

Happy Halloween

THE Balance

Special



บ.ก.ทักษาย



สวัสดิ์ผู้บริหารและพนักงานชาว AGE ทุกท่าน พบกับThe Balance Special ฉบับพิเศษ ภายในเดือนนี้มีวันพิเศษของโลกวันหนึ่งคือ “วันฮาโลวีน” Halloween Day ซึ่งในประเทศไทยก็ได้จัดการตกแต่งสถานที่ด้วยของตกแต่งฮาโลวีนในโทนสีดำ ส้ม ขาวและม่วงตามห้างสรรพสินค้า ร้านค้าต่างๆ เพื่อสร้างบรรยากาศฮาโลวีน สำหรับการเฉลิมฉลองเทศกาลจะถูกจัดตามร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้าและปั๊บบาร์ในยามค่ำคืน คืบด้วย จะว่าไปแล้วประเทศไทยของเราก็มีประเพณีที่คล้ายคลึงกันกับเทศกาลวันฮาโลวีนเช่นกัน แต่ไม่ใช่เทศกาลที่นิยมฉลองกันทั่วประเทศอย่างวันฮาโลวีน แต่เป็นการฉลองเทศกาลกันตามภูมิภาค นั่นก็คือเทศกาลแห่ผีตาโขนตามความเชื่อของชาวอีสานว่า ผีตาโขนจะเข้ามาในหมู่บ้านเป็นผีบรรพบุรุษและผีบ้านผีเมืองให้แห่ขบวนออกต้อนรับ ผีจะได้ดีใจและไม่โกรธจนมาทำร้ายคนในหมู่บ้าน มีการประดิษฐ์หน้ากากผีตาโขนที่สีสันสวยงามวิจิตรด้วย



สารบัญ



	๒๕	๒๘	๒๕	
๑๒	๓๓	๒๘	๑๒	๓๓
๒๗	๒๗	๒๘	๒๕	๑๒
๓	๒๕	๒๗	๒๕	๒๗
๒๗	๑๒	๒๗	๒๕	๒๗
๓	๒๗	๒๕		



บ.ก.ทักทาย

เรื่องจากปก : Happy Halloween Day

1-2

ความรู้ทั่วไป : 3 สิ่งที่ต้องทำ ! เพื่อยกระดับการทำงาน

3-9

นครสวรรค์ : เทียวเหนือตอนล่าง กลางตอนบน

10-16

ตอบคำถามชิงรางวัล

17



เรื่องจากปก : ประวัติวันฮาโลวีน (Halloween Day)

วันฮาโลวีน เป็นงานฉลองในคืนวันที่ 31 ตุลาคม ประเทศทางตะวันตก เด็ก ๆ จะแต่งกายเป็นภูตผีปีศาจพากันชักชวนเพื่อนฝูงออกไปงานฉลอง ส่วนกิจกรรมประจำเทศกาลก็จะมีการเล่น ทริก ออทรีท มีการแต่งตัวเป็นผีไปร่วมงานปาร์ตี้ เล่นเกมทดสอบความกล้า เล่นรอบกองไฟ ผจญภัยในสถานที่สยองขวัญ เล่นพีเรนทร์ อ่านเรื่องสยองขวัญ และชมภาพยนตร์สยองขวัญ มีการประดับประดาแสงไฟ และที่สำคัญคือแกะสลักฟักทองเป็นโคมไฟ เรียกว่า แจ็คโอะแลนเทิร์น (Jack-o'-lantern)



สัญลักษณ์/เครื่องหมาย วันฮาโลวีน Halloween

ในก่อนคืนวันฮาโลวีนของชาว เซลต์ จะแขวนโครงกระดูกไว้ตรงธรณีหน้าต่าง เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความตาย ประเพณีนี้มีจุดกำเนิดในยุโรป จะมีการแกะสลักโคมไฟจากหัวผักกาด เพราะมีความเชื่อว่าหัวเป็นส่วนที่มีพลังที่สุดของร่างกาย ประกอบไปด้วยจิตวิญญาณและภูมิความรู้ ซึ่งชาวเซลท์ จะใช้ส่วนหัวของผักมาขับไล่วิญญาณร้าย



เรื่องจากปก : ประวัติวันฮาโลวีน (Halloween Day)



ตำนานตะเกียงฟักทอง

ตำนานตะเกียงฟักทองหรือ ประเพณี แจ็คโอลแลนเทิร์น (Jack-o'-lantern) ตำนานพื้นบ้านของชาวไอริช ได้เล่าไว้ว่า มีผู้ชายชื่อว่า แจ็ค โอลแลนเทิร์น ซึ่งขึ้นชื่อในเรื่องดื่มเหล้าเมายาและมีกลลวงมากมาย เคยหลอกให้ซาตานปีนขึ้นไปบนต้นไม้ หลังจากนั้นแจ๊คก็จะจัดการแกะสลักรูปไม้กางเขนลงไปบนลำต้นของต้นไม้นั้น ซึ่งทำให้ซาตานลงจากต้นไม้ไม่ได้ แล้วแจ๊คก็ได้ทำการต่อรองกับซาตานว่าถ้าซาตานจะไม่จับตัวเขาไปเขาสัญญาว่าจะปล่อยซาตานลงจากต้นไม้นั้น

THE Balance

การใช้ฟักทองเนื่องจากหาง่ายกว่าผักกาด ในช่วงฤดูใบไม้ผลิและผลใหญ่กว่า เหมาะที่จะนำมาแกะสลักมากกว่าผักกาด อีกทั้งมีสีส้มสวยงามกว่าผักกาด (อนึ่งยังมีความเชื่อว่าเมื่อแกะสลักให้ดูน่ากลัวแล้วควรนำไปแขวนหรือวางไว้ที่หน้าต่างหรือประตู จะสามารถปัดเป่าสิ่งชั่วร้ายได้) ซึ่งเป็นการแสดงสัญลักษณ์ของวันฮาโลวีน เพื่อระลึกถึง 'การหยุดยั้งความชั่ว' เพื่อส่งผลบุญให้กับญาติผู้ล่วงลับ และพิธีทางศาสนาเพื่อทำบุญวันปีใหม่





3 Keys to

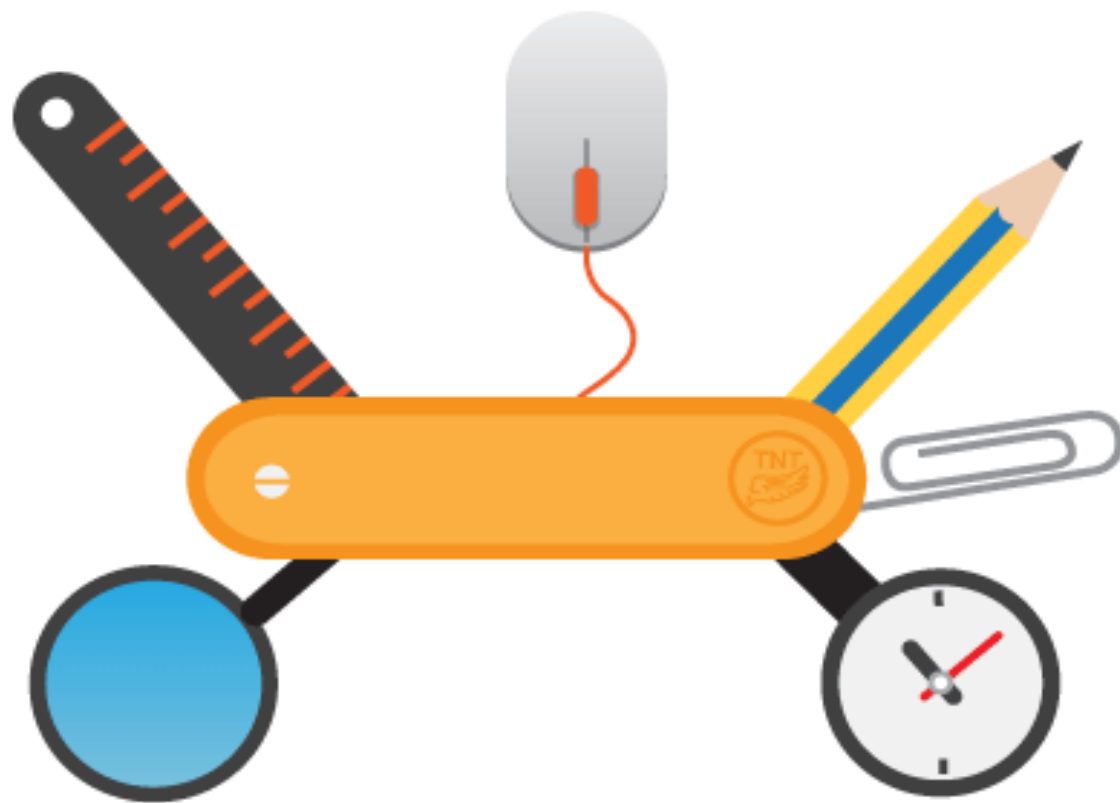
Better Work



3 สิ่งที่ต้องทำ ! เพื่อยกระดับการทำงาน

มีอยู่หลายวิธีที่ท่านสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพและคุณภาพในการทำงานของท่าน เช่น การปรับปรุงคุณภาพของระบบงาน การบริหารเวลา ปรับปรุงเรื่องการสื่อสาร จัดเรียงอันดับความสำคัญก่อน-หลัง หรือแม้แต่การโฟกัสและพุ่งเป้าไปยังเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม แต่สิ่งที่ผมจะกล่าวต่อไปนี้เป็นวิธีการที่จะนำท่านไปสู่หนทางแห่งการพัฒนาศักยภาพของท่านในแบบที่ท่านจะได้สนุกสนานไปกับมัน แน่แน่นอนมันเป็นวิธีการที่ทำได้ง่ายกว่าแบบเดิม ๆ แม้มันอาจจะแปลกและแตกต่างไปจากเดิมอยู่บ้าง แต่รับรองว่าผลลัพธ์ที่ได้นั้นจะทำให้ท่านตื่นตาตื่นใจอย่างแน่นอน วิธีการหรือแนวทางนี้มีอยู่ 3 สิ่งที่ท่านควรลองทำ คือ

1. พัฒนากิจกรรมของคุณซะก่อน



ทักษะพื้นฐานของงานเป็นสิ่งที่คุณต้องใช้มันเป็นประจำในการทำงาน แต่หากคุณมีทักษะเพิ่มขึ้นอีกซักชนิดล่ะ นั้นหมายถึงท่านแค่ต้องฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ ซึ่งเป็นทักษะที่ท่านต้องใช้ในงานประจำของท่าน ฝึกฝนจนชำนาญ จนเป็นเรื่องธรรมชาติ มันจะดีแค่ไหนล่ะ เพราะนั่นจะทำให้ท่านไม่รู้สึกว่าท่านจะต้องทำมันด้วยความพยายามสุดความสามารถอีกต่อไป หากท่านมีทักษะในเรื่องพวกนั้นแล้ว ต่อไปท่านก็จะทำมันได้อย่างสบาย ไร้ซึ่งความกดดันใด ๆ แต่จงจำไว้ว่า เมื่อท่านกำลังเพลิดเพลินไปกับงานจนรู้สึกว่าจะอะไร ๆ ก็ง่ายไปหมด โปรดอย่าดีใจความว่าสิ่งที้ง่ายหมายถึงสิ่งที่ดี เพราะท่านอาจกำลังคิดอะไรที่ผิด ๆ อยู่

ถูกต้องแล้วที่ทักษะนิสัยขงงานมักทำให้ท่านรู้สึกว่าจะไร ๆ ก็เป็นเรื่องง่ายไปซะหมด

แต่ในความเป็นจริงมันก็มักทำให้ท่านลืมคำนึงถึงเรื่องคุณภาพขงงานไปด้วยเช่นกัน ในการทำงานให้ออกมาดีนั้น ท่านจะต้องทำมันให้ดีในทุก ๆ องค์ประกอบ ตั้งแต่การใช้ทักษะพื้นฐานไปจนถึงทักษะขั้นสูงที่ท่านได้เรียนรู้และฝึกฝนเพิ่มขึ้นมา

"งานยิ่งยากและซับซ้อนมากขึ้น ท่านก็ยิ่งต้องมีทักษะขั้นสูงเพิ่มขึ้นหลาย ๆ ทักษะด้วยเช่นกัน"

ดังนั้นท่านจึงควรสำรวจตนเองอยู่เสมอ เพื่อวิเคราะห์ให้ทราบถึงความสามารถและคุณภาพขงทักษะพื้นฐานและทักษะเฉพาะทางอื่น ๆ ที่ท่านมี เพื่อให้มั่นใจว่าท่านกดดันทักษะใด และเป็นทักษะที่ท่านชำนาญทั้งในด้านประสิทธิภาพและคุณภาพอย่างแท้จริง และทักษะใดที่ท่านควรจะต้องปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

จริง ๆ แล้วทักษะในการทำงานก็เหมือนกับทักษะด้านกีฬาที่นักกีฬาเก่ง ๆ ทุกคนจะต้องหมั่นฝึกซ้อมอยู่เสมอ ผู้ที่มีทักษะดีกว่าย่อมทำงานได้ดีกว่า รวดเร็วกว่า เรียบร้อยกว่า และได้คุณภาพที่เหนือกว่าผู้ที่มีทักษะน้อย ดังนั้นหากท่านต้องการประสบความสำเร็จในงานรวมทั้งงานที่ยากและซับซ้อนด้วยแล้วนั้น ท่านก็ต้องหมั่นฝึกฝนและเพิ่มพูนทักษะขงท่านทุก ๆ วันด้วย

2. ตั้งใจทำงานของท่านอย่างจริงจัง



การที่ท่านอยู่ในยุคของการสื่อสารและการเชื่อมต่อ หากไม่พูดถึงการที่ทุก ๆ วันนี่ท่านมักได้รับข้อมูล ข่าวสาร ข้อความ และการติดต่อจากผู้ร่วมงานและลูกค้าที่เข้ามาอย่างมากมายจนยากแก่การโฟกัสในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว การที่จะไม่ใส่ใจเรื่องรอบ ๆ ตัวเลยคงเป็นเรื่องที่ผิดวิสัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ เพราะจริง ๆ แล้วมันก็เป็นเรื่องดีนะสำหรับการดำเนินธุรกิจ

เมื่อกำหนดหลักเลี่ยมมันไม่ได้ เช่นนั้นแล้ว ท่านจะต้องปรับตัวให้เข้ากับมันได้อย่างกลมกลืนด้วย วิธีการที่จะช่วยให้ท่านสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ ท่านจะต้องโฟกัสไปยังปัญหาที่สำคัญ ๆ ก่อน เลือกดูว่าปัญหาใดหรืองานใดในความรับผิดชอบของท่านที่มีความสำคัญ และมีความเป็นไปได้ในการทำให้ประสบความสำเร็จมากที่สุด แล้วลงมือทำมันซะ ทำอย่างจริงจัง

ท่านอาจจะต้องจัดการกับเวลาให้ดี บางที่ท่านอาจต้องแบ่งเวลา 1-2 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับการรับส่งอีเมลล์และติดต่อสื่อสารกับผู้ร่วมงาน รวมถึงไปถึงลูกค้าของท่านเอง แต่หากท่านจะต้องติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ ตลอดเวลาแล้วนั้น การจัดให้มีขอบเขตเรื่องเวลาที่ชัดเจนก็เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการจัดการกับงานหลักของท่านให้สำเร็จร่วน ท่านสามารถกำหนดไว้ว่าเวลาใดที่ท่านต้องการโฟกัสมันอย่างจริงจัง ไม่ต้องการให้ผู้อื่นใดและเรื่องใดเข้ามารบกวนหรือทำให้งานหลักของท่านต้องหยุดชะงักลง

ลองทำเป็นตารางงานแล้วแจ้งให้ผู้อื่นทราบ เช่น อาจเป็นเวลาช่วงบ่ายของทุกวันวันศุกร์ที่ท่านจะขอโฟกัสกับงานอย่างจริงจัง อาจเป็นสัปดาห์ละครั้งหรือมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับปริมาณงานในมือของท่าน การทำเช่นนี้จะช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับงานสำคัญและจัดการถูกรบกวนจากผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. อย่าใส่ใจกับเรื่องที่ทำให้ท่านต้องไขว่ไขว



วิธีการนี้อาจจะดูแปลกไปบ้าง แต่การที่ท่านเลิกสนใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ประดังเข้ามาบ้างก็อาจจะช่วยให้ท่านมีเวลาพอที่จะไปจัดการปัญหาหรืองานที่ค้างค้ำงอยู่ได้ การเลิกสนใจหรือเลิกใส่ใจ ไม่ได้หมายความว่าท่านจะต้องไม่สนใจกับอะไรเลย ซึ่งจริง ๆ แล้วการทำงานที่มีประสิทธิภาพนั้น ท่านจะต้องรู้จักการให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกี่ยวกับงานของท่านทุก ๆ เรื่อง เพียงแต่ท่านจะต้องเลือกให้ถูกว่าอะไรที่เป็นสาระสำคัญของงาน อะไรที่อยู่ในความควบคุมของท่าน และอะไรที่จะทำให้ท่านหลุดโฟกัส เสียความควบคุม และเสียเวลาไปกับมันโดยไม่จำเป็น จงไว้ใจคนอื่นบ้าง ปล่อยให้พวกเขาจัดการกับปัญหาและงานของพวกเขาเองบ้าง ไม่จำเป็นที่ท่านจะต้องไปจัดการด้วยตนเองทั้งหมด

"การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดีและควรทำอย่างยั่งยืนเพื่อให้กับประสบความสำเร็จ" แต่หากท่านใช้มันอย่างไม่ระมัดระวังแล้ว ตัวท่านเองก็จะกลายเป็นผู้ที่ต้องเอาเวลาที่จะใส่ใจในงานของท่านไปอยู่กับทุกเรื่องจนไม่เหลือเวลาให้ท่านจัดการงานของตัวเองให้เสร็จ

บางครั้งท่านก็อาจจะต้องไม่ใส่ใจกับบางเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวท่านเองด้วยเช่นกัน สิ่งนี้อาจเรื่องที่ยากที่สุดเพราะมันผิดวิสัยในการทำงานของท่าน แต่เมื่อถึงเวลาที่ท่านจะต้องตั้งใจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เสร็จ อาจเป็นช่วงเวลาที่ท่านได้แบ่งไว้สำหรับการสะสางงานตามตารางเวลา (ข้อ 2) ของท่าน ให้ท่านพักเรื่องอื่น ๆ ไว้ก่อน แล้วมีสมาธิกับเรื่องที่ท่านกำลังทำอยู่เท่านั้น วิธีการนี้จะช่วยให้สมองของท่านทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและยังเหลือเวลาให้สมองได้พักผ่อนด้วย

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะสามารถช่วยให้ท่านทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นจริงหรือ ? เริ่มต้นจากการปลุกฝังทักษะใหม่ ๆ ในการทำงานเข้าไปจนเกิดเป็นความชำนาญ จัดสรรเวลาให้ท่านได้มีตารางเวลาที่ชัดเจนในการตั้งใจสะสางปัญหาและงานของท่านอย่างเพียงพอ และอย่างปล่อยให้ความกลัว ความวิตกกังวล หรือความผันผวน และสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่เหนือความควบคุมของท่าน เข้ามาในจิตใจท่าน แล้วทำให้ท่านต้องเสียเวลาเสียโอกาสในความตั้งใจที่จะสะสางปัญหาและงานของท่าน แล้วเมื่อใดที่ท่านใช้ทั้ง 3 สิ่งนี้ในการทำงาน ท่านจะเห็นความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเอง

นครสวรรค์

เที่ยวมือต่อมือ
กลางตอนบน





นครสวรรค์ : เที้ยวเหนื่อตอนล่างกลางตอนบน



นครสวรรค์ เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ระหว่างภาคกลางและภาคเหนือจึงเป็น ประตูสู่ภาคเหนือ และเป็นศูนย์กลางการคมนาคมที่สำคัญของภาคเหนือตอนล่าง และจังหวัดนี้ยังมีความสำคัญตรงที่เป็นจุดบรรจบกันของแม่น้ำสายสำคัญๆ หรือที่รู้จักกันในนาม ปากน้ำโพ แม่น้ำปิง วัง ยม และน่าน ไหลมาบรรจบกันที่นี่กลายเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำสายสำคัญของประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นที่ตั้งของบึงน้ำจืดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย คือ บึงบอระเพ็ด ซึ่งอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพรรณพืช ผืนนกนานาชนิด และยังเป็นที่อยู่อาศัยของปลาอีกนับร้อยชนิด เนื่องจากมีอาหารอุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ประมาณ 9,597 ตารางกิโลเมตร

การเดินทาง

รถยนต์ จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 1 แยกเข้าทางหลวงหมายเลข 32 ผ่านอยุธยา-อ่างทอง-สิงห์บุรี-ชัยนาท-อุทัยธานี-นครสวรรค์ ระยะทางจากกรุงเทพฯ ประมาณ 240 กิโลเมตร



สะพานเดชาติวงศ์



สะพานเดชาติวงศ์

ขั้บรถผ่านสะพานเดชาติวงศ์ แอบส่องแม่น้ำสองสี โดยปัจจุบัน สะพานแห่งนี้ เป็น สะพานที่สำคัญแห่งหนึ่ง ของ ประเทศไทยในการเดินทางเข้าสู่จังหวัดทางภาคเหนืออีกด้วยครับ การเดินทางจากกรุงเทพฯ 243 กิโลเมตร ถนนพหลโยธินก่อน เข้าตัวเมืองจังหวัดนครสวรรค์



สถานีรถไฟอำเภอชุมแสง

สถานีรถไฟเล็กๆ ที่ยังคงมีกลิ่นไอของอดีต เป็นสถานีประจำอำเภอชุมแสง สถานีสุดท้ายของจังหวัดนครสวรรค์ ในเส้นทางรถไฟสายเหนือ ก่อนเข้าเขตจังหวัดพิจิตรที่สถานีวังกร่าง และสิ้นสุดปลายทางที่จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งอยู่ห่างจากอำเภอเมืองนครสวรรค์ไปราวๆ 40 กิโลเมตร



เขาหน่อ - เขาแก้ว



เขาหน่อ - เขาแก้ว เป็นกลุ่มยอดเขาหินปูนรูปทรงสวยงามแปลกตา สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนบนถนนพหลโยธิน ช่วงนครสวรรค์ - กำแพงเพชร ซึ่งตั้งอยู่ในตำบลบ้านแดน อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ ห่างจากกรุงเทพฯ 281 กิโลเมตร

บึงบอระเพ็ด

บึงบอระเพ็ด เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย และเป็นบึงทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย มีเนื้อที่ 132,737 ไร่ อยู่ในท้องที่สามอำเภอของจังหวัดนครสวรรค์ ได้แก่ อำเภอเมืองนครสวรรค์ อำเภอท่าตะโก และอำเภอชุมแสง เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดนครสวรรค์ ห่างจากกรุงเทพฯ 225 กิโลเมตร



วัดคีรีวงศ์



วัดคีรีวงศ์ ตั้งอยู่บนเขาในเขตตัวเมืองนครสวรรค์ สร้างสมัยปลายกรุงสุโขทัย เดิมเป็นวัดร้างกลางป่าเขา มีพระธุดงค์แสวงบุญมาพบเมื่อปี 2504 ปัจจุบันเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครสวรรค์ มีพุทธศาสนิกชนเดินทางมาปฏิบัติกิจกรรมทางพุทธศาสนาเป็นประจำ ห่างจากกรุงเทพฯ 243 กิโลเมตร

อุทยานสวรรค์



อุทยานสวรรค์ เป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ อยู่กลางเมือง นครสวรรค์ มีผู้นิยมไปพักผ่อนหย่อนใจกันมาก มีเนื้อที่ 314 ไร่ อุทยานสวรรค์ประกอบด้วยหนองน้ำขนาดใหญ่ เรียกว่า หนองสมบูรณ์ มีถนนวงแหวน 2 ชั้นล้อมรอบ ตรงกลางเป็นเกาะ ซึ่งมีเนื้อที่ 4 ไร่ มีสวนหย่อม สนามหญ้า น้ำพุ เวทีกลางแจ้ง น้ำตกจำลอง ศาลาและสวนสุขภาพ ห่างจากกรุงเทพฯ 229 กิโลเมตร

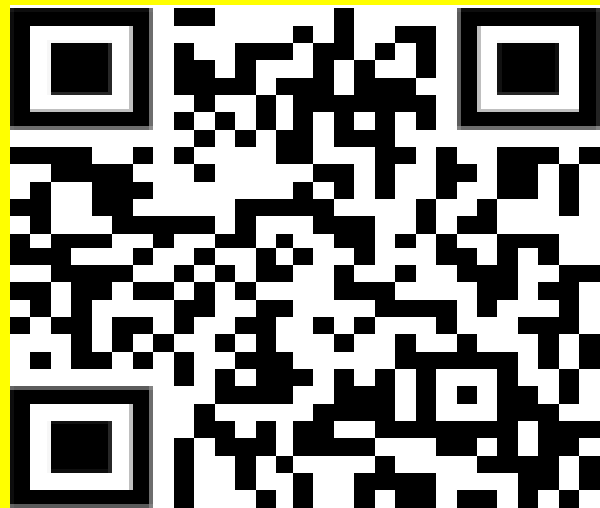
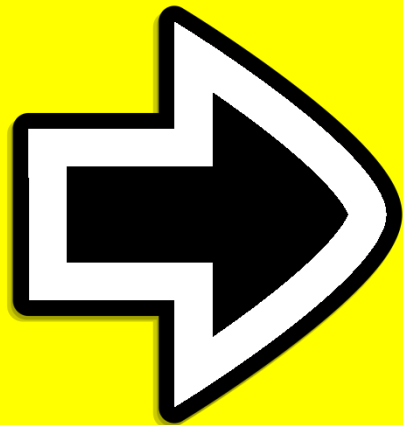




Balance Quiz



เชิญชวนพนักงานชาว AGE ทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถาม เพื่อชิงรางวัลจากฝ่ายทรัพยากรบุคคล สุด Exclusive จำนวน 5 รางวัลกันครับ



selfie ring light



เซลฟี่ให้หน้าใสด้วย selfie ring light กันไปเลย



ส่งได้ทุกวัน ถึง 14 พฤศจิกายน นี้ นะครับ

จับรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 15 พฤศจิกายน นี้จ้า

QR CODE
SCAN HERE

