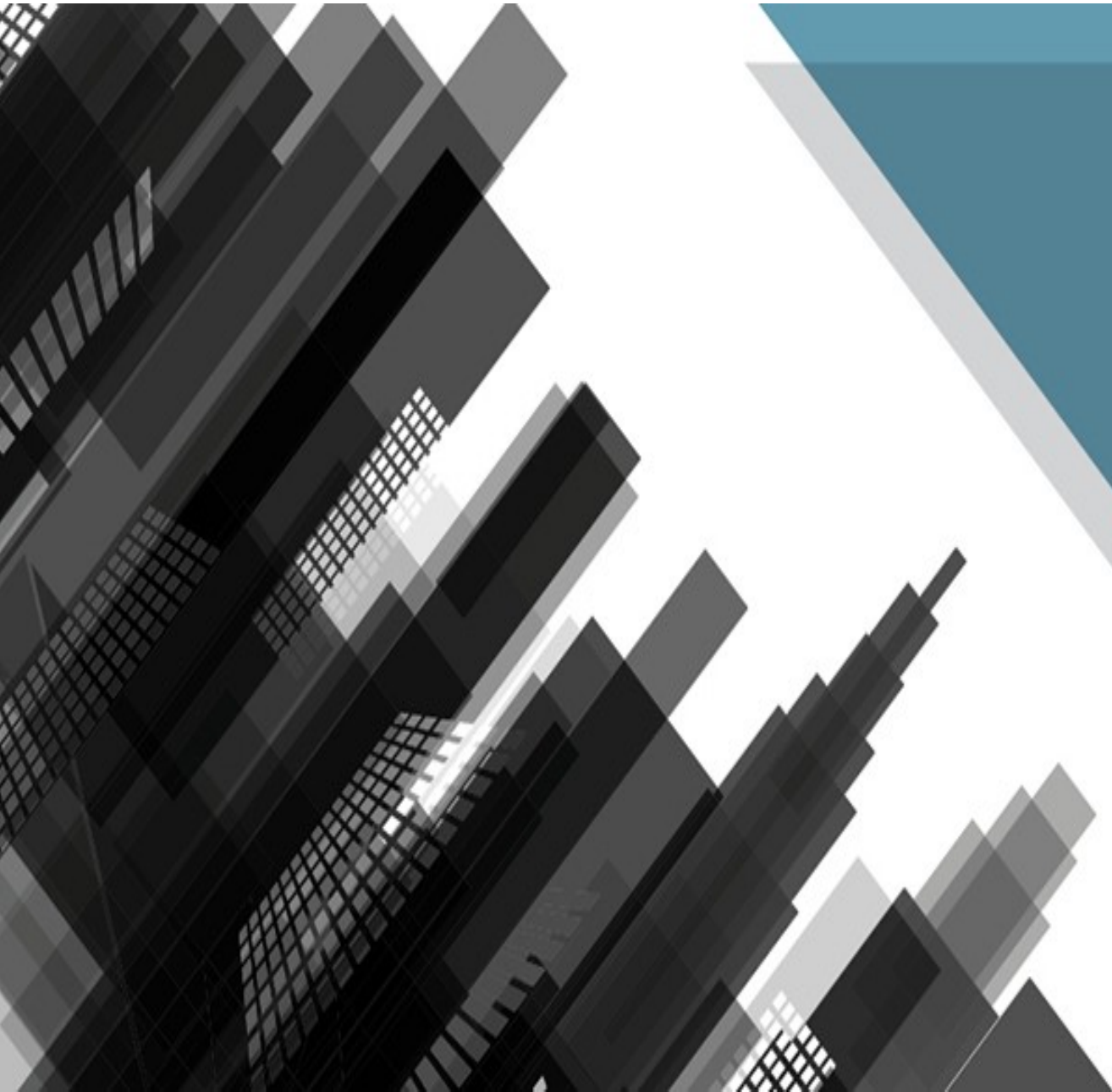




# THE BALANCE

Volume 3 Issue 15 June 2017



# บท.ท้าย

สวัสดีครับเพื่อน ๆ ชาว AGE ทุกท่าน ในปี 2560 นี้ ได้ผ่านมารุ่งเรืองแล้ว รู้สึกว่ารวดเร็วชะเหลือเกิน สำหรับเพื่อน ๆ ที่ตั้งเป้าวางแผนว่าจะทำอะไรในปีนี้อย่างไรแล้วหรือยังไม่ได้ลงมือทำก็ขอเอาใจช่วยให้ทำให้สำเร็จในช่วงครึ่งปีหลังจากนี้ครับ สำหรับวารสาร The Balance ฉบับนี้ก็ถือเป็นฉบับกลางปี เรายังมาพร้อมกับสาระความรู้หลากหลายที่ให้คุณท่านได้ติดตามอ่านกันเช่นเคย อาทิ การบริหารความสมดุลชีวิตให้กับพนักงานในหัวข้อเทคนิคสร้างสมดุลชีวิตให้กับพนักงาน หรือ เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ช่วยลดความกังวลใจทางการเงินให้แก่ท่านผู้อ่าน หรือความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพและอาหารการกิน, ชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะในการเป็นผู้นำที่ดี ปิดท้ายด้วยคำถามจิตวิทยาให้เล่นกันสนุก ๆ

ถ้าหากท่านผู้อ่านสนใจหรือมีเรื่องราวหรือสาระความรู้ดี ๆ ที่อยากจะแบ่งปันให้เพื่อน ๆ ชาว AGE Group ได้มีประสบการณ์รับรู้ร่วมกัน สามารถนำเสนอให้ทางผู้จัดทำเนื้องานได้ สำหรับวารสารฉบับนี้หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับสาระความรู้ดี ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ตัวท่านนะครับ สวัสดีครับ ..



## CONTENTS

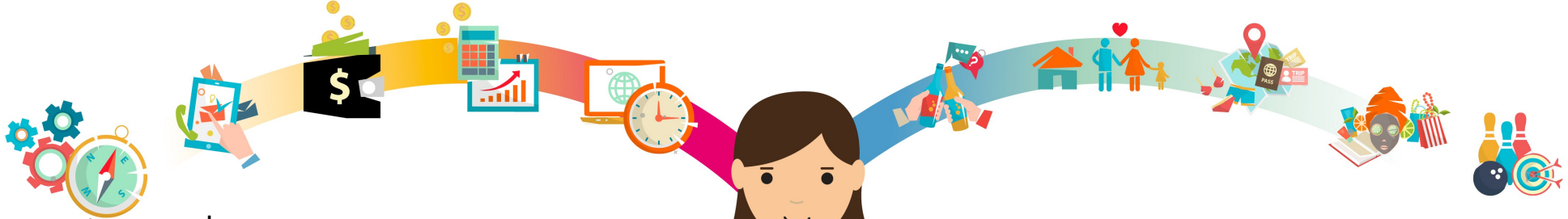
- ☺ Work Life Balance : เทคนิคสร้างสมดุลชีวิตให้กับพนักงาน
- ☺ 3 เทคนิคพิชิตความกังวลใจทางการเงิน
- ☺ 6 อาหารเช้านโปรด เมนูไหนเปี่ยมประโยชน์มากที่สุด
- ☺ ทายนิสัย...จากกาแฟ
- ☺ 10 ขั้นตอนเช็ครถหลัง (ลุย) น้ำท่วม
- ☺ Checklist 7 ข้อสั้น ๆ ดูว่า .. คุณมีทักษะในการเป็นผู้นำที่ดีบ้างแล้วหรือยัง ?
- ☺ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันตราย! ที่ทุกคนควรงด
- ☺ คำถามจิตวิทยา ทายใจ..ไขความลับ? เล่นสนุก ๆ ท้ายเล่ม





# เทคนิคสร้างสมดุลชีวิตให้กับพนักงาน

องค์กรจะก้าวหน้าได้ต้องเริ่มจากนโยบายและทิศทางขององค์กรที่ดี สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือการบริหารความ สมดุลชีวิต ให้กับพนักงาน ซึ่งถือเป็นแรงจูงใจในการทำงานอย่างหนึ่ง จากการที่พนักงานรับรู้ได้ว่า ผู้บริหารไม่ได้เห็นพวกเขาเป็นหุ่นยนต์ที่ทำงานได้โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ไม่ว่าผู้บริหาร หรือหัวหน้างานต่างก็สามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสมดุลชีวิตและงานให้กับพนักงานได้ดังนี้



1. **เป็นต้นแบบที่ดีในการจัดสมดุลชีวิตและงาน** จัดสมดุลชีวิตและงานของคุณให้ดี ทำให้พนักงานรู้ว่าคุณคาดหวังให้พวกเขาทำแบบนั้นเช่นกัน
2. **ฝึกให้ผู้จัดการ หัวหน้างานรู้จักการ สังเกตพนักงาน** หากเห็นสัญญาณของการขาดสมดุลในชีวิตและงาน ไม่ว่าจะเรื่องส่วนตัวที่กระทบกับงาน หรือทำงานมากเกินไปจนกระทบกับชีวิตส่วนตัว ให้รีบเข้าไปช่วยเหลือทันที
3. **กระตุ้นให้ผู้จัดการ หัวหน้างานกำหนด ลำดับความสำคัญ ของงานอย่างชัดเจน** เพราะหากไม่ชัดเจน พนักงานจะคิดว่าต้องโหมทำทุกอย่างให้เสร็จพร้อมกันหมด แทนที่เขาจะได้เลิกงานกลับไปหาครอบครัว เขาอาจต้องอยู่ทำงานล่วงเวลาโดยไม่จำเป็น
4. **จัดอบรมพนักงานเกี่ยวกับการจัดสรรเวลา** การบริหารปริมาณงานในมือกับเวลาทำงานและเวลาส่วนตัวอย่างสมดุล ทำอย่างไรจะกำจัดนิสัยที่ไม่ดีที่ทำให้งานไม่มีประสิทธิภาพออกไปได้ เพื่อเวลาทำงานจะได้ทำงานอย่างเต็มที่ และมีเวลาเหลือให้กับตัวเองด้วย

5. **ปรับเวลาทำงานให้ยืดหยุ่น** กำหนดเวลาเข้างาน และเลิกงานได้หลายเวลา สำหรับพนักงานที่บ้านไกลเดินทางลำบาก สามารถเลือกเวลาที่เหมาะสมกับตนได้ เช่น 8.00-17.00 น. 8.30-17.30 น. 9.00-18.00 น. 9.30-18.30 น. หรืออื่น ๆ เลือกได้แบบใดแบบหนึ่ง และต้องยึดตามที่เลือกตลอดไป ห้ามเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เพื่อที่จะได้สะดวกสำหรับ HR ในการตรวจสอบเวลาทำงานของพนักงานด้วย
6. **อนุญาตให้พนักงานทำงานที่บ้านได้ในกรณีที่จำเป็น** หากพนักงานต้องหยุดงานเพื่อดูแลคนในครอบครัวที่เจ็บป่วย การอนุญาตให้เขาทำงานจากที่บ้านได้จะช่วยลดความกังวลเรื่องครอบครัวได้ และในขณะเดียวกันก็สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการปล่อยให้ตัวมาทำงานแต่ใจไม่อยู่ที่งาน
7. **กระตุ้นให้มีการใช้วันลาพักร้อน และวันลาป่วย** ทุกองค์กรล้วนกำหนดโควตาวันลาในแต่ละปีไว้ว่าแต่ละคนมีวันลาอะไรบ้าง และที่วันหากไม่ใช่สิทธิ์ก็จะเสียสิทธิ์นั้นไป หากเริ่มเห็นสัญญาณของความเหนื่อยล้าในการทำงาน ควรกระตุ้นให้พนักงานใช้วันหยุดที่มีเพื่อพักผ่อนเสียบ้าง



# 3 เทคนิคพิชิตความกังวลใจทางการเงิน

**เคยไหม.....**ที่ความคิดมักแล่นไปข้างหน้า และความคิดนั้นทำให้เราเป็นทุกข์มากกว่าสุข ผมเองเรียกอาการนี้ว่า “กังวลใจ” เพราะเจ้าอาการนี้มักจะทำให้เราจิตตกและเครียดในเวลาต่อมา โดยเฉพาะคนทำงานประจำ ต้นเดือนฉลอง พอเข้ากลางเดือนเริ่มจิตตกเพราะเงินในบัญชีเหลือน้อยลงจนเริ่มกังวลเพราะกลัวเงินไม่พอใช้จนถึงสิ้นเดือน จากใบหน้าก่อนกดเงินก็ยังยิ้มเป็นปกติ พอกดเงินคงเหลือในบัญชีเริ่มพอกอาการกังวลในฉบับปล้น แล้วจะแก้อย่างไรหากวันนี้มักกังวลใจบ่อย ๆ โดยเฉพาะเรื่องของการเงิน ผมมีคำแนะนำง่าย ๆ แต่ไม่รู้ว่าคุณผู้อ่านกล้าทำตามผมหรือเปล่า?

- ✓ ตั้งเป้าหมายเรื่องการใช้จ่ายในแต่ละเดือน
- ✓ ออมเงินก่อน ใช้จ่าย
- ✓ จดบัญชีรายรับรายจ่าย

## 1. ตั้งเป้าหมายเรื่องการใช้จ่ายในแต่ละเดือน

เมื่อใดที่เงินเดือนออกปุ๊บ ก่อนที่คุณจะนำเงินไปใช้จ่ายในเรื่องต่าง ๆ จงวางแผนการใช้เงินก่อนสักนิด โดยดูว่าในแต่ละเดือนเรามีเงินที่ต้องจ่ายเรื่องอะไรบ้าง

ซึ่งแบ่งค่าใช้จ่ายออกเป็น 2 แบบ คือ รายจ่ายคงที่ และ รายจ่ายผันแปร

**รายจ่ายคงที่** เช่น ค่าผ่อนบ้าน, ค่าผ่อนรถ, ค่าประกันสังคม, ค่าประกันชีวิต, เป็นต้น

**รายจ่ายผันแปร** เช่น ค่าน้ำ, ค่าไฟ, ค่าอาหาร, ค่าเดินทาง, ค่าโทรศัพท์, ค่าอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

ดังนั้นเราต้องทำความเข้าใจก่อน เพื่อวางแผนกับเงินของเราในแต่ละเดือนให้พอเพียง เพื่อไม่ให้เกิดหนี้สิน กรณีที่เงินไม่พอใช้

สิ่งที่สำคัญ ต้องจำขึ้นใจ คือ **หลักเศรษฐกิจพอเพียงนะครับ** มีมากใช้มากได้ แต่มีน้อยอย่าใช้มาก ระวังจะเป็นหนี้ ครับ

แล้วจะหาว่าไม่เตือน !!



# 3 เทคนิคพิชิตความกังวลใจทางการเงิน

## 2.ออมเงินก่อนใช้จ่าย

การออมเงิน นับว่าเป็นนิสัยของคนรวย เพราะการออมเงินจะทำให้เรามีเงินใช้ในปีปลายชีวิต การออมเงิน ย่อมถือเป็นรายจ่าย แต่เป็นรายจ่ายที่ผมว่ามัน โอเค มาก ๆ ครับ หลักในการวางแผนทางการเงินที่ควรพึงกระทำ นั่นคือ

$$\text{รายรับ} - \text{เงินออม} = \text{รายจ่าย}$$

พูดง่าย ๆ คือ ได้เงินเดือนมาแล้ว ควรหักเงินออมอย่างน้อย 10% - 20% เพื่อการออม และเงินคงเหลือเท่าไรก็สามารถนำไปใช้จ่ายได้เลยครับ จะใช้หมดก็ไม่ว่ากัน เพราะอย่างน้อยเราออมเงินไว้เรียบร้อยครับ

นอกจากนี้ การออมเงินควรออมเงินติดตัวไว้อย่างน้อย 6 เดือน โดยใช้รายจ่ายทั้งเดือนเป็นตัวตั้ง เช่น หากเรามีรายจ่ายทั้งเดือน 20,000 บาท

ควรออมเงินจำนวน 120,000 บาท เพื่อกรณีตกงาน หรือ ต้องมีอันต้องใช้จ่ายก่อน จะได้ไม่ต้องไปเป็นหนี้ และเมื่อเรามีเงินออมตามจำนวนที่ต้องการแล้วก็ควรออมต่อไป แต่โยกไปออมในสินทรัพย์ที่มีมูลค่ามากกว่าเงินฝากธนาคาร หรือนำไปลงทุนอื่น ๆ ที่ให้ผลตอบแทนที่ดีกว่า เพราะเราต้องมองในเชิงอนาคตวันที่เราแก่ลง เราจะได้มีเงินใช้ยามเกษียณ

## 3.จดบัญชีรายรับรายจ่าย

ข้อนี้ นับว่าสำคัญเช่นกันครับ เพราะหากเราอยากรู้ว่า เงินแต่ละเดือนที่เราใช้ไปนั้น ส่วนใหญ่ใช้กับเรื่องอะไร การจดบัญชีรายรับรายจ่าย นับว่าเป็นกระบวนการอุดรูรั่วเราได้ดีทีเดียวครับ ซึ่งในปัจจุบันนี้ การจดก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เราสามารถจดลงในสมุดบันทึก หรือแม้กระทั่งการจดบันทึกผ่านสมาร์ทโฟนก็จะดีไม่น้อย เพื่อที่จะได้รู้ว่า มีรายจ่ายอะไรที่ไม่จำเป็น เราจะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้จ่ายนั้นให้เหมาะสมกับรายได้ของเราต่อไป ซึ่งมีประโยชน์มาก ๆ ในการวางแผนลดรายจ่ายของเราได้ดีทีเดียวครับ

ทั้ง 3 ขั้นตอนสู่การปลดล๊อคความกังวลในเรื่องการเงินในแต่ละเดือน.....

ไม่ยากหรอกครับทุกอย่าง คือ บัจจัยที่เราควบคุมได้ทั้งหมด หากเรามีความรู้ มีวินัยในตนเอง แต่ถ้าเราไม่ศึกษา ไม่มีวินัย บัจจัยเหล่านี้วันหนึ่งย่อมยากที่จะควบคุม สุดท้ายเราจะเกิดหนี้เสียที่รัดตัวเราจนยากเกินเยียวยา เมื่อเราเป็นหนี้เยอะสุดท้ายเราจะทุกข์ และทำให้คุณภาพชีวิตย่ำแย่ เชื่อมเกาะ !! ครับ ไม่ยากจริง ๆ ลองทำดูครับ



BACK To  
Contents..  
Click Here!

# 6

มือเช้า ถือเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุด  
จะสดใสร่าเริง สมอแงวันทั้งวันหรือไม่  
ก็อยู่ที่มือเช้านี้แหละ เมื่ออาหารเช้าสำคัญขนาดนี้  
มาสำรวจกันหน่อยดีมั้ย ว่าอาหารจานโปรดที่คุณๆ ทานกันทุกเช้านั้น  
เมนูใดเยี่ยมประโยชน์ เมนูไหนสมควรเลี่ยง!

## อันดับ **อาหารเช้า** จานโปรด เมนูไหนเยี่ยมประโยชน์มากที่สุด

### 1 **ต้มเลือดหมู**

“ต้มเลือดหมูเป็นอาหารที่เรียกได้ว่าเป็นคู่ที่สมกันมากเลย  
เพราะในเลือดหมูมีธาตุเหล็ก และในผัก เช่น ใบตำลึง จะมีวิตามินซีเยอะ  
ธาตุเหล็กต้องวิตามินซี มันถึงจะดูดซึมเข้าไปในร่างกายได้ดี



### 2 **ขนมปัง + ไข่ดาว**

เป็นเมนูอาหารเช้าทำง่าย...ทานง่าย ไข่ มีโปรตีนที่ช่วยกระตุ้นสมอง  
อาจทานเป็นไข่ต้ม, ไข่ลวก, ไข่ดาวน้ำ โรยชีอิ้วขาว โรยพริกไทยก็ยิ่งดี เพราะพริกไทยช่วย  
กระตุ้นการเผาผลาญ และลดไขมันได้ด้วย ทานคู่กับขนมปังโฮลวีท เพราะเป็นแป้งที่มีกาก  
มีธัญพืชทั้งหลาย เพิ่มกากอีกสักหน่อย ก็ยิ่งทำให้ร่างกายดูดซึมได้ดีขึ้น ทานกับนมหรือโยเกิร์ตก็ได้ เพราะนม  
ก็มีโปรตีน และกรดอะมิโน ที่ช่วยกระตุ้นสมอง ส่วนโยเกิร์ตคือ นมที่ย่อยแล้ว และไม่ทำให้ท้องเสีย



### 3 **ขนมครก + กาแฟ**

ขนมครก มีกะทิเป็นไขมันดี เป็นกลุ่มของไขมัน มีเคียม-เซน ไตรกลีเซอไรด์  
เป็นไขมันที่ร่างกายขับออกได้ดี ไม่เก็บสะสมในร่างกาย ซึ่งในมะพร้าวยังมีวิตามินอี ที่ช่วยบำรุงผิวด้วย  
และส่วนใหญ่แล้วหน้าของขนมครกก็จะเป็นหน้าเพื่อสุขภาพ คือ โรยด้วยเผือก, ต้นหอม, ข้าวโพด

### 4 **โจ๊กหมู**

ทำจาก ปลาช่อน ข้าว รำข้าว มันคือ  
โจ๊กหมูคือ ชিং และต้นหอม เพราะชিংจะช่วย  
ต้นหอม ช่วยในเรื่องลดไขมัน และควบคุม  
แป้งที่ทำให้เราหิวเร็ว ส่วนสิ่งที่ควรจะทานคู่กับ  
ระบบเผาผลาญในร่างกาย และทำให้ไมรู้สึกเสียน  
น้ำตาล



### 5 **ข้าวเหนียว+หมูบั้ง**

ในข้าวเหนียวจะมีกลูเตน หรือไฟเบอร์เยอะกว่าข้าวขัด ถ้ายังได้ทานหมูบั้ง  
กับข้าวเหนียวดำมันก็จะดี โอฟีชี สารสีม่วงซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในข้าวเหนียวดำด้วย  
ส่วนหมูบั้งให้เลือกในส่วนที่มีมันค่อนข้างน้อย เพราะไขมันเมื่อไปสัมผัสกับความร้อน มันจะเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเกิด  
สารก่อมะเร็งขึ้น



### 6 **น้ำเต้าหู้ + ปาท่องโก๋**

ปาท่องโก๋เป็นอาหารที่มีแป้ง ทำให้ไขมัน  
แต่น้ำเต้าหู้ เป็นตัวล้างบาปที่ดี เพราะน้ำเต้าหู้  
มีสารอาหารที่ช่วยเรื่องสุขภาพ ทั้งโปรตีน,  
แอนติออกซิแดนท์, เปปไทด์ หรือถ้ายังเป็นน้ำเต้าหู้  
ใส่ธัญพืช ก็จะมีไฟเบอร์ที่ช่วยไล่ไขมันในปาท่องโก๋ได้



ที่มา : www.celeb-online.net

# กายบิสัย...จากกาแฟ



### ชอบกาแฟขม

เป็นคนเอาการเอางาน ช่างคิด  
ช่างวางแผน มีหัวการธุรกิจ  
และชอบการทำงานที่ท้าทาย



### ชอบกาแฟรสชาติหวานมัน

เป็นคนที่เปิดเผย ใจกว้าง  
ชอบความสนุกสนานในชีวิต  
เป็นคนร่าเริง รักความยุติธรรม



### ชอบกาแฟที่กลิ่นหอมแรง

เป็นคนช่างเลือก ชอบแต่สิ่งที่ดีที่สุด  
เป็นคนรักเพื่อน ชอบการอยู่ในสังคม  
ที่มีแต่คนทัศนคติตรงกัน



### ชอบกาแฟรสอ่อนๆ

เป็นคนที่ชอบความสงบ  
สนใจสุขภาพ ชอบความสะอาด  
เคารพความเห็นของผู้อื่น  
ไม่ชอบโต้แย้งกับใครโดยไม่จำเป็น



### ชอบกาแฟหวานจัด

เป็นคนที่มีอารมณ์แปรปรวน  
ปรวนแปรง่าย มีความไฟฟืน  
เกี่ยวกับชีวิตตัวเองที่เป็นอยู่



### ชอบกาแฟรสชาติพอดีๆ

เป็นคนชอบชีวิตที่ลงตัว  
ไม่ชอบการแก่งแย่งแข่งขัน  
รักสุขภาพ ใส่ใจเรื่องการเรียน



### ชอบกาแฟร้อน

เป็นคนที่หาความสุขได้อย่างง่ายๆ  
มีชีวิตชีวา กระฉับกระฉอม  
เป็นคนต้นตัวเร็วและปรับตัวเก่ง



### ชอบกาแฟเย็น

เป็นคนชอบการมีเพื่อนเยอะๆ  
ชอบการได้พักผ่อน ผ่อนคลาย  
ร่าเริง ใครอยู่ใกล้ก็มักเบิกบานไปด้วย

ข้อมูลจาก นิตยสาร Lisa

# 10 ขั้นตอนเช็คครถหลัง (ลุย) น้ำท่วม



เดี๋ยวนี้ฝนตกน้ำท่วม กลายเป็นของคู่กันไปแล้ว สำหรับผู้ใช้รถ หากจำเป็นต้องขับรถลุยน้ำ ให้สังเกตจากรถคันหน้า ที่มีความสูงใกล้เคียงกัน ถ้าระดับน้ำสูงถึงขอบประตูล่างก็ไม่ควรลุยต่อเพราะน้ำจะเข้ารถได้ ถึงแม้ว่าเครื่องยนต์จะยังไม่ดับก็ตาม (ถ้าระดับน้ำยังไม่ถึงกรองอากาศ) ให้เปลี่ยนเส้นทางเป็นดีที่สุด ถ้าเลี่ยงไม่ได้ แนะนำให้หาพลาสติกหรือผ้ายางมาปิดตรงบริเวณกระจกหน้ารถ เพื่อป้องกันไม่ให้คลื่นน้ำเข้ามาในห้องเครื่อง ...

ทีนี้มาดูกันว่า หลังขับรถลุยน้ำท่วมมาแล้ว เราต้องตรวจเช็คอะไรบ้าง นี่คือ **10 ขั้นตอนเช็คครถหลัง (ลุย) น้ำท่วม ง่ายๆ** ที่คุณเองก็ทำได้...

1. หลังจากลุยน้ำ ให้เหยียบเบรคซ้ำ ๆ เพื่อรีดน้ำออกจากจานเบรค
  2. ฉีดน้ำล้างช่วงล่างให้ทั่ว ใช้แปรงขนอ่อนขัดเอาเศษโคลน ขยะ หรือเศษกิ่งไม้ ออก
  3. เปิดฝากระโปรงรถขึ้น เพื่อสำรวจความเสียหายจากน้ำท่วม และเป่าลมเพื่อไล่น้ำออก
  4. ตรวจดูน้ำมันเครื่อง ว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่ เพราะน้ำอาจเข้าไปผสมได้ \*
  5. ตรวจของเหลวทั้งหมด เช่น น้ำมันเกียร์ น้ำมันพวงมาลัยเพาเวอร์ ว่ามีน้ำผสมอยู่หรือไม่\*
  6. ถ้าน้ำท่วมถึงกล่องฟิวส์ ให้ถอดฟิวส์ออกมาเช็ด และเป่าให้แห้ง
  7. เป่าลมไล่น้ำตามขั้วสายไฟ และแบตเตอรี่
  8. ฉีดสเปรย์ไล่ความชื้น ที่ขั้วแบตเตอรี่
  9. ฉีดสเปรย์ไล่ความชื้น ตามขั้วสายไฟต่าง ๆ
  10. เปิดยางที่วางเท้าออกมา หากเปียกชื้น ให้ทำความสะอาด และผึ่งแดดให้แห้ง
- (ขั้นตอนที่ 4-5 หากมีน้ำผสมอยู่ ควรไปเปลี่ยนที่ศูนย์บริการทันที)



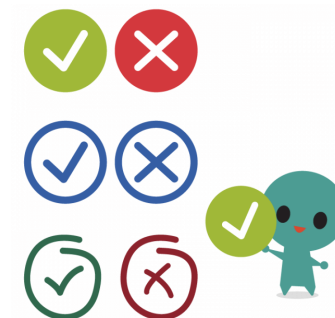
## Checklist 7 ข้อสั้น ๆ ดูว่าคุณมีทักษะในการเป็นผู้นำที่ดีบ้างแล้วหรือยัง ?



ในชีวิตการทำงานเมื่อถึงวันที่คุณได้ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งผู้บริหาร หัวหน้า หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “ผู้นำ” นั้นหมายความว่า นอกจากงานที่คุณจะต้องรับผิดชอบในส่วนของคุณแล้ว คุณยังจะต้องมีหน้าที่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาของคุณลงไปอีก ทักษะการเป็นผู้นำจึงเป็นสิ่งที่คุณต้องหมั่นเรียนรู้และฝึกฝนอยู่เสมอ

ลองสำรวจตนเองจาก Checklist 7 ข้อสั้น ๆ นี้ว่าคุณมีทักษะในการเป็นผู้นำที่ดีบ้างแล้วหรือยัง ?

1. คุณมองเห็นจุดหมายและมีแผนการที่จะทำให้โครงการหรืองานของคุณสำเร็จ ไม่ทำงานอย่างล่องลอยหรือทำงานแบบขอไปที
2. คุณสามารถควบคุมตนเองให้มีระเบียบวินัยในการทำงานอย่างเคร่งครัด
3. คุณมักจะสร้างผลงานของคุณให้ดีกว่าที่คนอื่นคาดหวังเสมอ
4. คุณเป็นคนที่มีมองทั้งภาพรวมของงานและมองไปถึงรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ในทีมได้เป็นอย่างดี
5. คุณพร้อมที่จะเปิดใจรับคำวิจารณ์หรือคำตำหนิเพื่อนำสิ่งเหล่านั้นไปพัฒนางานของคุณให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
6. คุณพร้อมที่จะรับผิดชอบถ้าเกิดความผิดพลาดจากคนในทีมของคุณ ไม่ปิดหน้าที่การรับผิดชอบ หรือโยนความผิดให้ลูกน้อง
7. คุณสามารถทำงานโดยใช้เหตุผลให้อยู่เหนืออารมณ์ได้ แยกแยะและตัดสินใจทุกอย่างโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงไม่ใช่อารมณ์เข้ามาข้องเกี่ยว



ถ้าหากท่านใดมีครบทุกข้อก็ขอแสดงความยินดีด้วย แต่ถ้ายังมีไม่ครบก็ไม่ใช่สิ่งที่ตัดสินใจได้ว่าท่านเป็นผู้นำที่ไม่ดีนะคะครับ แต่เพียงแค่อะไรที่ท่านให้หมั่นพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในทุก ๆ ด้านเพื่อเป็นผู้นำที่สมบูรณ์แบบต่อไป



# “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” อันตราย! ที่ทุกคนควรจด

กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ สสส. ควส. ราชวิทยาลัยแพทยสาขาต่าง ๆ  
สมาคมองค์การวิชาชีพ และแพทยสมาคม จัดทำคำแนะนำ  
เพื่อเตือนกลุ่มคนที่ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เด็ดขาด



## ทำไมไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### เด็กและเยาวชน

อายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์



แอลกอฮอล์มีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของสมอง



เสี่ยงต่อโรคติดแอลกอฮอล์



เสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

### หญิงตั้งครรภ์

และหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตร



เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด



ทารกมีโอกาสดกผิดปกติทางร่างกาย พัฒนาการ และปัญหาพฤติกรรมสูง



เสี่ยงทำให้ทารกเสียชีวิตกะทันหัน

### ผู้ขับขี่ยานพาหนะทุกประเภท

ผู้ขับขี่...และผู้ทำงานเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ



เกิดอุบัติเหตุบาดเจ็บสาหัส



ระบบประสาทการนึกคิด การตัดสินใจเสียหายและส่งผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ



ทำให้ตนเองและผู้อื่นเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

### ผู้ใหญ่ หรือผู้ที่คิดว่ามีสุขภาพดี

ไม่ว่าดื่มสะสม หรือดื่มครั้งละมาก ๆ ก็เสี่ยงต่อการเกิดโรค การบาดเจ็บ และการตายก่อนวัยอันควร



องค์การอนามัยโลก (WHO) ไม่รับรองว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับใดที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

### ผู้ป่วย

ผู้มีโรคประจำตัว และใช้ยารักษาโรค



ร่างกายไม่ตอบสนองต่อการรักษา



อาการเจ็บป่วยแย่ลง เกิดภาวะแทรกซ้อน



แอลกอฮอล์ทำปฏิกิริยากับยาบางชนิด เป็นอันตรายต่อร่างกาย



# คำถามจิตวิทยา ทยใจ..ไขความลับ?

เรามาเล่นคำถามกันสนุก ๆ เกี่ยวกับการทยใจ ไขความลับ โดยให้เลือกคำตอบข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

1. กำลังเดินไปตามทางเดิน แล้วเห็นอะไรอยู่รอบตัว

- ก. ป่าทึบ มองขึ้นข้างบนแทบไม่เห็นท้องฟ้า
- ข. ทุ่งข้าวโพดเหลืองอร่ามตัดกับสีเขียวฟ้า
- ค. เนินเขาสีเขียว เห็นภูเขาอยู่ลิบ ๆ

2. เห็นอะไรตกอยู่ข้าง ๆ เท้า

- ก. กระຈก
- ข. แหวน
- ค. ขวด

3. เก็บมันขึ้นมาไหม

- ก. เก็บ
- ข. ไม่เก็บ

4. เดินต่อไปเจอแหล่งน้ำ แหล่งน้ำที่ว่าเป็น...

- ก. ทะเลสาบใส
- ข. น้ำตก
- ค. ลำธาร

5. กุญแจที่จมอยู่ในน้ำซึ่งกำลังจะเก็บขึ้นมา นั้น มีลักษณะอย่างไร

- ก. กุญแจบ้าน
- ข. กุญแจโบราณ
- ค. กุญแจล็อกเกอร์เล็ก ๆ

6. ต่อมาเจอชาวบ้านหนึ่ง บ้านหลังนั้นเป็นบ้านแบบไหน

- ก. แมนชั่นหรูแบบละแวกฮอลลีวู้ด
- ข. กระท่อมพร้อมสนามหญ้า
- ค. ปราสาทสวยโหลม ๆ

7. แล้วทำยังไงต่อ

- ก. มองเข้าไปทางหน้าต่าง
- ข. เข้าไปสำรวจ
- ค. ไม่สน... แล้วเดินต่อไป

8. ทันใดนั้นก็มึบางอย่างกระโจนใส่ ทำให้ตกใจ สิ่งนั้นคือ

- ก. หมี
- ข. พ่อมด
- ค. เขี้ยวที่ใช้ตกปลา

9. ด้วยความตกใจจึงวิ่งไปจนถึงกำแพงมีประตูคุณจึงมองลอดดู กุญแจก็เลยเห็น

- ก. สว่นเขียวขจีในบริเวณบ้านหลังหนึ่ง
- ข. บ่อน้ำกลางทะเลทราย
- ค. ชายหาดและเกลียวคลื่น





# เฉลย ! คำถามจิตวิทยา ทายใจ..โยความลับ?

## คำถามที่ 1 ทักษะคดีเกี่ยวกับตัวเอง

- ก. คนอื่นมองว่าเป็นคนที่น่าสนใจ เพราะปกปิดตัวตนที่แท้จริงเพื่อน ๆ รัก เพราะเป็นนักฟังที่ดี
- ข. เป็นคนฉลาด ซื่อสัตย์ และน่ารักเป็นมิตรกับทุกคน และไม่ค่อยมีเรื่องกับใคร แถมยังเป็นตัวแทนของความร่าเริง สนุกสนาน ใคร ๆ จึงมักจะเข้ามาพูดคุยด้วย
- ค. เป็นคนติดดิน และผู้คนรัก เพราะนิสัยเป็นคนตรง ๆ นี้แหละ คือนักไกลเกลี่ยปัญหา เพราะจะรับฟังความของทั้งสองฝ่ายก่อนตัดสินว่าใครถูกใครผิด

## คำถามที่ 2 ลักษณะของคู่รักที่มองหา

- ก. แฟนต้องเป็นคนที่จะร่วมชีวิตกันในอนาคต แต่ควรเปิดใจให้กว้าง เพราะที่สมบูรณ์ตามแบบอาจไม่ค่อยมีเสน่ห์มากนัก
- ข. เป็นคนโรแมนติก ยามรักจะทุ่มเทเพื่อถนอมรักไว้ให้ดีที่สุด เพราะเชื่อว่ารักแท้จะคงอยู่ตลอดกาล และอยากให้แฟนห่วงใยดูแลเสมอ
- ค. ชอบคนที่กล้าแสดงความเก่ง ทะเยอทะยาน และจริงจัง ฉะนั้นพวกหล่อ/สวยอย่างเดียวมันไม่ผ่าน

## คำถามที่ 3 ความพร้อมที่จะผูกมัดกับใครซักคน

- ก. ถ้าใช่ก็ได้เลย
- ข. ดูใจกันไปเรื่อยดีกว่า

## คำถามที่ 4 รักซิมิลิกขนาดไหน

- ก. จริงจังกับความสัมพันธ์เอามาก ๆ ถ้าพบคนที่ใช่จะรักสุดหัวใจ
- ข. เพศตรงข้ามคิดว่าเซ็กซี่มาก เพราะหว่านเสน่ห์เก่งชาย/หญิงหลายขโยงจึงพากันหลงไหล
- ค. ทักษะการจีบเป็นเลิศ จึงเปลี่ยนคู่ดวงได้ไม่ซ้ำหน้า





# เฉลย ! คำถามจิตวิทยา ทยใจ..ไขความลับ?

## คำถามที่ 5 ความสำคัญของการศึกษา

- ก. การศึกษาสำคัญน้อยกว่าโลกภายนอกที่รออยู่เบื้องหน้า ลึก ๆ แล้วอาจจะอยากเริ่มทำงาน และออกมาอยู่เอง
- ข. การศึกษาสำคัญที่สุด อยากเรียนหนัก ๆ จะได้ซึมซับความรู้ไว้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
- ค. อาจจะไม่ชอบเรียน แต่มีความคิดดี ๆ มากมาย เชื่อสัจจาดญาณ และสมองของตัวเอง ฉะนั้นอาจลงเอยด้วยอาชีพที่ไม่เหมือนใคร

## คำถามที่ 6 งานเหมาะๆ

- ก. มีเป้าหมายเยอะ และพยายามทำทุกอย่างที่สุด ๆ งานที่ชอบจึงต้องเป็นงานที่ได้แสดงผล ประารถความสำเร็จอย่างที่สุด
- ข. ยึดหลักความเป็นจริงในการเลือกอาชีพ และมุ่งมั่นจะเติบโตในสายงานที่เลือก
- ค. อาชีพที่ฝันไว้เป็นไปได้ยากในชีวิตจริง น่าจะมอง ๆ หาอะไรใกล้ตัวทำไปก่อนดีกว่า ไม่งั้นอาจเศร้า

## คำถามที่ 7 ความสำเร็จมีความหมายแค่ไหน

- ก. กลัวล้มเหลว เลยไม่กล้าเริ่มต้น จงอย่าเพิ่งยอมแพ้เสียตั้งแต่ยังไม่ลงมือทำ
- ข. มั่นใจว่าตัวเองจะประสบความสำเร็จ เพราะจะไม่มีสิ่งไหนมาถ่วงขวางได้
- ค. ความสำเร็จไม่ใช่เรื่องใหญ่ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ และชอบที่จะอยู่กับคนที่รักมากกว่าจะทุ่มชีวิตไปกับการงาน หรือดำรงตำแหน่งสูง

## คำถามที่ 8 กลัวอะไรมากที่สุด

- ก. กลัวที่จะไม่มีใครให้ฟัง หรือกลัวเลี้ยงตัวเองไม่ได้
- ข. กลัวในสิ่งที่ตัวเองควบคุมไม่ได้ ดังนั้นเพื่อหลบเกลียดเลยใช้อำนาจบาตรใหญ่เกินไปบ้าง
- ค. เป็นห่วงภาพลักษณ์ของตัวเองในสายตาคนอื่นเอามาก ๆ จึงพยายามสุดชีวิตที่จะได้รับการยอมรับจากผู้คน ต้องเชื่อในการตัดสินใจของตัวเองบ้างแล้ว

## คำถามที่ 9 ตัวตนคือ...

- ก. เป็นผู้ใหญ่มากมีความคิดความอ่าน ซื่อสัตย์ กล้าแสดงความเห็น ผู้คนจึงมาขอคำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ แต่อาจแก้ถ้าเจอปัญหาที่ต้องใช้หัวใจมิใช่สมอง
- ข. ต้องการความเป็นส่วนตัวมาก ๆ เพราะชอบอยู่กับความคิดของตัวเอง และมักจะแวบหายยามเข้าตาจน แต่จะรู้สึกดีขึ้นถ้าระบายกับคนที่ไว้ใจซะบ้าง
- ค. เป็นคนที่เต็มทีกับชีวิต และกล้าแสดงออก แต่เดาอารมณ์ยาก และเปลี่ยนความคิดได้เรื่อย ๆ บางครั้ง เหมือนมหาสมุทร...สงบได้...แต่ไม่นาน