

# THE BALANCE

Volume 2, Issue 08 March-April 2016

# สวัสดีปีใหม่ไทย

# ...สุขสันต์วันสงกรานต์



วันที่ 11-12 เมษายนนี้ ขอเชิญเพื่อน ๆ ชาว AGE ร่วมสร้างน้ำพระบริเวณหน้าบริษัทฯ เพื่อความเป็นสิริมงคลเนื่องในโอกาสวันปีใหม่ของไทย



## ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสทรงเจริญ

พระชนมายุครบรอบ 61 พรรษา

วันที่ 2 เมษายน 2559

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ขอเดชะ ผู้บริหารและพนักงาน

บริษัท เอเชีย กรีน เอนเนอจี

จำกัด (มหาชน) และ

บริษัทในเครือ

# บก.ทักษาย

ขอสวัสดิชาว AGE ทุกท่านเนื่องในโอกาสวันปีใหม่ตามประเพณีไทย และวันสงกรานต์ ซึ่งในปีนี้ได้เกิดภาวะขาดแคลนน้ำทั่วประเทศเป็นอย่างมาก สำหรับวารสาร E-Magazine THE BALANCE ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเกี่ยวกับความเป็นมาของวัฒนธรรมประเพณีวันสงกรานต์ และการรณรงค์การใช้ น้ำอย่างประหยัด รวมถึงการนำเสนอให้ความรู้ทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับการทำงาน อาทิเช่น การสร้างให้พนักงานที่มีต่อองค์กร การสร้างสุขให้ คนทำงานและสาระความรู้ทั่วไป

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านเดินทางท่องเที่ยวหรือพักผ่อนในวันหยุดยาว ช่วงสงกรานต์อย่างมีความสุขและปลอดภัยโดยสวัสดิภาพทุกท่าน

## Contents :

- ★ ความเป็นมาประเพณี วันสงกรานต์ และกิจกรรมวันสงกรานต์
- ★ รณรงค์ ช่วยกันประหยัดน้ำ
- ★ ทำอย่างไรให้พนักงานรักองค์กร
- ★ 11 วิธีสร้างสุขให้คนทำงาน
- ★ 4 วิธีแก้อาการหลง ๆ ลืม ๆ
- ★ 3 เมนูอาหารแก้เจ็บคอ
- ★ ปรับ เปลี่ยน...เสียง ออฟฟิศซินโดม
- ★ แบบทดสอบภาวะการเป็นผู้นำ พร้อมเฉลยท้ายเล่ม

“น้ำ คือ ชีวิต” โปรดช่วยกันใช้น้ำอย่างประหยัด

สำหรับวันสงกรานต์ นอกจากเป็นวันสาดน้ำกันอย่างชุ่มฉ่ำแล้วให้เป็วันที่เราหันมาเริ่มใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าด้วยดีไหมครับ

# ความเป็นมาประเพณี วันสงกรานต์

สงกรานต์ เป็นประเพณีปีใหม่ของไทย ลาว กัมพูชา พม่า ชนกลุ่มน้อยแถบเวียดนามและมณฑลยูนนานของจีน ศรีลังกาและทางตะวันออกของประเทศอินเดีย สงกรานต์เป็นคำสันสกฤต หมายถึงการเคลื่อนย้าย ซึ่งเป็นการอุปมาถึงการเคลื่อนย้ายของการประทับในจักรราศี หรือคือการเคลื่อนขึ้นปีใหม่ในความเชื่อของไทยและบางประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

## ความหมายของสงกรานต์

คำว่า "สงกรานต์" มาจากภาษาสันสกฤตว่า ส-กรานต แปลว่า ก้าวขึ้น ย่างขึ้น หรือก้าวขึ้น การย้ายที่ เคลื่อนที่ คือพระอาทิตย์ย่างขึ้น สู่ราศีใหม่ หมายถึงวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งตกอยู่ในวันที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕ เมษายนทุกปี แต่วันสงกรานต์นั้นคือ วันที่ ๑๓ เมษายน เรียกว่า วันมหาสงกรานต์ วันที่ ๑๔ เป็นวันเนา วันที่ ๑๕ เป็นวันเถลิงศก

วันเถลิงศก แปลว่า "วันขึ้นศก" เป็นวันเปลี่ยนจุลศักราชใหม่ การที่เปลี่ยนวันขึ้นศกใหม่มาเป็นวันที่ ๓ ถัดจากวันมหาสงกรานต์ ก็เพื่อให้หมดปัญหาว่า การย่างขึ้นสูงสุดเต็ม สำหรับต้นปีนั้นเรียบริบร้อยดี ไม่มีปัญหาเพราะอาจมีปัญหาติดพันเกี่ยวกับชั่วโมง นาที วินาที ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ที่จะเปลี่ยนศกถ้าเลื่อนวันเถลิงศกหรือวันขึ้นจุลศักราชใหม่มาเป็น วันที่ ๓ หมายความว่า อย่างน้อยดวงอาทิตย์ได้ก้าวเข้าสู่ราศีใหม่ ไม่น้อยกว่า ๑ องศาแล้วอาจจะย่างเข้าองศาที่ ๒ หรือที่ ๓ ก็ได้

ปกติวันสงกรานต์จะมี ๓ วัน คือ เริ่มวันที่ ๑๓ เมษายน ถึงวันที่ ๑๕ เมษายน วันแรกคือวันที่ ๑๓ เป็นวันมหาสงคราต์ วันที่พระอาทิตย์ต้องขึ้นสู่ราศีเมษ วันที่ ๑๔ เป็นวันเนา (พระอาทิตย์คงอยู่ที่ ๐ องศา) วันที่ ๑๕ เป็นวันเถลิงศกใหม่ และเริ่มจุลศักราชในวันนั้น เมื่อก่อนจริง ๆ มีถึง ๔ วัน คือวันที่ ๑๓-๑๖ เป็นวันเนาเสีย ๒ วัน (วันเนาเป็นวันอยู่เฉย ๆ) เป็นวันว่าง พักการงานนอกบ้านชั่วคราว จะเห็นได้ว่า วันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย จนถึง พ.ศ. ๒๔๘๓ ทางราชการจึงได้เปลี่ยนใหม่ โดยกำหนดเอาวันที่ ๑ มกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่ เพื่อให้เข้ากับ หลักสากลที่นานาประเทศนิยมปฏิบัติอย่างไรก็ตาม แม้จะมีการเปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่ประชาชนก็ยังยึดถือว่า วันสงกรานต์มีความสำคัญ



## ความหมายของคำอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสงกรานต์ มีดังนี้

**สงกรานต์** ที่แปลว่า "ก้าวขึ้น" "ย่างขึ้น" นั้นหมายถึง การที่ดวงอาทิตย์ ขึ้นสู่ราศีใหม่ อันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกเดือน ที่เรียกว่าสงกรานต์เดือน แต่เมื่อครบ ๑๒ เดือนแล้วย่างขึ้นราศีเมษอีก จัดเป็นสงกรานต์ปี ถือว่าเป็น วันขึ้นปีใหม่ทางสุริยคติ ในทางโหราศาสตร์

**มหาสงกรานต์** แปลว่า ก้าวขึ้นหรือย่างขึ้นครั้งใหญ่ หมายถึงสงกรานต์ปี คือปีใหม่อย่างเดี่ยว กล่าวคือสงกรานต์หมายได้ทั้งสงกรานต์เดือนและสงกรานต์ปี แต่มหาสงกรานต์หมายถึงสงกรานต์ปีอย่างเดียว

**วันเนา** แปลว่า "วันอยู่" คำว่า "เนา" แปลว่า "อยู่" หมายความว่า เป็นวันถัดจากวันมหาสงกรานต์มา ๑ วัน วันมหาสงกรานต์เป็นวันที่ดวงอาทิตย์ย่างสู่ราศีตั้งต้นปีใหม่ วันเนาเป็นวันที่ดวงอาทิตย์เข้าที่เข้าทาง ในวันราศีตั้งต้นใหม่ เรียบริบร้อยแล้ว คืออยู่ประจำที่แล้ว

# กิจกรรมวันสงกรานต์

เมื่อถึงวันสงกรานต์ เป็นเวลาที่ทุกคนจะยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้เบิกบาน เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- ☛ การทำบุญ ตักบาตรตอนเช้า หรือนำอาหารไปถวายพระที่วัด
- ☛ การทำบุญอัฐิ อาจจะทำตอนไหนก็ได้ เช่น หลังจากพระภิกษุ - สามเณรฉันเพลแล้ว หรือจะนิมนต์พระมาสวดมนต์ ฉันเพลที่บ้าน แล้วบังสุกุลก็ได้ การทำบุญอัฐิ อาจจะทำนิมนต์พระไปยังสถานที่เก็บหรือบรรจุอัฐิ หากไม่มีให้เขียนชื่อผู้ที่ล่วงลับไปแล้วลงในกระดาษ เมื่อบังสุกุลเสร็จจึงเผากระดาษแผ่นนั้นเสีย เช่นเดียวกับการเผาศพ



- ☛ การสงฆ์น้ำพระ มี ๒ แบบ คือ การสงฆ์น้ำพระพุทธรูป และการสงฆ์น้ำพระภิกษุสามเณร การสงฆ์น้ำพระพุทธรูป อาจจะทำเป็นชบวนแห่ หรือ เชิญมาประดิษฐานในที่อันเหมาะสม การสงฆ์น้ำจะใช้ น้ำอบ น้ำหอม หรือน้ำที่ผสมด้วยน้ำอบ น้ำหอมประพรมที่องค์พระ การสงฆ์น้ำพระภิกษุสามเณร จะใช้แบบเดียวกับน้ำอบน้ำ คือ การใช้ขันตักรดที่ตัวท่าน หรือที่ฝ่ามือก็ได้ แล้วแต่ความนิยม หากเป็นการสงฆ์น้ำแบบอบน้ำพระ จะมีการถวายผ้าสบงหรือถวายผ้าไตรตามแต่ศรัทธาด้วย
- ☛ การก่อพระเจดีย์ทราย จะทำในวันใดวันหนึ่งระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ เมษายน โดยการขนทรายมาก่อเป็นเจดีย์ขนาดต่าง ๆ ในบริเวณวัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้วัดได้ใช้ประโยชน์ในการก่อสร้าง หรือถมพื้นที่ต่อไป ถือเป็นการทำบุญอีกลักษณะหนึ่งที่ได้ทั้งบุญและความสนุกสนาน
- ☛ การปล่อยนก ปล่อยปลา เป็นการทำความดีอีกแบบหนึ่ง โดยเฉพาะการปล่อยนก ปล่อยปลาที่ติดกับดัก บ่วง ให้ไปสู่อิสระ หรือปลาที่อยู่ในน้ำตื้น ๆ ซึ่งอาจจะตายได้ หากปล่อยให้อยู่ในสภาพแบบเดิม
- ☛ การรดน้ำผู้ใหญ่ หรือการรดน้ำขอพร เป็นการแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ของครอบครัว หรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ การรดน้ำผู้ใหญ่อาจจะรดน้ำทั้งตัวหรือรดเฉพาะที่ฝ่ามือก็ได้ ดังนั้นจึงควรมีผ้ารองห่มไปมอบให้ด้วย เพื่อจะได้สัมผัสเปลี่ยนหลังจากเสร็จสิ้นพิธีแล้ว

- ☛ การเล่นรดน้ำ หลังจากเสร็จพิธีการต่าง ๆ แล้ว เป็นการเล่นรดน้ำ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างญาติมิตร โดยการใช้น้ำสะอาดผสมน้ำอบหรือน้ำหอม หรือจะใช้น้ำอบก็ได้ รดกันเบา ๆ ด้วยความสุภาพ

- ☛ การเล่นรื่นเริงต่าง ๆ เช่น เข้าทรงแม่ศรี สะบ้า ลูกช่วง สุดแล้วแต่ความนิยมของท้องถิ่นนั้น ๆ

ประเพณีปฏิบัติเหล่านี้ อาจจะมีแตกต่างกันออกไปบ้างตามแต่ละท้องถิ่น การจะยึดถือปฏิบัติอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความต้องการของชุมชนเป็นสำคัญ

## คุณค่าจากกิจกรรมวันสงกรานต์

กิจกรรมต่าง ๆ ในวันสงกรานต์ จะเห็นได้ว่า สงกรานต์เป็นประเพณีที่งดงาม อ่อนโยน เอื้ออาทร และเต็มไปด้วยบรรยากาศของความกตัญญู ความเคารพซึ่งกันและกัน เป็นประเพณีที่ให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ในสังคม โดยใช้น้ำเป็นสื่อในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกัน มิใช่เทศกาลแห่งน้ำอย่างที่หน่วยงานของรัฐบางแห่งกำลังดำเนินการเพื่อสร้างจุดขาย สร้างรายได้เข้าประเทศ จนสร้างความเข้าใจผิดให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนทั่วโลก ไม่เว้นแม้แต่คนไทยด้วยกันเอง ซึ่งกำลังจะห่างไกลและหลุดลอยไปจากรากเหง้าเดิมของประเพณีสงกรานต์กันไปทุกที

ประเพณีที่ถือปฏิบัติและสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เช่น ประเพณีสงกรานต์นี้ จึงย่อมมีความหมายและมีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติ ชุมชนและสังคมเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ

- ☛ วันสงกรานต์เป็นวันแห่งความรัก ความผูกพันในครอบครัว อย่างแท้จริง สมัยก่อนพ่อแม่จะเตรียมเสื้อผ้าใหม่พร้อมเครื่องประดับให้ลูกหลานไปทำบุญ ลูกหลานก็จะเตรียมเสื้อผ้าเครื่องนุ่มห่มให้ผู้ใหญ่ได้สวมใส่หลังการรดน้ำขอพร ปัจจุบันเมื่อถึงวันสงกรานต์ทุกคนจะหาโอกาสกลับบ้านไปหาพ่อแม่รดน้ำขอพร เพื่อเป็นสิริมงคลในการเริ่มต้นปีใหม่และเป็นการกำลังใจกันและกันในการดำรงชีวิตอยู่ต่อไป
- ☛ วันสงกรานต์เป็นวันแห่งการแสดงความกตัญญู โดยการปรนนิบัติต่อพ่อแม่และผู้มีพระคุณที่มีชีวิตอยู่ และทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว
- ☛ วันสงกรานต์ เป็นวันที่ก่อให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีในชุมชน เช่น การได้พบปะสังสรรค์ร่วมกันทำบุญ และการละเล่นสนุกสนานรื่นเริงในยามบ่ายหลังจากการทำบุญ โดยการเล่นรดน้ำในหมู่เพื่อนฝูงและคนรู้จักและการละเล่นตามประเพณีท้องถิ่น
- ☛ สงกรานต์เป็นประเพณีที่ก่อให้เกิดความเอื้ออาทรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะในวันนี้ทุกคนจะช่วยกันทำความสะอาดบ้านเรือน สิ่งของเครื่องใช้ทุกอย่างให้สะอาดหมดจดเพื่อจะได้ต้อนรับปีใหม่ด้วยความแจ่มใส เบิกบาน นอกจากนี้ยังควรช่วยกันทำความสะอาดวัดวาอาราม ที่สาธารณะ และอาคารสถานที่ของหน่วยงานต่าง ๆ ด้วย
- ☛ วันสงกรานต์ เป็นวันทำบุญครั้งสำคัญครั้งหนึ่งของพุทธศาสนิกชน โดยการทำความดีตักบาตร เลี้ยงพระ ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม และสงฆ์น้ำพระศรัทธาในการทำบุญให้ท่าน ซึ่งถือเป็นการเกื้อกูลสูงสุดของมนุษยชาติ และการถือศีลปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นเหตุแห่งความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต และสามารถสืบทอดพระพุทธศาสนามาได้จนถึงปัจจุบัน

# รณรงค์ ช่วยกันประหยัดน้ำ

**\*\*\*วันสงกรานต์ นอกจากเป็นวันสาดน้ำกันอย่างชุ่มฉ่ำแล้ว ให้เป็นวันที่เราหันมาเริ่มใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าด้วยดีไหมครับ\*\*\***

“ใช้สิ่งต่างๆ (เช่น แก้ว เสื้อผ้า เป็นต้น) บ่อยกว่าเดิมก่อนล้าง เทน้ำที่ใช้แล้วใส่ต้นไม้ ทำความสะอาดสิ่งต่างๆ ด้วยผ้าเปียก เช็ดจานชามแทนการล้างในการเอาน้ำสกปรกออก จากนั้นล้างสิ่งสกปรกในอ่างที่มีน้ำยาล้างจาน แทนการล้างใต้ก๊อกที่มีน้ำไหล”

ไม่มีเหตุผลที่เราจะไม่ทำสิ่งง่ายตายเหล่านี้ และเหตุผลสำคัญที่เราควรทำก็คือ **การขาดแคลนน้ำ** ตรงกันข้ามกับสิ่งที่เรารับรู้กันทั่วไป น้ำเป็นทรัพยากรที่มีอยู่จำกัด น้อยกว่า 3% ของน้ำในโลกเป็นน้ำจืด โดย 2 ใน 3 ของน้ำจืดนั้นถูกกักเก็บอยู่ในธารน้ำแข็งและภูเขาหิมะทั่วโลก ทำให้เราเหลือน้ำให้เราใช้เพียง 1% การทำฝนเทียมไม่เพิ่มปริมาณน้ำ (แม้ว่าจะสามารถเพิ่มปริมาณฝนในพื้นที่เฉพาะ) การกลั่นน้ำทะเลเป็นน้ำจืดสามารถเพิ่มปริมาณน้ำจืดได้ แต่มีราคาแพง และเป็นได้แค่ทางเลือกในพื้นที่ชายฝั่ง หรือที่ที่มีน้ำกร่อย

อย่างไรก็ตาม ปริมาณน้ำจืดไม่ได้เป็นปัญหามากเท่ากับวิธีการใช้น้ำอย่างสิ้นเปลืองของเรา โดยเราทำให้น้ำสูญเปล่าอย่างมาก โดยไม่เฉลียวใจที่จะใช้น้ำก่อน ในขณะที่ประชากรมนุษย์ยังคงเพิ่มขึ้นทั่วโลกและในประเทศ ความตึงเครียดเรื่องทรัพยากรก็จะมีแต่เพิ่มขึ้น

แหล่งสำรองน้ำใต้ดินที่กำลังเหือดแห้งสามารถทำให้แหล่งน้ำต่างๆ ลดน้อยลงอย่างมาก เพราะแม่น้ำ ทะเลสาบ และ พื้นที่ชุ่มน้ำ ต้องพึ่งพาน้ำจากแหล่งน้ำใต้ดิน นอกจากนี้ พื้นผิวน้ำบาดาลที่ลดลงสามารถทำให้พืชไม่สามารถเข้าถึงน้ำใต้ดินได้

มนุษย์ใช้น้ำจืดที่มีอยู่ในโลกมากกว่าขีดจำกัดในการใช้ของเรา การประมาณการณ์ขององค์การสหประชาชาติระบุว่า ปัจจุบันเราดึงน้ำมาใช้ 54% และจะเพิ่มขึ้นสู่ 90% ภายใน 25 ปี หากภาวะในปัจจุบันดำเนินต่อไป จะเหลือน้ำเพียง 10% สำหรับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ทั้งหมดของโลก

เราทำอะไรได้บ้าง...เราต้องเริ่มใช้น้ำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากเกษตรกรรมเป็นสิ่งที่ใช้น้ำ (และใช้อย่างสิ้นเปลือง) มากที่สุด ดังนั้นจึงต้องเกิดการประหยัดน้ำในภาคการเกษตร แต่การปรับปรุงการใช้น้ำในบ้านก็ยังเกิดขึ้นได้อีกมาก ลองอ่านคำแนะนำด้านล่าง และแน่นอนว่าคุณจะพบ 1 หรือ 2 วิธี ที่คุณสามารถนำไปลงมือทำได้อย่างง่ายดาย โปรดจำไว้ว่า การประหยัดน้ำไม่ได้เป็นปัญหาที่แก้ได้โดยต้องใช้ทุกวิธี หรือไม่ก็แก้ไม่ได้เลย การกระทำเล็กๆ น้อยๆ ทุกอย่างสามารถช่วยได้จริง



# รณรงค์ ช่วยกันประหยัดน้ำ

## วิธีประหยัดน้ำ :

### ปลูกฝังนิสัยที่มีประสิทธิผล

- เปิดน้ำเมื่อต้องใช้เท่านั้น ไม่ใช่เปิดในขณะที่แปรงฟัน โกนหนวด หรือ ล้างเครื่องซักผ้า นอกจากนี้อ่าอาบน้ำนาน
- อย่าทำให้โถส้วมของคุณเป็นถังขยะทิ้งกระดาษทิชชูอย่างสิ้นเปลือง
- ใช้เครื่องล้างจานและเครื่องซักผ้าเมื่อเครื่องเต็มเท่านั้น
- อย่าล้างสิ่งต่างๆ เช่น แก้ว และชักผ้าโดยไม่จำเป็น เพียงแต่บางสิ่งถูกใช้เพียงระยะเวลาสั้นๆ ไม่ได้หมายความว่าต้องล้าง

### ซื้ออุปกรณ์ถาวรและเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพ

- หากโถส้วม ฝักบัว และ ก๊อกน้ำของคุณมีอายุเก่าช่ยอนไปก่อน พ.ศ.2535 ให้พิจารณาเปลี่ยนหัวฝักบัวและก๊อกน้ำทุกรุ่นในปัจจุบันนั้นเป็นแบบน้ำไหลช้า ที่ไม่ทำให้น้ำไหลอย่างสูญเปล่า
- ซื้อเครื่องล้างจานและเครื่องซักผ้าที่มีประสิทธิภาพทางพลังงาน (มีฉลาก Energy Star) เพราะใช้น้ำน้อยกว่า



## ภาวะขาดแคลนน้ำทั่วโลก

ประชาชนมากกว่า 1 พันล้านคนขาดการเข้าถึงน้ำสะอาดสำหรับดื่ม และ 2 พัน 5 ร้อยล้านคนขาดบริการด้านสุขอนามัยที่เพียงพอ

### จัดสภาพแวดล้อมของสวนของคุณโดยคำนึงถึงการใช้น้ำ

- ปลูกพืชพื้นเมืองที่ต้องการน้ำน้อย ซึ่งรวมถึงปลูกหญ้าที่ต้องการน้ำน้อย
- อย่านรดน้ำต้นไม้อย่างตรงต่อเวลาทุกวัน ให้ปรับการรดน้ำต้นไม้ตามสภาพอากาศ
- รดน้ำต้นไม้ในตอนเช้าตรู่และตอนเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงการระเหยที่ไม่จำเป็น

### ซ่อมรั้ว

- แม้แต่รูรั้วเล็กๆ ก็สามารถทำให้สูญเสียน้ำมากอย่างเหลือเชื่อได้





## ทำอะไรให้พนักงานรักองค์กร

การที่องค์กรมีพนักงานที่รักและผูกพันกับองค์กรนั้นมีข้อดีหลายประการ อาทิ พนักงานมีความต้องการที่จะทุ่มเททำงานหนักเพื่อองค์กรที่เขารัก เพื่อให้องค์กร มีผลผลิตและผลกำไรเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังสามารถลดอัตราการลาออกของพนักงานได้ด้วย แต่จากการวิจัยพบว่า พนักงานที่รักและผูกพันกับองค์กรจริง ๆ มีเพียง 29% เท่านั้น นับเป็นสถิติที่น่าตกใจสำหรับ HR และผู้บริหารองค์กรมากทีเดียว เป็นเหตุ ให้หลายองค์กรต้องย้อนกลับมาคิดว่าแล้วองค์กรของตนล่ะ มีพนักงานที่รักองค์กร มากแค่ไหน และจะอย่างไรให้องค์กรเป็นที่รักของพนักงาน

สำหรับพนักงานแล้ว สิ่งที่พวกเขาต้องการจากองค์กรไม่ได้มากมายอะไร เมื่อเทียบกับสิ่งที่องค์กรจะได้จากการร่วมแรงร่วมใจของพนักงานที่รักองค์กรอย่างแท้จริง

- ให้ความสำคัญกับงานของพวกเขา พนักงานอยากให้หัวหน้าหรือผู้บริหารเห็นคุณค่าของงานที่พวกเขาทำ แสดงความคิดเห็น ชื่นชมในผลงานและความสำเร็จ ของ พวกเขา รวมถึงให้ความสะดวกในการทำงานต่าง ๆ เช่น จัดหาเครื่องมือเครื่องมือที่จะช่วยให้ทำงานได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่ปล่อยให้พวกเขาทำงานไปตามมีตามเกิดอย่างขาดการเอาใจใส่ดูแล
- อยู่อย่างมีสิทธิ์มีเสียงในองค์กร นอกจากคุณค่าในตัวงานแล้ว พวกเขาต้องการคุณค่าในตนเองเช่นกัน องค์กรควรให้พนักงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ความรับผิดชอบของพวกเขาด้วย เพื่อให้เกียรติและแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีความหมาย และเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรอย่างแท้จริง
- มีทิศทางที่ชัดเจนในการทำงาน พนักงานต้องการความชัดเจนเพื่อสามารถทำงานไปในทิศทางที่ถูกต้องตาม เป้าหมายขององค์กรได้ ผู้บังคับบัญชาจึงควรชี้แจงถึงเป้าหมายของงาน และความ คาดหวังที่มีต่อพนักงานให้ชัดเจน รวมถึงมีการติดตามและประเมินผลงานอย่าง ใกล้ชิดโดยไม่ปล่อยให้พนักงานทำงานอย่างเคັงคว้างไม่รู้ว่าจะเดินมาถูกทาง หรือไม่ มารู้อีกทีก็ตอนประเมินผลงานแล้ว ซึ่งส่งผลต่อความศรัทธาที่พนักงานมีให้กับผู้บังคับบัญชาของพวกเขาอย่างมาก
- มีโอกาสเติบโตในหน้าที่การงาน คนทำงานทุกคนย่อมต้องการความก้าวหน้า หากเขาทำงานแล้วมองไม่เห็นโอกาสเติบโต เขาย่อมต้องมองหาโอกาสใหม่ ในที่ทำงานใหม่ เพราะฉะนั้นองค์กรควรส่งเสริมพัฒนาความรู้ความสามารถให้แก่พนักงานอยู่เสมอ เพื่อสร้างโอกาสให้เขาได้เติบโตในสายงานของพวกเขา
- ทีมเวิร์กดี ความสัมพันธ์ราบรื่น การทำงานอย่างมีความสุข ปัจจัยที่มีความสำคัญมากอย่างหนึ่งคือสัมพันธ์ภาพในการทำงาน ทั้งระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยตนเอง และระหว่างพนักงานกับผู้บังคับบัญชา ต้องทำงานประสานกันให้ความร่วมมือต่อกันเป็นอย่างดีงานจึงจะสำเร็จอย่างราบรื่น หากสัมพันธ์ภาพไม่ราบรื่น นั่นหมายถึงใจที่ไม่เต็มร้อยต่อการทำงานและต่อองค์กรด้วยเช่นกัน
- สวัสดิการดี คุณภาพชีวิตดี หากองค์กรมีสวัสดิการดี ดูแลพนักงานดี พนักงานก็รักและเลือกที่จะอยู่กับองค์กรแม้เงินเดือนจะน้อยกว่าที่อื่นก็ตาม นั่นหมายความว่า ค่าตอบแทนไม่ใช่เหตุผลที่สำคัญที่สุด แต่พนักงานต้องการการดูแลที่ดี และคุณภาพชีวิตที่ดีควบคู่กันไป
- องค์กรมีชื่อเสียงในทางที่ดี เมื่อใดก็ตามที่องค์กรชั้นนำประกาศรับสมัครพนักงาน ผู้คนจำนวนมากจะหลั่งไหลไปสมัคร สอบแข่งขันกันอย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้ง ๆ ที่รับเพียงไม่กี่ตำแหน่ง ไม่ก็อัตราเท่านั้น นั่นเป็นเพราะองค์กรของเขามีความน่าเชื่อถือสูง มีชื่อเสียงในทางที่ดีมีความมั่นคงและเมื่อเข้าไปเป็นพนักงานของเขาได้แล้วโอกาสที่จะลาออกมานั้นน้อยมาก ดังนั้น การสั่งสมชื่อเสียงที่ดีของบริษัทจึงมีความสำคัญยิ่งที่จะทำให้พนักงานรักและผูกพันต่อองค์กร



© WallpaperUnik.com

# 11 วิธี สร้างสุขให้คนทำงาน

วิถีทางใหม่ ๆ ที่จะทำให้พนักงานมีความสุข ที่นอกเหนือจาก การขึ้นเงินเดือน หรือการให้โบนัสก่อนโต นั่นคือ การให้ความ ยืดหยุ่นในการทำงานกับพนักงาน เพื่อให้เขาสามารถสร้างสรรค์ งานใหม่ ๆ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพไปพร้อม ๆ กับการทำงานอย่างมีความสุข ขณะที่ผลการศึกษาค้นคว้าของพนักงานจากแหล่งต่าง สามารถนำมาประมวลเป็นวิธีที่ทำให้พนักงานทำงานอย่างมีความสุข ไม่คิดลาออก และมีความจงรักภักดีกับองค์กร ดังนี้



- 1. การทำให้พนักงานรู้สึกถึงโอกาสในการเติบโต** พนักงานจะไม่มีความสุขเลยถ้าจะต้องทำงานในหน่วยงานหรือบริษัท ที่ไม่เห็นโอกาสความก้าวหน้าหรือการเติบโต และพนักงาน กลุ่มนี้ก็จะเริ่มคิดหางานใหม่ ซึ่งความรู้สึกนี้ค่อนข้างจะฝังลึก แม้ว่า บริษัทจะมีการสนับสนุนพัฒนา เช่น มีการอบรม ก็ยังไม่สามารถเหนี่ยวรั้งจากการลาออกได้ ยกเว้นการทำให้พนักงานรู้สึกว่า พวกเขามีความสามารถที่จะทำงานที่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่งได้
  - 2. การจัดโปรแกรมการอบรมที่ดีและน่าสนใจ** ผู้บริหารไม่ควรมองข้ามผลของการอบรมกับความสุขของพนักงาน โดยเฉพาะกับพนักงานที่เข้าทำงานใหม่ พบว่า การออกแบบโปรแกรมให้คำปรึกษา การอบรมปฐมนิเทศน์ จะทำให้พนักงานมีส่วนร่วมกับองค์กรมากขึ้น สามารถนำศักยภาพที่มีออกมาใช้ในการทำงานได้ด้วย
  - 3. การให้โบนัสเล็ก ๆ น้อย** แม้จะเป็นเงินที่น้อยนิด แต่ก็ทำให้พนักงานรู้สึก ยินดีที่จะขยันทำงาน เพราะหมายถึง บริษัทเห็นคุณค่าของเขา โดยเฉพาะ ในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำ การได้รับโบนัสเล็ก ๆ ยังเป็นเสมือนข่าวดี ของพนักงานอีกด้วย
  - 4. ให้อิสระกับพนักงานในการทำงานในวิถีของเขา** พนักงานจะมีความสุข รู้สึกมีแรงจูงใจทำงานได้ดีขึ้น อยากมีส่วนร่วม มีความมุ่งมั่นที่จะทำงาน หากเขามีอิสระในการทำงานบ้าง โดยไม่ต้องขอการอนุมัติจากหัวหน้าอยู่ตลอดเวลา
  - 5. การสร้างสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน** การลดเวลาการประชุมลง การเปิดเพลง หรือแม้แต่การ เลี้ยงอาหารพนักงาน ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น เมื่อพนักงานสามารถทำงานชิ้นนั้นสำเร็จจะทำให้พนักงานรู้สึกดีและอยากมาทำงาน
  - 6. การเปิดโอกาสให้พนักงานได้ทำงานที่บ้านบ้าง** พบว่า พนักงานที่ได้รับอนุญาตให้ทำงานจากที่บ้าน จะเอาเวลางานไปช้อปปิ้ง หรือพูดคุยโทรศัพท์ท่อน้อยลง
  - 7. การช่วยทำให้พนักงานมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น** เช่น การปรับปรุงบรรยากาศในสถานที่ทำงานใหม่ จัดกิจกรรมการเสริมสร้างสมาธิเช่น การไปทำบุญ ปฏิบัติธรรม เป็นต้น
  - 8. การช่วยให้พนักงานมีความสุข** ในการทำงานและการใช้ชีวิตมีบริษัทจำนวนไม่น้อยที่ทำในแนวทางนี้และได้ผล ซึ่งผลการศึกษาพบว่า 67% ของพนักงาน จะทำงานกับบริษัทต่อถ้าบริษัทนั้นช่วยสร้างความสมดุลในการทำงานกับชีวิตของเขาด้วย
  - 9. การให้สวัสดิการอื่น ๆ ที่ทำให้ชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น** พบว่า การมีศูนย์เด็กเล็กในสำนักงาน การให้การดูแลผู้สูงอายุ หรือแม้กระทั่งดูแลสัตว์เลี้ยงจะปรับปรุงความสุขของพนักงาน ให้ดีขึ้น
  - 10. การช่วยทำให้ความเป็นอยู่ และสุขภาพของพนักงานดีขึ้น** การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันให้พนักงานถือเป็นเรื่อง Win-Win คือ นอกจากจะทำให้บริษัทลดค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลลงได้ พนักงานมีความสุขเครียดน้อยลงคุณภาพการทำงานของพนักงานก็จะดีขึ้นด้วย
  - 11. การให้พนักงานติดต่อกับเพื่อนผ่าน Social Media และกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง** การให้โอกาสช่วงสั้น ๆ กับพนักงานได้เข้าไปเช็คข้อมูลข่าวสาร หรือ ติดต่อกับเพื่อนผ่าน Social Media โดยเปิดเผย จะทำให้พนักงานมีอารมณ์แจ่มใสขึ้น รวมถึง ทำให้ผลผลิตในการทำงานดีขึ้นด้วย โดยจากการศึกษาเวลาที่เหมาะสม คือ ประมาณสิบนาที
- เชื่อว่าทั้ง 11 แนวทางสร้างสุขในองค์กรที่กล่าวมา จะจุดประกายสร้างสุขให้กับองค์กรที่มีนโยบายในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย



# 4

## วิธีแก้อาการหลงๆ ลืมๆ

### ฝึกความจำด้วยการร้องวัตถุตรงหน้า

จดจำรายละเอียดที่ปรากฏอยู่  
ในกรอบ 3 นาที หากมีบัตร  
สิ่งที่เป็นบนกระดาษ และ  
ทราบว่าเราได้อะไรออก  
จะไรบ้าง

### กินอาหารที่ช่วยในเรื่องความจำ

เช่น อาหารที่อุดมวิตามินบี, วิตามินอี  
และระบบการไหลเวียนโลหิต เช่น ปลาแซลมอน, ไข่  
และโยเกิร์ต และผักใบเขียว



### นอนหลับ

พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย  
วันละ 7-8 ชั่วโมง และกินอาหาร  
ให้ครบ 5 หมู่

### หากิจกรรมพัฒนาความคิด

ฝึกทักษะต่างๆ หรือหางานอดิเรก  
สนุกๆ ทำเป็นประจำ บดบังว่าต้อง  
ไม่ใช่กิจกรรมที่ทำให้ต้องเครียด

ด้วยวัยที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หรือ หน้าที่การงานอันวุ่นวายจนทำให้บางครั้งอาจทำให้เริ่มหลง ๆ ลืม ๆ ไปบ้าง ปัญหานี้บรรเทาได้ด้วยเทคนิค 4 ข้อ เกร็ดความรู้เรื่องสุขภาพ นี้เพื่อสำหรับในวัยที่กำลังทำงานก็ดี ที่จะไม่ลืมส่งงาน ลืมนัดลืมนี้ โดยขอแนะนำเกร็ดความรู้เรื่องสุขภาพในการช่วยจำ ที่อยากจะเอามานำเสนอให้ทุกท่านได้ลองนำไปใช้ดู เราไปดูกันเลยดีกว่า ^^

### วิธีแรกโฟกัสสายตา

โดยวิธีการ คือ ให้ฝึกนั่งจ้องวัตถุ หรือ เหตุการณ์ตรงหน้า จดจำรายละเอียดให้มากที่สุด นานประมาณ 3 นาที จากนั้น ละสายตา แล้ววาดสิ่งที่เห็นบนกระดาษ เมื่อเสร็จตรวจดูว่ามีสิ่งใดตกหล่นไปหรือไม่ ฝึกสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความจำระยะสั้น บริหารสมอง และเสริมประสิทธิภาพความจำด้านสายตา เช่น เอาสิ่งของมาซัก 10 ชิ้น แล้วห่อผ้าไว้ แล้วเปิดออกมาซัก 10 วินาที แล้วก็ถอดหรือเขียนออกมา เป็นการฝึกความจำได้อีกวิธีหนึ่งเลย

### วิธีที่ 2 วิธีต่อมา

ให้รับประทานอาหารที่ช่วยในเรื่องความจำ แนะนำให้เป็นอาหารที่อุดมวิตามินซี, อี และ เบต้าแคโรทีน โดยเฉพาะส้ม องุ่น เบอร์รี่ ผักสีเขียว ช่วยปกป้องเนื้อเยื่อสมองจากอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เซลล์สมองเสื่อม ทั้งนี้ ผลวิจัยในต่างประเทศพบว่า ผู้บริโภควิตามินซีสูง มีผลการทดสอบด้านสมาธิ ความจำ และการคำนวณดีที่สุดใน

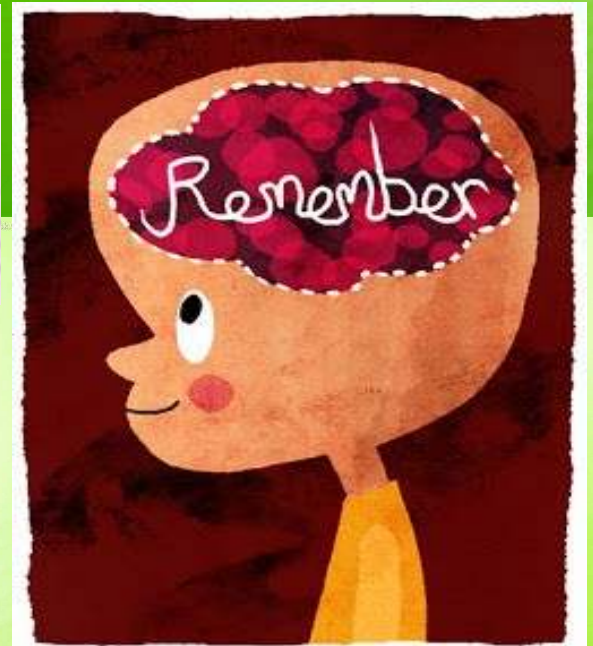


### ตามด้วยวิธีที่ 3

การทำกิจกรรมที่ช่วยให้เรามีทักษะใหม่ ๆ อยู่เสมอ เช่นกิจกรรมที่ทำทลายความคิด เมื่ออายุเริ่มเข้าเลขสามสมองจะเริ่มทำงานช้าลง ดังนั้น ควรหางานอดิเรกยามว่างที่สนุกसानทำ เช่น เดินทางไกล เรียนภาษาใหม่ ต่อจิ๊กซอว์ เกมสปริศนาอักษรไขว้ เล่นปิงปอง เล่นเกมฝึกความจำ เป็นต้น ช่วยพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของสมอง และความจำได้ดี แต่อย่าพยายามไปหากิจกรรมอะไรที่ทำแล้วให้เครียดมากกว่านี้นะ เต็มใจมันจะไปกันใหญ่

### วิธีสุดท้าย

คือการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เวลาในการนอนอย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เซลล์ประสาทจะสื่อสารกันได้มากขึ้น ส่งผลต่อการเรียนรู้ และความจำ และสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสมองนะครับ



# ปรับเปลี่ยน...เสี่ยง ออฟฟิศซินโดรม



## ปรับพฤติกรรม

- 1 ทะปรับตาบ่อยๆ
- 2 เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที
- 3 นั้งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้
- 4 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขนทุกๆ 1 ชั่วโมง
- 5 พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 10 นาที
- 6 วางข้อมือในตำแหน่งตรง ไม่บิด หรือจอบข้อมือขึ้นหรือลง



## ปรับอุปกรณ์สำนักงาน

### คอมพิวเตอร์

- 1 ตั้งจอคอมพิวเตอร์และคีย์บอร์ดไว้ในแนวตรงกับหน้า
- 2 ควรให้จออยู่ในมุมที่เหนือกว่าระดับสายตาเล็กน้อย
- 3 ขอบบนของจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ระดับสายตา ในท่าที่นั่งที่คุณรู้สึกสบาย
- 4 ใช้เมาส์ โดยพักข้อศอกบนที่รองแขน และสามารถเคลื่อนไหวได้แบบไม่จำกัดพื้นที่
- 5 จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ห่างเท่ากับความยาวแขน เป็นระยะที่อ่านสบายตา

### โต๊ะ - เก้าอี้

- 6 ปรับขอบของเบาะเก้าอี้ต่ำกว่าระดับเข่า
- 7 ปรับให้มีช่องว่างระหว่างขอบเก้าอี้กับขาต้านหลัง
- 8 ปรับที่วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก ท่ามุม 90 องศา
- 9 ปรับที่รองแขนให้อยู่ระดับข้อศอกและไหล่ อยู่ในระดับที่ผ่อนคลาย
- 10 นั้งบนเก้าอี้แล้ววางเท้าลงบนพื้นให้ขาท่ามุม ประมาณ 90 องศา
- 11 ปรับพนักพิงให้รองรับกับหลังส่วนล่าง ถ้าไม่สามารถทำได้ใช้หมอนหนุนหลังส่วนล่าง



### 1. ข้าวต้มปลาใส่ใบกะเพรา

เมนูอาหารแก้เจ็บคอเมนูแรกที่ยากและน่าคือ ข้าวต้มปลาใส่ใบกะเพรา เพราะด้วยสรรพคุณของ ใบกะเพราที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน ช่วยขับเสมหะและขับเหงื่อ นั่นเอง เอาล่ะ... หากใคร รู้สึกคันคอรีบไปเด็ดกะเพราหลังบ้านด่วน ๆ มาทำข้าวต้มสักชามกันเลยจ้า



#### ส่วนผสม ข้าวต้มปลาใส่ใบกะเพรา

- ◎ น้ำเปล่า (สำหรับลวกปลา)
- ◎ ข้าวแฉกหั่นแฉก 3 แฉก
- ◎ ปลากระพงหั่นชิ้น 100 กรัม
- ◎ น้ำซุ๊ป 2 ถ้วยตวง
- ◎ ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา
- ◎ ข้าวหอมมะลิหุงสุก 1 ถ้วยตวง
- ◎ ตั้งฉ่าย 1/2 ช้อนชา
- ◎ ใบกะเพรา 1/2 ถ้วยตวง
- ◎ พริกไทยป่น
- ◎ น้ำส้มพริกตอง

#### วิธีทำข้าวต้มปลาใส่ใบกะเพรา

1. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด ใส่ข้าวต้มสักครู่ ใส่เนื้อปลากะพงลงไป ลวกพอสุก ตักขึ้นพักไว้
2. ต้มน้ำซุ๊ป ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พอเดือดใส่น้ำปลากะพงลงไป
3. ตักข้าวหอมมะลิหุงสุกลงไป ตามด้วยตั้งฉ่าย ใบกะเพรา ราดด้วยส่วนผสมน้ำซุ๊ป จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำส้มพริกตอง

### 2. ไก่ตุ๋นหอมหัวใหญ่ใส่ขิง

อากาศเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาวทำให้หลายคนไม่สบายเจ็บคอกันทั่วหน้า ลองมาทำไก่ตุ๋นพร้อมหัวใหญ่ใส่ขิง เมนูอาหารแก้เจ็บคอ สูตรนี้ใช้น่องไก่ตุ๋นกับน้ำซุ๊ปหอมใหญ่ ที่สำคัญใส่ขิงที่ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียตัวการของอาการเจ็บคอเย็นนี้ทำสักชามกินกับข้าวสวย หรือกินเดี่ยว ๆ ก็เด็ดค่ะ



#### ส่วนผสม ไก่ตุ๋นหอมหัวใหญ่ใส่ขิง

- ◎ น้ำเปล่า (สำหรับลวก)
- ◎ น่องไก่ 350 กรัม
- ◎ น้ำเปล่า 3 ถ้วยตวง
- ◎ รากผักชี 2 ราก
- ◎ พริกไทยดำเม็ด 1 ช้อนชา
- ◎ ซอสปรุงรสอาหาร 1+1/2 ช้อนโต๊ะ
- ◎ เห็ดหอมแห้ง (แช่น้ำพอนิ่ม) 5 ดอก
- ◎ หอมหัวใหญ่ (หั่นชิ้น) 150 กรัม
- ◎ ขิงซอย 1/2 ถ้วยตวง

#### วิธีทำไก่ตุ๋นหอมหัวใหญ่ใส่ขิง

1. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด ใส่น่องไก่ลงไปลวกพอสุก ตักขึ้นพักไว้
2. ต้มน้ำเปล่า 3 ถ้วยตวง ใส่รากผักชี พริกไทยดำ และซอสปรุงรสอาหาร พอเดือดใส่เห็ดหอมกับน่องไก่ลงไป ค่อยๆ ช้อนฟองออกให้หมด
3. ใส่หอมหัวใหญ่ลงไปเคี่ยวต่อพอนุ่ม ใส่ขิงลงไปคนพอเข้ากัน ตักใส่ภาชนะ จัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ : การลวกไก่ก่อนนำไปตุ๋นเพื่อลดกลิ่นคาวและน้ำซุ๊ปที่ได้จะใส

### 3. น้ำพริกมะขามป้อม

เวลาเจ็บคอกินข้าวกินปลาไม่ค่อยลง ถ้ากินข้าวต้มทุกมื้อก็เบื่อ ถ้าอย่างนั้นต้องมากินน้ำพริกมะขามป้อม เมนูอาหารแก้เจ็บคอ โขลกมะขามป้อมกับกะปิ ปรุงรสเผ็ดตามชอบ เสิร์ฟกับผักสด กินอร่อยสุขภาพดีทุกมื้อเลยคะ

#### ส่วนผสม น้ำพริกมะขามป้อม

- ◎ เนื้อมะขามป้อม 1/2 ถ้วยตวง
- ◎ หอมแดงซอย 1 หัว
- ◎ กระเทียมไทย 4-5 กลีบ
- ◎ ปลาสลิดกรอบ
- ◎ กะปิห่อใบตองเผาให้หอม 1 ช้อนโต๊ะ
- ◎ ไข่เค็ม
- ◎ น้ำตาลปี๊ป 1+1/2 ช้อนโต๊ะ
- ◎ น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- ◎ พริกชี้หูสวนสีเขียวและสีแดง 10 เม็ด
- ◎ ผักสดตามชอบ เช่น แตงกวา ถั่วงู แครอท ชมันสด

#### วิธีทำน้ำพริกมะขามป้อม

1. โขลกเนื้อมะขามป้อมพอละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. โขลกหอมแดง กระเทียม และกะปิให้พอละเอียด ใส่น้ำมะขามป้อมลงไป
3. ใส่พริกชี้หูลงไปโขลกพอแตก ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊ปและน้ำปลา โขลกส่วนผสมพอเข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ภาชนะ จัดเสิร์ฟพร้อมปลาสลิด ไข่เค็ม และผักสดตามชอบ



หมายเหตุ : สามารถเพิ่มกุ้งแห้งป่นในน้ำพริกได้ตามชอบ

# แบบทดสอบภาวะความเป็นผู้นำ

“ในชีวิตการทำงานหลายคนฝันว่าขอให้ได้เป็นผู้นำสัก ครั้งในชีวิตบางคนโชคดีมีโอกาสดำเนินได้เป็นดังตั้งใจหวัง และบางคนก็ไม่เคยมีโอกาสนั้น แต่ก็ใช่ว่าการเป็นผู้นำจะเป็นกันได้ง่าย ๆ”  
คุณมีคุณสมบัติที่จะเป็นผู้นำหรือไม่? คุณมีทักษะในด้านการบริหารจัดการที่นายจ้างกำลังมองหา อยู่หรือไม่? คุณมีความสามารถเหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในทีมมากกว่าการเป็นผู้นำหรือไม่?  
ลองทำ แบบทดสอบต่อไปนี้แล้วคุณจะได้คำตอบ

1. “สถานภาพ” มีความสำคัญกับคุณอย่างไร

- สำคัญมาก คุณชอบที่จะรู้สึกว่าคุณอยู่ในลำดับสูงสุดของสังคม
- ค่อนข้างสำคัญ คุณรู้สึกดีที่ได้อยู่ท่ามกลางฝูงชน
- เป็นเรื่องคุณภาพของความสัมพันธ์มากกว่าว่าคุณอยู่ตรงไหนของความสัมพันธ์นั้น
- ไม่สำคัญเลย คุณแค่ต้องการความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จ

2. ในวัยเด็กคุณอยู่ลำดับไหนของกลุ่มเพื่อน?

- ผู้นำกลุ่มที่ทุกคนต่างกลัว
- ผู้มีความสนุกสนาน เป็นที่ชื่นชอบของทุกคน
- นักคิดที่ทุกคนรับฟัง
- เงียบขรึม ไม่มีใครสังเกตเห็นเลย

3. เมื่ออยู่ที่สำนักงาน คุณเป็นคนเสนอแนวคิดหรือคำแนะนำใหม่ ๆ หรือไม่?

- ตลอดเวลา คุณต้องการให้ทุกคนรู้ว่าคุณคิดอย่างไร
- ค่อนข้างจะบ่อยครั้ง แต่ไม่ได้ตลอดเวลาเพราะอาจทำให้ใครบางคนไม่พอใจ
- บ่อยครั้ง แต่มีความระมัดระวังในบางประเด็นเรื่องความเป็นส่วนบุคคลและการเมือง
- นาน ๆ ครั้งเนื่องจาก “หากสิ่งนั้นเป็นสิ่งผิดล่ะ?”

4. หากเพื่อร่วมงานของคุณโดนตำหนิเรื่องรายงานที่ไม่มีคุณภาพ คุณจะอย่างไร?

- บอกพวกเขาในสิ่งที่พวกเขาควรจะรู้มากขึ้น
- พาพวกเขาออกไปสังสรรค์หลังเลิกงาน
- เสนอตัวช่วยตรวจรายงานให้ในครั้งต่อไป
- หลีกเลี่ยงพวกเขา เพราะคุณมีสิ่งที่จะต้องทำมากอยู่แล้ว

5. คุณได้รับความเห็นที่ไม่ดีกลับมา คุณจะตอบสนองอย่างไร?

- รู้สึกโกรธและปกป้องตัวเอง
- รับฟังอย่างตั้งใจแต่มีความรู้สึกผิดหวังออกมา
- พิจารณาถึงสิ่งที่คุณจะต้องเปลี่ยนแปลง และวิธีในการปรับปรุง
- ถอนหายใจแล้วคิดว่า “นี่แหละตัวคุณ”

6. “อีคิว” หมายความว่าอะไรกับคุณ?

- ไม่มี เพราะเป็นแค่ความนิยมในการบริหารจัดการ และจะหายไปเมื่อไม่ได้รับความนิยม
- จะถือเป็นความผิดพลาดที่มีการอนุญาตให้หัวเราะได้ในเวลาทำงาน
- เป็นความใส่ใจถึงความรู้สึกของเพื่อนร่วมงาน
- เป็นสิ่งที่คุณพยายามจะเข้าใจในอารมณ์ของเจ้านายคุณ

7. เมื่อคุณเผชิญหน้ากับปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข คุณจะอย่างไร?

- เสนอวิธีแก้ไขวิธีเดียวและบอกว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องแล้ว
- เสนอหากวิธีการแก้ไขที่มีความเป็นไปได้และขอให้คนอื่นออกความคิดเห็น
- ทำการระดมสมองกับเพื่อนร่วมงาน
- ขอคำแนะนำจากผู้จัดการหรือหัวหน้า

8. หากเจ้านายขอให้คุณทำบางสิ่งที่คุณไม่แน่ใจว่าคุณสามารถทำได้ คุณจะอย่างไร?

- รับมาด้วยความเต็มใจ เพราะคุณสามารถทำได้ทุกอย่าง
- ทำอย่างเต็มความสามารถ และไม่ตำหนิตัวเองหากเกิดผิดพลาด
- รับมา แต่ถามถึงวิธีการและความช่วยเหลือที่มากกว่านั้น
- รับมาและทำเงียบเฉย สุดท้ายถึงสารภาพออกมาว่าคุณไม่คิดว่าจะสามารถจัดการได้

9. การกระจายอำนาจหรือการแบ่งงานกันทำคืออะไร?

- การเสียเวลา ไม่มีใครสามารถทำได้ดีเท่าคุณ ดังนั้นคุณต้องทำด้วยตัวคุณเอง
- เป็นวิธีที่ง่ายในการแบ่งภาระงาน
- เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ใหม่สำหรับคนอื่น
- เป็นบางสิ่งที่คุณต้องรับเป็นคนสุดท้ายเสมอ

10. “การเปลี่ยนแปลง” มีความหมายอะไรกับคุณ?

- บางสิ่งบางอย่างที่สามารถควบคุมได้
- เป็นโอกาสที่ทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นได้
- เป็นโอกาสในการสร้างความก้าวหน้า
- บางสิ่งบางอย่างที่จะต้องไปกับมัน

## แบบทดสอบภาวะความเป็นผู้นำ เฉลยคำตอบ :

### หากคำตอบส่วนใหญ่คือ ข้อ a

คุณมีความเป็นผู้นำโดยกำเนิด เพียงแต่รอให้ถึงงานที่เหมาะสมกับคุณเสียก่อน คุณมีความแข็งแกร่ง กล้าตัดสินใจและเป็นนักปกครองที่ดี ทุกคนที่อยู่รอบตัวคุณให้ความเคารพนับถือคุณ หรืออย่างน้อยนั้นเป็นสิ่งที่คุณคิดอยู่เสมอ แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงสถานการณ์อาจแตกต่างออกไป ความเย่อหยิ่ง ความมทุทะลุตุตัน และความเป็นเอกาทิปไตยที่คุณมี มันเป็นรูปแบบที่ล้าสมัยไปแล้ว คุณควรฉลาดที่จะไม่หลงโทษผู้คนที่ไม่ได้เห็นเหมือนกับคุณ และควรเปิดโอกาสให้กับคนที่มีความรู้ความสามารถที่อยู่รอบตัวคุณ

### หากคำตอบส่วนใหญ่คือ ข้อ b

คุณมีศักยภาพที่ดีในการเป็นผู้นำ คุณสนับสนุนและรับฟังคนรอบข้าง คุณเป็นคนที่อยู่เคียงข้างและมีความคิดริเริ่ม สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ดีสำหรับคุณในอนาคต แต่คุณเอาชนะสิ่งทีอาจเป็นข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดร้ายแรงในหน้าที่การทำงานเพียงเพื่อต้องการเป็นที่ชื่นชอบนั้นก็ไม่ถือว่าผิด แต่หากคุณทำเพียงเพื่อให้ได้ชื่อว่าเป็นเพื่อนที่ดีทีสุดสำหรับทุกคน คุณก็อาจได้รับความยากลำบาก ลองพยายามเผชิญหน้าความขัดแย้งด้วยความอ่อนไหวและซื่อสัตย์ ผู้คนรอบข้างอาจนับถือและเคารพคุณมากขึ้น

### หากคำตอบส่วนใหญ่คือ ข้อ c

คุณเป็นนักบริหารจัดการ และคุณต้องการขึ้นไปให้สูงกว่านี้ก็ต้องมีความสามารถให้มากกว่านี้ คุณเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ เด็ดขาด และใส่ใจ คุณสามารถรวมกลุ่มเข้าด้วยกันและสนุกกับการเป็นหัวหน้าพวกเขา คำมั่นสัญญาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณในการใช้ความสามารถของคนอื่น คุณมีความคาดหวังที่สูงกับพวกเขาและเป็นไปได้ว่าสูงกว่าที่พวกเขาคิดถึงตัวคุณเสียอีก และดูเหมือนว่าคุณเตรียมตัวพร้อมที่จะทำในสิ่งที่คุณสามารถช่วยให้พวกเขาเข้าถึงศักยภาพของพวกเขาเอง ทักษะด้านการบริหารจัดการที่คุณมีทั้งหมดนี้เป็สิ่งที่องค์กรสมัยใหม่กำลังมองหามากที่สุด

### หากคำตอบส่วนใหญ่คือ ข้อ d

คุณมีความฉลาดเพียงพอที่จะรู้ว่าคุณเหมาะกับการเป็นสมาชิกในทีมมากกว่าการเป็นผู้นำหรือหัวหน้าทีม คุณชอบที่จะฟังแนวความคิดมากกว่าการสั่ง และคุณชอบที่จะลงมือทำมากกว่าทำการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะในโลกแห่งความเป็นจริงแล้วคงเป็นไปได้ที่จะมีแต่ผู้นำและไม่มีผู้ตามเลยนอกจากนี้คุณยังเป็นสมาชิกในทีมที่มีความหนักแน่น น่าเชื่อถือ และซื่อสัตย์ แต่พึงระวังถึงความยินยอมของคุณต่อผู้อื่น คุณไม่ได้เป็นคนที่ชอบประจบสอพลอ และในตอนนีคุณควรเตรียมพร้อมที่จะทำในสิ่งที่คุณต้องการ

โดย : กฤษณ์ โภกลมิศร์(นิตยสาร Business.Com)

