

## สรุปสาระสำคัญ

การฝึกอบรมเรื่อง “พลิกมุมมอง พิชิตงานเพื่อความสำเร็จ”

โดยรองอธิการบดีฝ่ายกิจการสภามหาวิทยาลัย (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ศุภชัย เชื้อรัตนพงษ์)

วันพฤหัสบดีที่ 31 มีนาคม 2559 เวลา 13.30-16.00 น.

ณ ห้องประชุม 4 ชั้น 2 อาคารสำนักงานคณะอุตสาหกรรมเกษตร

ในหลายองค์กรรวมถึงมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประสบปัญหาในการเตรียม “Successor” (ผู้สืบทอดตำแหน่ง ซึ่งมีความสำคัญต่อการเดินหน้าขององค์กร) เนื่องจาก Successor คือผู้แทนที่จะมาทำหน้าที่สืบทอดจากผู้ปฏิบัติงานที่มีอยู่เดิมที่เกษียณ ลาออก หมดวาระ หรือโยกย้าย โดยเฉพาะหากผู้ปฏิบัติงานเป็นผู้ที่มีความสามารถและมีศักยภาพสูง การถ่ายทอดองค์ความรู้และทักษะให้แก่ Successor จึงเป็นสิ่งสำคัญที่องค์กรควรคำนึงถึงและให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

“Every Life is a story , Make yours a best seller”

**ข้อคิด :** “ทุกๆชีวิต ล้วนมีเรื่องราวตั้งนิยาย , จงทำชีวิตคุณราวกับเป็นนิยายที่ขายดีที่สุด : ทำให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าในตัวเรา”

“Life is 10% what happen to you and 90% how you react to it” : Charles R.Swindoll

**ข้อคิด :** “ในชีวิตมีสิ่งที่เกิดกับคุณแค่ 10% อีก 90% คือวิธีการที่คุณตอบสนองกับมัน”

การตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะการตอบสนองเปรียบเทียบกับวัตถุ 3 สิ่ง ได้แก่ มันทิ้ง ไข่ และกาแฟ โดยมีน้ำร้อนเปรียบเสมือนปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนี้

วัตถุ	คุณสมบัติก่อนนำไปต้ม	คุณสมบัติหลังต้มน้ำร้อน	ความหมาย
มันทิ้ง	แข็ง	อ่อน	คนที่เมื่อเจอปัญหาแล้วกลายเป็นคนอ่อนแอ ไม่สู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น
ไข่	อ่อน (ของเหลว)	แข็ง	คนที่เมื่อเจอปัญหาแล้ว กลายเป็นคนแข็งกร้าวและก้าวร้าว
กาแฟ	ผง	เปลี่ยนเป็นน้ำกาแฟ	คนที่ไม่กลัวปัญหาและอุปสรรค สามารถเปลี่ยนบางสิ่งให้เป็นโอกาส

ดังนั้น เมื่อเจอปัญหาและอุปสรรค การปฏิบัติตัวอย่างเช่นกาแฟเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด ทั้งนี้ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการทำงาน ส่วนหนึ่งมาจากความคาดหวังจากตัวเองและผู้อื่น

### Expectation (ความคาดหวัง)

1. การสร้างนวัตกรรมในงาน
2. ปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการทำงาน
3. มีความยั่งยืน
4. รักและแบ่งปัน
5. พลังร่วมและสามัคคี
6. ตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบ
7. เน้นหลักการมากกว่าตัวบุคคล
8. เป้าหมายเดียวกันกับองค์กร
9. เพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผล
10. ความผูกพันกับองค์กร
11. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้
12. การกระจายงาน

การปรับเปลี่ยนมุมมอง/มุมมองคิดในการทำงานโดยนำทั้ง 12 ข้อดังกล่าวมาปรับใช้ จะส่งเสริมให้เป็นคนเก่งและเชี่ยวชาญในงาน

“A smooth sea never made a skillful sailor” : Old English proverb

**ข้อคิด :** “ทะเลที่ไร้คลื่น จะไม่สร้างกะลาสีเรือที่เก่งได้”

### Challenge (ความท้าทาย)

“Don't limit your challenges Challenge your limit”

**ข้อคิด :** “อย่าจำกัดความท้าทายที่มี แต่จงท้าทายกับข้อจำกัดที่มีในตัวคุณ”

ตามทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง ผู้ที่ประสบความสำเร็จ จะใช้ศักยภาพที่มีอยู่ไม่ถึง 5% (ภูเขาน้ำแข็งส่วนที่โผล่พ้นน้ำ) ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ในตัวบุคคลมีศักยภาพที่ซ่อนอยู่อีก 95% (ภูเขาน้ำแข็งส่วนที่อยู่ใต้น้ำ) ที่ยังไม่ถูกดึงออกมาใช้ สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง และแสดงศักยภาพผ่านออกมาทางการกระทำ โดยเริ่มจากการสร้างความท้าทายในตัวเองเป็นลำดับแรก

**ข้อปฏิบัติ 7 ข้อที่ส่งเสริมและฝึกความท้าทายตัวเอง ประกอบด้วย**

1. การเรียนรู้สิ่งใหม่
2. การพยายามทำสิ่งใหม่
3. การทำให้เกิดประสิทธิผล (เห็นผลชัดเจนขึ้น)
4. การตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ทำ
5. การคลุกคลีกับผู้มีภาวะผู้นำสูง
6. การทำเพื่อผู้อื่น
7. การศึกษาดูงานที่อื่นๆ

“Don't wait for the perfect moment, Take the moment and make it perfect”

**ข้อคิด :** “อย่ารอให้ถึงจังหวะที่เหมาะสม แต่จงรีบคว้าโอกาสที่มาถึงและทำมันให้ดีที่สุด”

เมื่อโอกาสมาถึง คนเรามักจะมองข้ามและไม่รีบคว้าโอกาสนั้นไว้ และเสียโอกาสนั้นไปอย่างน่าเสียดาย ดังนั้น สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องทำตัวเองให้พร้อมับโอกาสที่ผ่านเข้ามาและรีบคว้าโอกาสนั้นไว้

**Teamwork** makes a dream work

- T Together : พร้อมกัน
- E Everyone : ทุกคน
- A Achieves : ทำให้สำเร็จ
- M More : มากขึ้น

**ปัจจัย : การบริหารงานให้เกิดสัมฤทธิ์ผล (7S Model)**

Hard side

1. Structure (โครงสร้าง) : ลักษณะโครงสร้างขององค์กรที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ รวมถึงขนาดการควบคุม การรวมอำนาจ และการกระจายอำนาจของผู้บริหาร การแบ่งโครงสร้างงานตามหน้าที่ ได้อย่างเหมาะสม
2. Strategy (กลยุทธ์) : การทำงานอย่างมีเป้าหมาย/ทิศทาง การวางแผนกิจกรรมภายในองค์กร โดยให้แผนที่วางขึ้นมาขึ้นสอดคล้องและเหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมภายนอกและภายในองค์กร
3. System (ระบบ) : เป็นการวิเคราะห์ถึงระบบงานขององค์กรในทุกๆ เรื่อง ทั้งเรื่องระบบการบริหารจัดการ ระบบการปฏิบัติงาน เช่น ระบบสารสนเทศ ระบบการวางแผน ระบบงบประมาณ ระบบการควบคุม ระบบการจัดซื้อ ระบบในการสรรหาและคัดเลือกพนักงาน ระบบในการฝึกอบรม ตลอดจนระบบในการจ่ายผลตอบแทน

Soft side

4. Staff (บุคลากร) : ความเหมาะสมของอัตรากำลัง การคัดเลือกบุคลากรที่มีความสามารถ และการพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง
5. Skill (ทักษะ) : การพิจารณาถึงทักษะหรือความเชี่ยวชาญของบุคลากรในองค์กร สิ่งที่เขาหรือควรเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะให้แก่บุคลากร
6. Style (รูปแบบ) : วัฒนธรรมในการทำงาน โดยเฉพาะรูปแบบการทำงานของผู้บริหารจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของพนักงานภายในองค์กร
7. Shared Values (ค่านิยม) : ค่านิยมร่วมกันระหว่างคนในองค์กร ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

**7S + S = 8S**

\* โดย S ตัวที่แปด คือ **Synergy (พลังร่วม)** : เป็นการรวมตัวของพลังงานในหลายๆ หนึ่งกับพลังงานที่คนอื่นๆ มี เพื่อที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลมากกว่าที่จะทำเพียงคนเดียว ทีมที่มีพลังร่วมจะมีการพัฒนาและมีความสัมพันธ์ในทีมสูง สามารถผลิตงานที่มีความสร้างสรรค์และมีคุณภาพ สมาชิกในทีมมีความเชื่อใจซึ่งกันและกัน และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข

นอกจากนั้นแล้ว ยังมี S ตัวอื่นๆ ได้แก่ Smile (การยิ้ม), Service (การบริการ), Sympathy (ความเห็นอกเห็นใจ), Smooth (ความราบรื่น), Stand (ความอดทน), Sharp (การมีไหวพริบ), Support (การสนับสนุน), Spirit (ความมีน้ำใจ), Smart (ความฉลาด), Strength (ความแข็งแรง), Sure (ความแน่ใจ), Synchronize (การประสาน), Speed (ความเร็ว), Success (ความสำเร็จ), Strive (ความมุ่งมั่น), Superb (ดีเยี่ยม) เป็นต้น

## Attitude (เจตคติ/ทัศนคติ)

“Our life is what our thoughts make it”, Marcus Aurelius (121-180 A.D.)

ข้อคิด : “ความคิดเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเรา”

“All that we are is the result of what we have thought. The mind is everything

: What we think we become” , Buddha

ข้อคิด : “เราคิดอย่างไร ชีวิตของเราก็จะเป็นเช่นนั้น”

“When attitude is changed, thought is changed

When thought is changed, behavior is changed

When behavior is changed, action is changed

When action is changed, result is changed”

“เมื่อเจตคติ (ทัศนคติ) เปลี่ยน ความคิดก็จะเปลี่ยน

เมื่อความคิดเปลี่ยน พฤติกรรมก็จะเปลี่ยน

เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยน การกระทำก็จะเปลี่ยน

เมื่อการกระทำเปลี่ยน ผลของการกระทำก็จะเปลี่ยน”

“Attitude is a decision” : การตัดสินใจขึ้นอยู่กับทัศนคติ

ดังนั้น หากเปรียบ Attitude (เจตคติ/ทัศนคติ) กับภูเขาน้ำแข็ง Attitude จะอยู่ภายใต้ภูเขาน้ำแข็งและไม่สามารถมองเห็นได้จากภายนอก ซึ่งต้องค้นหา ทำความรู้จัก และใช้เวลา เช่นเดียวกับการสร้างความเข้าใจกับเพื่อนร่วมงาน ต้องรู้จักเปิดใจ เคารพและเข้าใจในความเป็นตัวของเขา

Success = Attitude + Motivation (แรงจูงใจ) : Attitude เป็นพื้นฐานของความสำเร็จ

Your Attitude + Your Choices = Your Life

“Weakness of attitude becomes weakness of character”

ข้อคิด : “ทัศนคติในแง่ลบจะส่งผลต่อการมีบุคลิก/อุปนิสัยในแง่ลบเช่นกัน”

## **Develop** (การพัฒนา)

การที่จะพัฒนาได้ ต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- D : Development (การคิดอยากพัฒนาตนเอง)
- E : Endurance (การอดทน อดกลั้น)
- V : Versatile (การมีความสามารถหลากหลาย) \*เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในอนาคต
- E : Energetic (การมีพลัง)
- L : Love (การรักในงาน)
- O : Organizing (การทำงานอย่างเป็นระบบและมีวินัย)
- P : Positive thinking (การมีแนวคิดในเชิงบวก) \*เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

**ผลเสียของการเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ลบ (negative person)**

1. มีโอกาสเป็นโรคมะเร็ง 8 เท่าของคนปกติ
2. มีโอกาสเป็นอัมพฤกษ์และอัมพาต 4 เท่าของคนปกติ
3. มีปัญหาเรื่องการเปลี่ยนงาน
4. มีปัญหาเรื่องการหย่าร้าง
5. มีปัญหากับคนในครอบครัว

**สารที่มีผลต่อ attitude**

1. Serotonin : อารมณ์ดี ตนเองมีคุณค่า นอนหลับง่าย
2. Melatonin : สุขใจ ด้านความชรา
3. Endorphin : ความสุข อารมณ์รัก สารสู้กับความเครียด
4. Dopamine : ความจำ สมาธิ สนุกสนาน หลั่งน้อยทำให้ปกติ เพศสัมพันธ์

**“Success Through A Positive Mental Attitude (PMA)”**

**ข้อคิด :** “ความสำเร็จเกิดจากการมีจิตคิดบวก”

## A Positive Mental Attitude (PMA) : จิตคิดบวก

ปัจจัยที่สามารถเสริมสร้างบุคลิกให้เป็นคนที่มีจิตคิดบวก มีดังนี้

Faith : ความเชื่อ

Integrity : ความสมบูรณ์

Kindliness : ความเมตตา

Generosity : ความเอื้ออาทร

Hope : ความหวัง

Initiative : ความคิดริเริ่ม

Optimism : การมองแง่ดี

Tolerance : ความอดทน

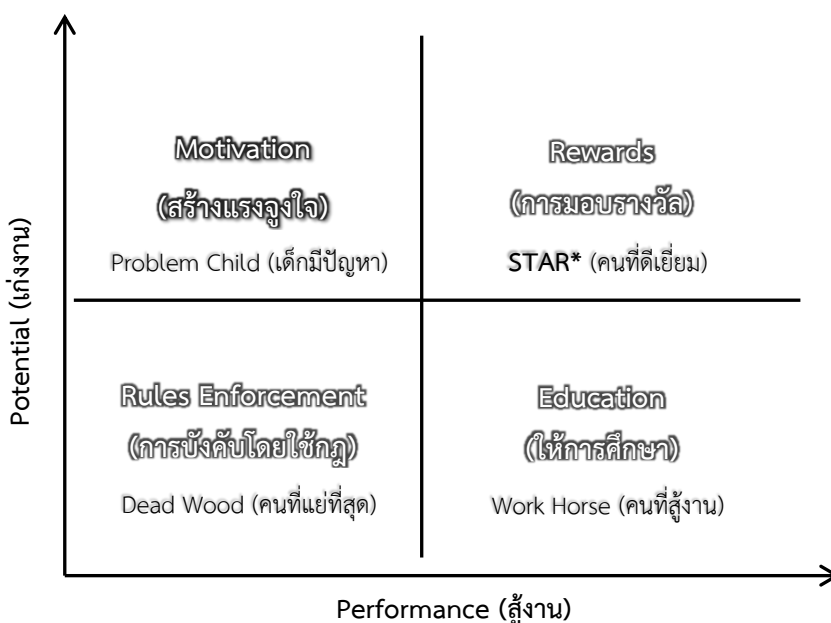
Courage : ความกล้าหาญ

Good common sense : การมีสามัญสำนึกที่ดี

### กฎแฉะ 7 ข้อที่ส่งเสริมการมีจิตคิดบวก

1. Focus on the present : การอยู่กับปัจจุบัน
2. Use positive language : การพูดให้เข้าหูผู้อื่น
3. Accept when things are not perfect : การยอมรับในสิ่งที่ไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด
4. Mix with positive people : การอยู่ใกล้ชิดกับผู้มีภาวะผู้นำสูง
5. Contribute in a meaningful way : การทำเพื่อสาธารณประโยชน์
6. Keep learning : การรู้จักเรียนรู้
7. Be grateful : ความกตัญญูและการตอบแทนต่อผู้ที่มีพระคุณเมื่อมีโอกาส

## Performance Potential Matrix



1. **พนักงานที่เป็น Star** คือ พนักงานที่มีศักยภาพสูง และผลการประเมินการปฏิบัติสูง ซึ่งองค์กรมีความต้องการพนักงานในส่วนนี้สูง แต่ในความเป็นจริง ในองค์กรมีพนักงานในกลุ่มนี้เพียง 10% เท่านั้น และถ้าผู้บริหารดูแลรักษาไม่ดี พนักงานในกลุ่มนี้จะออกไปอยู่ที่องค์กรอื่น ดังนั้น ผู้บริหารจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับพนักงานกลุ่มนี้ โดยการให้รางวัล เช่น การขึ้นค่าจ้างประจำปี การให้ความก้าวหน้าในสายอาชีพ เป็นต้น

2. **พนักงานที่เป็น Problem Child** คือ พนักงานที่มีศักยภาพสูง แต่ผลการปฏิบัติงานต่ำไม่เป็นไปตามศักยภาพ พนักงานในกลุ่มนี้มีความมั่นใจในตัวเองสูง ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ หรือ Gen Y ซึ่งไม่ชอบการบังคับ ชอบงานอิสระ และความมีเหตุผล เมื่อองค์กรมีพนักงานที่มีพฤติกรรมในลักษณะนี้ ต้องสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในการทำงาน โดยจะต้องมีความเข้าใจถึงจิตใจแต่ละคนว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมาอยู่ในระดับไหน สามารถปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาได้หรือไม่

3. **พนักงาน Work Horse** คือ พนักงานที่มีผลการปฏิบัติงานดีมาก แต่ผลการประเมินศักยภาพค่อนข้างต่ำ จะมุ่งมั่นที่จะทำงานที่ตนเองทำตั้งแต่เริ่มแรก แต่ไม่สามารถพัฒนาขึ้นสู่ตำแหน่งที่สูงกว่าขึ้นได้ และต้องใช้เวลาในการพัฒนา องค์กรต้องส่งเสริมให้พนักงานกลุ่มนี้พัฒนาศักยภาพในการทำงาน โดยการฝึกอบรม การแนะนำให้ความรู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น

4. **พนักงาน Dead Wood** (มีจำนวนเท่ากับกลุ่มพนักงานที่เป็น Star) คือ พนักงานที่มีทั้งผลการปฏิบัติงานและ ศักยภาพต่ำทั้งสองด้าน อาจจะเป็นพนักงานที่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายหรือปัญหาอื่นที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน หรือ มีทัศนคติไม่ดีต่อผู้บริหาร การพิจารณาในรายละเอียด ผู้บริหารต้องศึกษาพฤติกรรมเป็นรายบุคคลว่าเกิดจากระบบงานใน องค์กรที่ขาดความยุติธรรม หรือเกิดจากพฤติกรรมของตัวพนักงานเอง ซึ่งการแก้ไขต้องมีการใช้กฎข้อบังคับต่างๆ และการ ลงโทษทางวินัย เพื่อการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของพนักงาน

“Insanity : doing the same thing over and over again and expecting different results.”

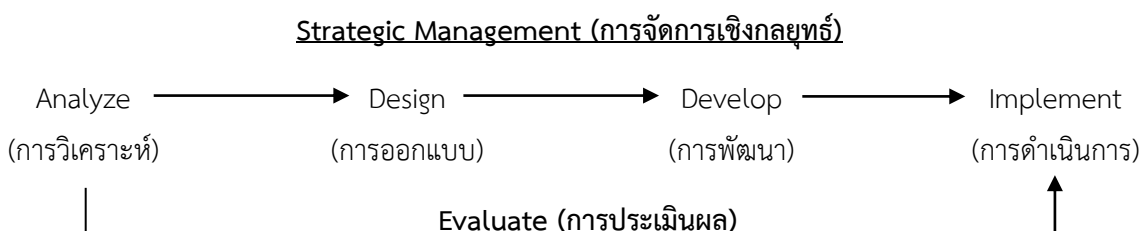
(Albert Einstein)

**ข้อคิด :** “คนเพี้ยน : ทำในสิ่งเดียวกันซ้ำแล้วซ้ำอีก และมักจะคาดหวังผลลัพธ์ที่แตกต่าง”

(การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยวิธีการเดิมๆ ไม่มีทางที่จะเกิดสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาได้)

การเปลี่ยนจาก “เก่า” ไปเป็น “สิ่งใหม่”

ระบบงานแบบเก่า	ระบบงานแบบใหม่
<ul style="list-style-type: none"> <li>Memory recall (การใช้ความจำเดิมๆ)</li> <li>Mastery of old skills (การเรียนรู้จากทักษะเดิม)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creative thinking (ความคิดสร้างสรรค์)</li> <li>Change &amp; innovation (การเปลี่ยนแปลงและสร้างนวัตกรรม)</li> </ul>
<b>Routine Management</b> (การบริหารงานประจำ)	<b>Strategic Management</b> (การจัดการเชิงกลยุทธ์)



“You can’t spell Challenge without chance.”

**ข้อคิด :** “คุณจะไม่สามารถเข้าใจความหมายของคำว่า “ความท้าทาย” ได้ หากปราศจากการเปลี่ยนแปลง”

“Don’t live every day as if it were your last.

Live every day as if it were your FIRST.”

**ข้อคิด :** “อย่าใช้ชีวิตในทุกๆ วันราวกับว่ามันเป็นครั้งสุดท้ายของคุณ  
แต่ให้ใช้ชีวิตในทุกๆ วันราวกับว่ามันเป็นครั้งแรกของคุณ”

**Comfort Zone : พื้นที่สุขสบาย** (สิ่งที่ทำให้เกิดความเคยชิน)

“Comfort Zone” คือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับระดับความกังวลของคนเรา และพฤติกรรมที่ทำให้มีความกังวลน้อย  
อย่างเช่นสิ่งที่ทำเป็นประจำทุกวันหรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเคยชิน ทำให้ไม่รู้สึกกังวลที่จะทำและรู้สึกสบายใจที่จะทำ  
องค์กรที่มีลักษณะงาน/บุคลากรที่อยู่ใน Comfort Zone จะไม่สามารถพัฒนาในการเกิดสิ่งใหม่ๆ หรือนวัตกรรม  
ใหม่ๆ ขึ้นได้

“The biggest risk is NOT taking any risk...”

In a world that changing really quickly, the only strategy that is guaranteed to fail is not taking risks.” , Mark Zuckerberg

**ข้อคิด :** “ความเสี่ยงที่ใหญ่หลวงที่สุด คือการไม่ยอมที่จะเสี่ยงกับอะไรเลย : ให้พร้อมที่รับมือให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่นับวันยิ่งหมุนไวขึ้น”

“Life begins at the end of your comfort zone.” , Neale Donald Walsch

**ข้อคิด :** “ชีวิตเริ่มต้นที่จุดสิ้นสุดของ comfort zone”

“Success is a journey. Not a destination”

**ข้อคิด :** “ความสำเร็จไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่มันคือการเดินทาง”



## Positive Attitude at Work : 10 Tips for Success (วินัยในการทำงานที่ทำให้ประสบความสำเร็จ 10 ข้อ)

1. Report problem quickly and professionally : รายงานปัญหาในการทำงานให้รวดเร็วและเป็นมืออาชีพ (เตรียมแนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น)

การหาทางออกในการแก้ไขปัญหาบางอย่าง ไม่จำเป็นต้องยึดตามหลักเกณฑ์ที่เคยเป็นมา แต่สิ่งสำคัญคือให้หาวิธีแก้ไขที่เป็นทางออกที่เหมาะสมที่สุดกับปัญหานั้น

“The problem is not the problem, the problem is your attitude about the problem”

, Jack Sparrow

**ข้อคิด :** “ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ประเด็นของปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ปัญหาอยู่ที่ "ทัศนคติ" ของคุณเองต่างหาก ที่ทำให้เกิดขึ้นมา”

2. Treat your workers with respect : รักษาเพื่อนร่วมงานของคุณด้วย "การเคารพ"

3. Get enough sleep : การพักผ่อนให้เพียงพอ

4. Identify negative thoughts : วิเคราะห์ความคิดในเชิงลบ

5. Work on your overall stress level : ทำงานโดยต้องพินฝักกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาให้ได้

6. Work towards a new job : เปิดใจรับกับสิ่งแปลกใหม่ที่เกิดขึ้น (อย่าปฏิเสธโอกาสที่มาถึง)

7. Set goals : ตั้งเป้าหมายแบบ SMART

S – Specific (มีความเฉพาะเจาะจง)

M – Measurable (เครื่องมือวัด)

A – Attainable (บรรลุจุดประสงค์)

R – Releant (ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์)

T – Time bound (กรอบเวลา)

8. Alter your responsibilities : มีความรับผิดชอบ

9. Smile : ยิ้มแย้มแจ่มใส

10. Remember that a job is just a job : จงจำไว้ว่างานก็คืองาน ยื่อนำความเครียดจากการทำงานกลับไปที่บ้าน

ความไม่เคยชินในการทำสิ่งๆ หนึ่ง ทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากและลำบาก ซึ่งแท้ที่จริงแล้วในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นเรื่องลำบาก ทุกอย่างต้องมีก้าวแรกเสมอ และยอมมีข้อผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา แต่สิ่งสำคัญ คือ “อย่าหยุดที่จะพัฒนาตัวเอง”

“Many of life’s failures are people who did not realize how close they were to success

when they gave up”, Thomas Edison

**ข้อคิด :** “มีคนจำนวนมากมายที่ล้มเหลวในชีวิต เพราะเขาไม่คิดหาวิธีที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จ และยอมแพ้อย่างง่ายดาย”

“You learn more from failure than from success. Don't let it stop you.

Failure Build character.”

**ข้อคิด :** “ให้เรียนรู้จากความล้มเหลว อย่าเรียนรู้จากความสำเร็จ”

จงทำงานเพื่องาน ขอให้มีความสุขสนุกกับการทำงานเถิด , พรจากพระพุทธทาส

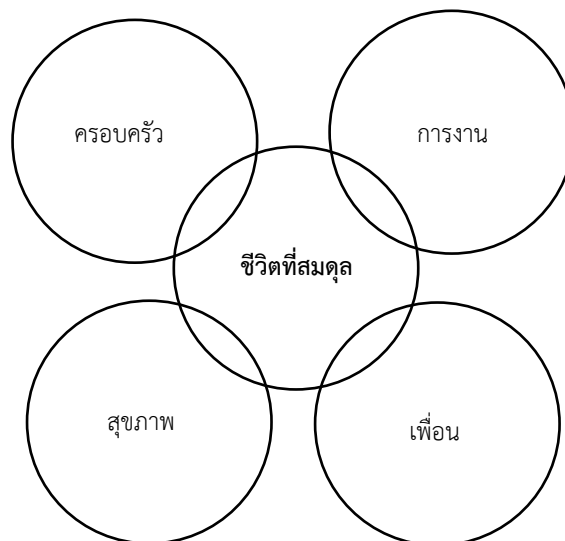
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ทุกข์ที่สุด	คือ	“คิดมาก”
ลำบากที่สุด	คือ	“คิดแล้วไม่ทำ”
ซอกซำที่สุด	คือ	“คิดไปเอง”
วังเวงที่สุด	คือ	“คิดถึงสิ่งที่ไม่หวนกลับมา”
เสียเวลาที่สุด	คือ	“คิดเรื่อยเปื่อย”
เหนื่อยที่สุด	คือ	“คิดไม่จบ”

สงบที่สุด คือ “การรู้จักหยุดคิดบ้าง”

“The happiest people do not have the best of everything . They make the best of everything they have.”

**ข้อคิด :** “คนที่มีความสุขที่สุดไม่ใช่คนที่ทุกอย่างดีที่สุด แต่เป็นคนที่ทำทุกอย่างที่เขามีให้ดีที่สุด”



เก่งคิด เก่งงาน เก่งคน เก่งชีวิต