดีต และการแก้แค้นที่ดีที่สุดก็คือการประสบความสำเร็จและมีความสุขค่ะ

13. อย่าใจร้อน

เมื่อเราใจร้อน เราก็จะซีหุดหงิด และอาจจะทำอะไรที่เราเสียใจในภายหลัง คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าคุณเหยียดใส่เพื่อนเพราะว่าคุณกำลังรีบทำงาน? เมื่อฝึกความอดทน ไม่เพียงแต่คุณจะสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น คุณจะรู้สึกดีขึ้นกับตัวเองในทุกๆ วันด้วย

14. เป็นตัวของตัวเอง

เมื่อคุณเป็นตัวของตัวเองแบบจริงๆ คุณก็จะสามารถโฟกัสกับเรื่องต่างๆ ได้มากขึ้น มีความมั่นใจ มีความเป็นเอกลักษณ์ และสามารถจะบอกได้ว่าคุณค่าของตัวเองอยู่ที่ไหน

15. หยุดซีหุด

เมื่อคุณซีหุดไปที่คนอื่น อีก 3 นิ้วที่เหลือก็ซีกลับมาหาตัวเองนะคะ เราทุกคนต่างก็ต้องพบเจออุปสรรคในการใช้ชีวิตด้วยกันทั้งนั้น แต่นั่นไม่ใช่ข้ออ้างที่จะไปโทษคนอื่นเลยส่วนหนึ่งของชีวิตก็คือการเติบโตและเป็นคนที่ดีขึ้นในทุกๆ วัน

16. หยุดสวมใส่รองเท้าเรื่องของคนอื่น

เอาเรื่องของตัวเองก่อนเถอะ ก่อนที่จะไปพูดถึงคนอื่นเค้า

17. หาเวลาอ่านหนังสือ หรือ หาความรู้รอบตัว

นิสัยคนไทย แม้แต่กระผมเอง นั่งรถไฟไปลำปาง ทุกอย่างคุยทุกเรื่อง ทั้งเพื่อน ๆ ทั้งตัวเอง ตลอดจนถึงบรรพบุรุษ ของตัวเองมาคุย แต่ฝรั่งที่นั่งข้าง ๆ อ่านหนังสือตลอด

18. ลองทำอะไรใหม่ ๆ

ลองบ้างเถอะครับ มันไม่ต้องแบกต้องหามไม่ใช่หรือ อะไรที่ต้องแบกต้องหามก็ปล่อยมันไป หัดใช้คำว่าอุเบกขา ทำได้หรือไม่

.....ที่กล่าวมา ถ้าคุณทำได้ คุณจะมีความสุขแบบยั่งยืน.....

