



ภาวะผู้นำ

Leadership THREE

โดย
อภिरักษ์ กาญจนคงคา
apirak_k@yahoo.com

กันยายน ๒๕๕๕

ที่มาของข้อมูล



- Leadership: The Energy that Drives Your Organization towards Excellence, ภาวะผู้นำ: พลังขับเคลื่อนองค์กรสู่ความเป็นเลิศ, พิมพ์ครั้งที่ 5, รศ.นิตยั สัมมาพันธ์, มีนาคม 2552
- ดร.ไมตรี วสันติวงศ์, บจก.จัดการอุตสาหกรรม, 2530
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี www.wikipedia.org
- Managing Quality, Integrating the Supply Chain, Third Edition, S. Thomas Foster, Pearson International Edition, 2007
- Leadership, Enhancing the Lessons of Experience, Fifth Edition, Richard L. Hughes, Robert C. Ginnett, Gordon J. Curphy, McGraw-Hill, 2006

2

ที่มาของข้อมูล



- Authentic Leadership; Rediscovering the Secrets to Creating lasting Value, Bill George, Jossey-Bass, 2003
- The Jack Welch : Lexicon of Leadership, First Edition, Jeffrey A. Krames, McGraw-Hill, 2002
- Leading Change, John P. Kotter, Harvard Business School Press, 1996
- On Becoming a Leader, Warren Bennis, Second Edition, Addison Wesley, August 1994
- The Leadership Factor, John P. Kotter, The Free Press, 1988

3

เนื้อหาการบรรยาย

4. การดำเนินงาน (Performance)
5. บริบท (Context)
 - 1) องค์กร (Organizations)
 - 2)
6. แนวคิดต่าง ๆ ของนักวิชาการด้านภาวะผู้นำ
7. คำคม



Sakamoto Ryōma
Japanese Samurai & Politician,
1836-1867

4

4. การดำเนินงาน (Performance)



- ที่ผ่านมานั้น นักวิจัยบางท่านได้มีข้อโต้แย้งเกี่ยวกับอิทธิพลของผู้นำที่มีต่อผลลัพธ์ขององค์กรนั้น มากเกินไปหรือไม่ หรือทำให้คนในองค์กรมีความลุ่มหลงผู้นำเกินไป ในฐานะที่เป็นผลจากการที่ผู้เข้าช่วยเหลือองค์กร เช่น การหลงใหลคุณยิ่งลักษณ์ ชินวัตร การหลงใหล ฯพณฯ มุอัมมาร์ กัดดาฟี (Mu'ammār al-Qadāfī หรือ Muammar Gaddafi) ของประชาชนลิเบีย (ที่ผ่านมา)
- ทั้ง ๆ ที่อาจจะมีความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว มันเป็นเรื่องที่ต้องตระหนักและได้รับการยอมรับจากนักปฏิบัติและนักวิจัยที่ว่า ภาวะผู้นำนั้นมีความสำคัญ และผู้นำต้องสนับสนุนปัจจัยที่ทำให้องค์กรได้ผลลัพธ์ที่ดี

5



- การเอื้ออำนวยการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะเข้าใจและสามารถวัดหรือประเมินผลการดำเนินงานของผู้นำได้
- การดำเนินงานของผู้นำนั้น โดยทั่วไปแล้วจะโยงถึงพฤติกรรมที่คาดหวังกันได้ว่า จะมีส่วนช่วยให้องค์กรประสบความสำเร็จ
- ภาวะผู้นำนั้นมีมิติที่สามารถระบุได้ว่า: ไม่คงที่ (No consistent)
- นิยามของการดำเนินงานของภาวะผู้นำจะถูกรวบรวมผลลัพธ์ต่างๆ ไว้ว่าเป็นความมีประสิทธิภาพของผู้นำ (leader effectiveness), ความก้าวหน้า ความคืบหน้าในการเป็นผู้นำ (leader advancement), and การเข้าแก้ปัญหาวิกฤตอย่างทันท่วงทีของผู้นำ (leader emergence).

6



- ตัวอย่างเช่น ผลการดำเนินงานของผู้นำ (leader performance) อาจจะใช้อ้างถึง การประสบความสำเร็จในการงานของผู้นำ แต่ละคน ผลการดำเนินงานของกลุ่มใน องค์กร หรือแม้แต่การเข้าช่วยแก้ไข วิกฤตการณ์ของผู้นำ
- และก็มีวิธีการประเมินผลการดำเนินงานของ ผู้นำหลายอย่างที่มีแนวคิดแตกต่างออกไป ซึ่งได้มีงานวิจัยมากมายในด้านนี้

7

5. บริบทหรือปริบท (Context)



- บริบท (บอ-ริ-บด) หรือ ปริบท (ปะ-ริ-บด) เป็นคำที่ใช้อธิบายความหมาย ของภาษา หมายถึง คำหรือข้อความแวดล้อมที่ช่วยให้เข้าใจในความหมาย ของคำบางคำ ตรงกับที่ภาษาอังกฤษใช้ว่า context.
- ในการใช้ภาษา บางครั้งข้อความที่กล่าวจะไม่กระจ่างชัดเจน ต้องอาศัย ข้อความข้างเคียง หรือไปบางครั้งต้องอาศัยสถานการณ์แวดล้อม หรือ ความรู้เกี่ยวกับตัวผู้พูดผู้ฟังทำให้เข้าใจความหมายของถ้อยคำที่พูดนั้น. คำหรือข้อความแวดล้อม รวมทั้งสถานการณ์แวดล้อมนั้น เรียกรวมกันว่า context หรือ context of situation. ในภาษาไทยใช้คำว่า บริบท หรือ ปริบท. ปัจจุบันมีการใช้คำว่า บริบท กับสิ่งอื่นด้วย เช่น **บริบททางการเมือง บริบททางสังคม.**

ที่มา: ศ.ดร.กาญจนา นาคสกุล ราชบัณฑิต สำนักศิลปกรรม ราชบัณฑิตยสถาน

8

5.1 องค์กร (Organizations)



- องค์กรได้จัดตั้งขึ้นในฐานะที่เป็น เครื่องมือ (instrument) หรือวิธีการที่จะให้บรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ (objectives) ซึ่งได้อ้างอิงว่าเป็น องค์กรที่เป็นทางการ (formal organization)
- องค์กรได้ถูกออกแบบกำหนดเฉพาะ วางเป้าหมายจำแนกย่อยออกไปในฝ่ายต่าง ๆ ขององค์กร เป็นฝ่าย (divisions) แผนก (departments) ส่วน (sections) ตำแหน่ง (positions) และงาน (jobs – a regular activity performed in exchange for payment) และงาน (tasks – Part of a set actions for completion) ต่าง ๆ จะมีการจัดวางโครงสร้าง (structure)

9



- องค์กรที่เป็นทางการนี้ ได้ถูกคาดหวังว่าจะมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นส่วนบุคคลกับลูกจ้างหรือสมาชิก การรับเข้าทำงานและหรือการเลื่อนตำแหน่งหน้าที่มาจากความสามารถและความอาวุโส (Merit and Seniority)
- พนักงานแต่ละคนจะได้รับเงินเดือน และหรือสวัสดิการอื่นตามความเหมาะสม อันเนื่องมาจากการช่วยเหลือผู้บริหารระดับสูงขึ้นไปหรือมาจากการหาลูกค้าเพิ่มเติม อารงลูกค้าให้องค์กร
- พนักงานในตำแหน่งระดับสูงนั้น องค์กรมีความคาดหวังว่าจะต้องมีความเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดในระหว่างการทำงาน และจะต้องกระจายงานสู่พนักงานระดับล่างต่อไปได้

10



- ในโครงสร้างของระบบราชการนั้น มีการก่อรูปแบบกระจายไปยังหัวหน้าแผนกต่าง ๆ ในองค์กร มีการจ่ายเงินค่าตำแหน่งหน้าที่ต่าง ๆ ด้วย (เป็นค่าประจำตำแหน่ง)
- ในทางตรงข้าม การจัดวางบุคลากรขององค์กรที่ไม่เป็นทางการ (informal organization) ก็มีการวางเป็นฝ่าย ส่วน แผนกเช่นกัน แต่จะมุ่งเน้นด้านวัตถุประสงค์ส่วนบุคคล (personal objectives) และเป้าหมายส่วนบุคคล (personal goals) ของสมาชิก (membership) แต่ละบุคคล
- วัตถุประสงค์และเป้าหมายเหล่านี้อาจจะแตกต่างจากองค์กรที่เป็นทางการ
- ซึ่งองค์กรที่ไม่เป็นทางการจะเสนอและขยายเป็นโครงสร้างทางสังคม (social structures) ที่อธิบายได้ว่าเป็นคุณลักษณะชีวิตของมนุษย์มากกว่า

11



- ในช่วงก่อนประวัติศาสตร์ ความเป็นมนุษย์ได้ถูกรอบำงาโดยความปลอดภัยส่วนบุคคล (personal security) การบำรุงรักษา (maintenance) และความรู้สึกการเป็นเจ้าของ (a feeling of belonging) ความรู้สึกและการครอบงำทางความคิดเช่นนี้ อารมณ์มาตลอดในช่วงก่อนประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ
- ความต้องการดังกล่าว สอดคล้องกับการเป็นองค์กรที่ไม่เป็นทางการ และมันก็ถือกำเนิดขึ้นมา เกิดผู้นำ (อย่างไม่เป็นทางการขึ้น)
- การเป็นผู้นำขององค์กรที่ไม่เป็นทางการนี้ จะต้องมีความคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ดี (มีคุณภาพ) สถานะการณัณชนั้น มีอุปสงค์หรือความต้องการต่าง ๆ อยู่...

12



- ... หรือหลอมรวมอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่ผู้ติดตามสนใจและยอมรับการมีภาวะผู้นำ ให้เป็นหนึ่งในหรือเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้นำของโครงสร้างที่ไม่เป็นทางการนี้
- แทนที่อำนาจในตำแหน่ง จะถูกกำหนดโดยหัวหน้าตามสายงาน แต่ผู้นำที่ได้รับการยอมรับของกลุ่มคนจะมีอิทธิฤทธิ์หรือมีพระเดช มีอิทธิพลแสดงอำนาจได้
- อิทธิพล (influence) นี่เป็นความสามารถของบุคคลที่ได้รับจากการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ด้วยวิธีการโน้มน้าวชักจูง หรือควบคุมด้วยลางสังเคราะห์ เงินทอง
- กำลังอำนาจ (power) เป็นรูปแบบที่แข็งแกร่งของอิทธิพล เพราะว่ามันสะท้อนมาจากความสามารถของบุคคลที่ได้ปฏิบัติการผลักดันได้ด้วยการควบคุมวิธีการลงโทษได้หลากหลายแบบ

13



- ผู้นำเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มด้วยความต้องการผลลัพธ์ที่เฉพาะเจาะจง มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งหน้าที่ (ขององค์กรอย่างเป็นทางการ)
- ผู้นำที่มีประสิทธิผล (the effective leader) จะอยู่ในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีศักยภาพในการสร้างความสำเร็จสม่ำเสมอในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และได้รับการพิจารณาว่าตรงตามความคาดหวังขององค์กรหรือสังคม (as an individual with the capacity to consistently succeed in a given condition and be viewed as meeting the expectations of an organization or society.)

14



- ผู้นำนั้น เป็นที่คาดหวังว่ามีศักยภาพที่จะดูแลปกป้องคนอื่น ๆ มีการสื่อสารที่ชัดเจน และมีคำมั่นที่จะดำเนินการให้สำเร็จ
- บุคคลใดก็ตามที่ได้รับตำแหน่งด้านการจัดการนั้น มีสิทธิที่จะสั่งการและบังคับให้ผู้อื่นเชื่อฟังได้ อย่างไรก็ตามผู้นำจะต้องให้การช่วยเหลืองานที่ได้สั่งการไปอย่างพอเพียงและเหมาะสมตามตำแหน่งหน้าที่ของเขาด้วย
- เพราะว่ามีอำนาจหน้าที่เป็นเพียงศักยภาพที่เขามีอยู่ได้เท่านั้น

15



- ในกรณีที่ผู้นำขาดขีดความสามารถที่เพียงพอแล้ว ผู้นำคนนั้นจะต้องเผชิญกับ คนอื่นที่มีความสามารถเป็นผู้นำ (อย่างไม่เป็นทางการ) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งคนอื่นคนนี้จะแหละ จะท้าทายบทบาทของผู้นำในองค์กร
- อย่างไรก็ตาม ผู้นำ(ที่เป็นทางการ) ก็ยังมีอำนาจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายนั้นสนับสนุนอยู่
- ทุก ๆ องค์กรต้องการผู้นำในทุกระดับ (ทั้งระดับฝ่าย ระดับแผนก ระดับส่วน)

16



ศาสตราจารย์ วอร์เรน เบนนิส

มีนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยมิชิแกน

มีหายนะ**สิบ**ประการที่ส่งผลต่อสังคม

สาม รายการแรก คือ



- I. สงครามนิวเคลียร์ ซึ่งทำลายมนุษยชาติโดยตรง
- II. โรคภัย โรคระบาด ดิเปรสชัน ความอดอยาก
- III. คุณภาพของการจัดการ และภาวะผู้นำในองค์กรของเรา

17

มี 3 ประการที่ผู้ตาม (Follower) ต้องการจากผู้นำ

- ทิศทางที่ชัดเจน (Direction)
- ความไว้วางใจ (Trust) และ
- ความหวัง (Hope)



18

ผู้นำจะต้องทำอะไร เพื่อรักษาความไว้วางใจ



- มีความทะยาน (Ambition)
- มีศักยภาพ (Competence) และ
- ความซื่อสัตย์ บุรณภาพ (Integrity, morale fabric)

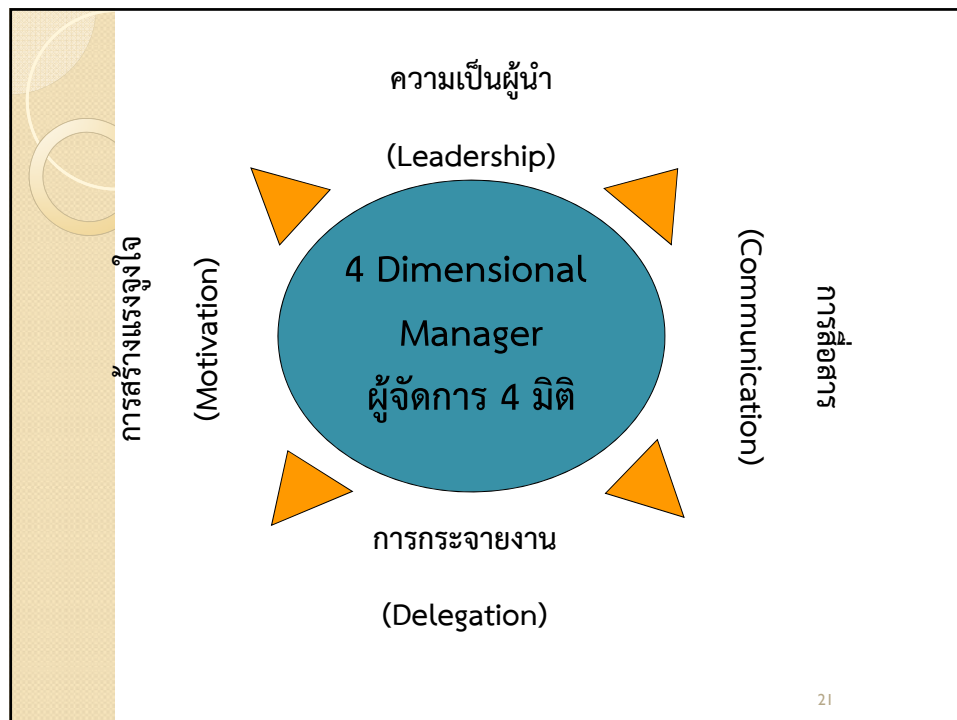
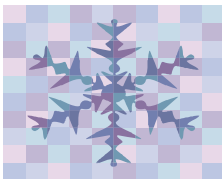
19



3 องค์ประกอบพื้นฐานสู่ความสำเร็จ

- มีแนวความคิด (Idea – Change, re-invention, intellectual capital)
- มีความสัมพันธ์ที่ดี (Relationship – to do with outstanding people working in harmony and openness, empowered, มีส่วนร่วม) และ
- การกล้าได้กล้าเสีย (Adventure – to do with risk, with a bias toward action, with curiosity and courage)

20

องค์ประกอบพื้นฐาน
ของความเป็นผู้นำ 1/2

- มีวิสัยทัศน์ (Vision) – Mahogany “Do you know where you going to?”
- หลงใหล (Passion) มีความหวัง (Hopes are the dream of the waking man – Tolstoy)
- มีความซื่อสัตย์ (Integrity) ประกอบด้วย 3 ส่วน (1. รู้จักตนเอง know thyself, 2. มีหลักการพื้นฐานที่ดี –candor 3. มีความหนักแน่น เป็นผู้ใหญ่ มีประสบการณ์ – Maturity)

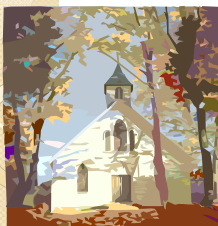
22

Do You Know Where You're Going To (Theme From Mahogany)



- Do you know where you're going to?
Do you like the things that life is showing you?
Where are you going to? Do you know?
Do you get what you're hoping for
When you look behind you there's no open door?
What are you hoping for? Do you know?
- Now looking back at all we've had
We let so many dreams just slip through our hands
Why must we wait so long before we see
How sad the answers to those questions can be?
- Once we were standing still in time
Chasing the fantasies that filled our minds
You knew how I loved you, but my spirit was free
Laughing at the questions that you once asked of me.
- Do you know where you're going to?
Do you like the things that life is showing you?
Where are you going to? Do you know?
- Do you know where you're going to?
Do you like the things that life is showing you?
Where are you going to? Do you know?
Do you get what you're hoping for
When you look behind you there's no open door?
What are you hoping for? Do you know?

23



องค์ประกอบพื้นฐาน ของความเป็นผู้นำ 2/2

- ได้รับความไว้วางใจ (Trust) – ความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐานของความไว้วางใจ
- ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) และความกล้าหาญ (Daring) ไม่วิตกกังวลกับความล้มเหลว อ้าแขนรับความผิดพลาด รู้ว่าจะเรียนรู้จากมันอย่างไร

24



ผู้นำ ไม่ใช่ผู้จัดการ (Leaders, Not Managers)

1 / 3

- ผู้จัดการจะบริหารงาน แต่ผู้นำจะสร้างสรรค์
(The Manager administers; the leader innovates.)
- ผู้จัดการเป็นสำเนา แต่ผู้นำจะเป็นต้นฉบับ
(The Manager is a copy; the leader is an original.)
- ผู้จัดการจะธำรงรักษาไว้ แต่ผู้นำจะพัฒนา
(The Manager maintains; the leader develops.)
- ผู้จัดการจะเน้นที่ระบบและโครงสร้าง แต่ผู้นำจะเน้นที่คน
(The Manager focuses on systems and structure; the leader focuses on people.)

25



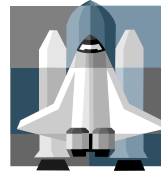
ผู้นำ ไม่ใช่ผู้จัดการ (Leaders, Not Managers)

2 / 3

- ผู้จัดการจะเชื่อในเรื่องการควบคุม แต่ผู้นำจะเน้นเรื่องความไว้วางใจ
(The Manager relies on control; the leader inspires trust.)
- ผู้จัดการมองระยะสั้น แต่ผู้นำจะมองกว้างไกล
(The Manager has a short-range view; the leader has a long-range perspective.)
- ผู้จัดการจะถามว่าทำอะไรและเมื่อไร แต่ผู้นำจะถามว่าอะไรและทำไม (The Manager asks how and when; the leader asks what and why.)
- ผู้จัดการจะมุ่งที่ผลการดำเนินงาน แต่ผู้นำจะมองกว้างไกล (ตลาด การแข่งขัน กลยุทธ์) (The Manager has his eye always on the bottom line; the leader has his eye on the horizon.)

26

ผู้นำ ไม่ใช่ผู้จัดการ (Leaders, Not Managers)



3 / 3

- ผู้จัดการจะยอมรับสถานภาพปัจจุบัน แต่ผู้นำจะท้าทาย ไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่
(The Manager accepts the status quo; the leader challenges it.)
- ผู้จัดการเหมือนทหารมาตรฐานชั้นดี แต่ผู้นำมีความเป็นตัวของตัวเอง (The Manager is the classic good soldier; the leader is his own person.)
- ผู้จัดการจะ做事情ที่ได้รับความนิยมอย่างดี แต่ผู้นำจะเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง
(The Manager does things right; the leader does the right thing.)

27

การศึกษา (Education)



การอบรม (Training)

1 / 4

ภาวิสัย

อติวิสัย

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| • inductive (พิสูจน์) | • deductive (พิจารณาจากหลักทั่วไป) |
| • tentative | • firm |
| • dynamic | • static |
| • understanding | • memorizing |
| • ideas | • facts |
| • broad | • narrow |
| • deep | • surface |
| • experiential | • rote (การท่องจำ) |

28

2 / 4

การศึกษา
(Education)

- active
- questions
- process
- strategy
- alternatives
- exploration
- discovery
- active

การอบรม
(Training)

- passive
- answers
- content
- tactics
- goal
- prediction
- dogma (หลักเกณฑ์ที่ไม่มีข้อพิสูจน์)
- reactive

29

3 / 4

การศึกษา
(Education)

- initiative (ริเริ่ม)
- whole brain
- life
- long-term
- change
- content
- flexible
- risk



การอบรม (Training)

- direction
- left brain
- job
- short-term
- stability
- form
- rigid
- rule

30

4 / 4

การศึกษา
(Education)

- synthesis (การปะติดปะต่อ, สิ่งเคราะห์)
- open
- imagination

↓

รวม = Leader



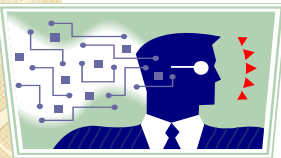
การอบรม
(Training)

- thesis (ข้อสมมติ, เรื่องราวแสดงความรู้ที่ค้นคว้ามาได้ใหม่)
- closed
- common sense (สามัญสำนึก)

↓

รวม = Manager

31



การรู้จักตนเอง
(Knowing Yourself)

1. ตัวท่านเองนั่นแหละ เป็นครูที่ดีที่สุด (You are your own best teacher)
2. ความรับผิดชอบ อย่าโทษผู้อื่น (Accept responsibility. Blame no one.)
3. เรียนอะไรก็ได้ที่อยากจะเรียน (You can learn anything you want to learn.)
4. ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งนั้น มาจากประสบการณ์ของเราเอง (True understanding comes from reflecting on your experience.)

32

การรู้จักตนเอง (Knowing Yourself)



ชีวิตที่ไม่ถูกตรวจสอบนั้น เป็นชีวิตที่ไม่มีค่า

(The unexamined life is not worth living. : Socrates)



ชีวิตที่ไม่ถูกตรวจสอบนั้น เป็นไปไม่ได้ที่จะประสบความสำเร็จ

(The unexamined life is impossible to live successfully.)

33

ผู้นำรุ่นใหม่จะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

- มีการศึกษาใฝ่รู้ กว้าง หลากหลาย (Broad education)
- มีความสงสัยอย่างไม่มีขอบเขต (Boundless curiosity)
- มีความกระตือรือร้นตลอดเวลา (Boundless enthusiasm)
- เชื่อในศักยภาพของคนและทีมงาน (Belief in people and teamwork)
- ยอมที่จะเสี่ยงและยอมรับผลของมัน (Willingness to take risks)
- อุทิศตนให้กับการเติบโตในระยะยาวมากกว่ากำไรระยะสั้น (Devotion to long-term growth rather than short term profit)
- ยึดมั่นสู่ความเป็นเลิศ (Commitment to excellence)
- พร้อมรบ (Readiness)
- มีความดี มีคุณค่า (Virtue)
- มีวิสัยทัศน์ (Vision)



34

ผู้นำระดับสูงที่มีคุณภาพต้องมีพลังปัญญาที่สมดุล (FORMS)

- **ฟ = ไฟ (F = Fire)** หมายถึง แรงจูงใจตนเอง
- **อ = อำนาจ (O = Organized Power)** หมายถึง พลังปัญญาความรู้ที่มีการจัดระเบียบแล้ว
- **ม = มนุษยสัมพันธ์ (R = Relationships)** หมายถึง การถ่ายทอดพลังขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ระดับปฏิบัติการด้วยการติดต่อสื่อสารเนื้อหาที่เกี่ยวกับงานและสื่อสารสัมพันธ์ความรู้ที่ติดต่อกัน
- **ส = สมาธิ (M = Mindfulness)** หมายถึง ไม่ใจลอยฟุ้งซ่าน ไม่ฝันกลางวันขณะปฏิบัติงานและทำงานทีละอย่างให้เสร็จ ไม่คิดไม่ทำครวญหลาย ๆ เรื่อง ทำให้ขาดสมาธิ เพราะการทำงานอย่างมีสมาธิจะทำให้ได้ผลงานที่มีคุณภาพตามมาตรฐาน มีของเสียลดลง
- **ส = สติ (S = Self-control)** หมายถึง เรื่องสำคัญเปรียบเสมือนเรือต้องมีหางเสือ ปรยนต์ต้องมีเบรคคู่กับคันเร่งและพวงมาลัยไว้ควบคุมความเร็วและทิศทาง

35

คุณสมบัติของผู้นำที่แท้จริง (Authentic Leader)



36

七転び八起き

“Fall down seven times, stand up eight.”

Difference Between Boss & Leader

Boss ... Drives employees ... Depends on authority ... Inspires fear ... Says, “I” ... Places blame for the breakdown ... Knows how it is done ... Uses people ... Takes credit ... Commands ... Says, “Go”	Leader ... Coaches them ... On goodwill ... Generates enthusiasm ... Says, “We” ... Fixes the breakdown ... Shows how it is done ... Develops people ... Gives credit ... Asks ... Says, “Let’s go”
--	--

If you agree please SHARE this

37

ความสบายใจ หมายถึง... (จากอินเทอร์เน็ต ผู้ส่งคนแรก Oranoot Lantomratana)

- 1) เติมไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าเรามีดี เราน่าคบหา และเราทำได้
- 2) รู้จักตัวเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง และพร้อมที่จะปรับปรุงเสมอ
- 3) ไม่ถือดี ถ้าวันวานเราเคยทำผิดพลาดเราก็ยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น
- 4) เห็นค่าของตัวเอง เราไม่คิดว่าตัวเองข่างไรค่า เราจึงมีความสุขในใจเสมอ
- 5) วีน้(สลด)ความทุกข์ เมื่อรู้ตัวว่าตกลงไปในความทุกข์ เราก็รีบหาทางหลุดพ้น ไม่จมอยู่กับมัน
- 6) กล้าหาญเสมอ เรากล้าเปลี่ยนแปลง และกล้ารับมือกับสิ่งแปลกใหม่หรือปัญหาต่าง ๆ
- 7) มีความฝัน เมื่อชีวิตมีจุดหมาย เราก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวังไม่เลือนลอย
- 8) มีน้ำใจอาทร เราพบความสุขในใจเสมอ ถ้าเป็นผู้ให้แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
- 9) นับถือตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่า และทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตัวเอง
- 10) เติมสีสัน สร้างรอยยิ้มให้ชีวิตของเราและคนรอบข้าง รู้จักหยอกล้อคนอื่น ๆ และตัวเองด้วย

38

เครื่องเคียงอาหารสมอง หนึ่ง



- 1) นึกเสมอว่าการโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับเรา 3 ชั่วโมง
- 2) ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก รับรองว่าเขาจะต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้งแน่
- 3) หลับตานิ่ง ๆ ชัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะไรตรงหน้ามันช่างยากจัง
- 4) ระหว่างแปรงฟัน ถ้าฮัมเพลงด้วยไปจนจบ จะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่าแน่ะ
- 5) เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากระสชาติธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะ
- 6) ควรหัดพูดคำว่า “ไม่เป็นไร” ให้เคยปาก มากกว่าการพูดคำว่า “จะเอาอย่างไร”
- 7) สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง เรื่องที่ไม่อยากให้คนอื่นรู้ สามารถเล่าให้มันฟังได้นะ
- 8) อาหารที่ไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองดักเข้าปากอีกทีเพื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
- 9) เขียนชื่อคนที่เธอเกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้ง ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อย ๆ
- 10) ปล่อน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้งจะดูไม่ออกว่าเพิ่งร้องไห้มา

39

เครื่องเคียงอาหารสมอง สอง



- 11) ก่อนจะซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมันให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อก่อน
- 12) ถึงเสื้อกางเกงให้ดูจะมีน้อย แต่ถ้าสลับกันไปเรื่อย ๆ ก็ดูเหมือนจะเยอะขึ้น
- 13) เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้รับ ดีกว่าให้คนที่ได้รับเยอะจนจำชื่อคนให้ไม่หมด
- 14) ในวันที่รู้สึกเศร้า ๆ เหงา ๆ ดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอกแล้วจะรู้สึกดีขึ้น
- 15) แอบรักใครสักคน ยิ่งงัดก็ดีกว่าไม่เคยรู้ว่า “ความรัก” เป็นอย่างไร
- 16) ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่งตัวสวย ๆ หล่อ ๆ ไม่ได้นี่
- 17) พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบเล่ม อาจไม่สนุกแต่มีประโยชน์แฝงอยู่
- 18) วันที่ตื่นเช้า ๆ ให้บิดขี้เกียจนานที่สุดเท่าที่จะทำนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกายนะ
- 19) รู้หรือเปล่าว่าดอกไม้ที่บ้านอยู่กับต้น ยิ่งงัดก็อยู่นานกว่าบานในแจกัน
- 20) ทะเลาะกับใคร ๆ พร้อมรอยยิ้ม เรื่องราวจะจบง่ายกว่าที่คิดเยอะ

40

เครื่องเคียงอาหารสมอง

สาม

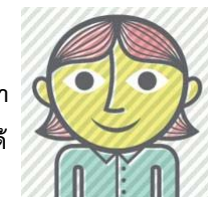


- 21) เอรูปตัวเองตอนเด็ก ๆ มาดูตอนเครียด อารมณ์จะดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ
- 22) พยายามหาข้อบกพร่องของคนที่เราอิจฉา อย่างน้อยก็มีข้อปลอบใจตัวเองบ้าง
- 23) โทร. ไปหาแฟนแล้วพูดแค่คำเดียวว่า “คิดถึง” พอวางสายแล้วต้องอึ้งทั้งคู่
- 24) ในวงสนทนา ถ้ายังนึกไม่ออกว่าจะคุยอะไร รอยยิ้มสามารถช่วยแก้สถานการณ์ได้
- 25) ค่อย ๆ เดินทอดน่องแบบสบาย ๆ ในวันที่ไม่มีธุระให้ต้องไปสะสาง
- 26) ซื้อของฝากให้ทุกคนในบ้าน ก็เหมือนกับการซื้อของฝากตัวเองนั่นแหละ
- 27) จะหน้าตายังไงก็แล้วแต่ ถ้าทั้งขยชะงัดขึ้น ก็กลายเป็นชี้เหรได้ทันตาเห็น
- 28) นั่งสมาธิให้นาน ๆ และบ่อย ๆ ก็ทำให้ผิวสวยขึ้นได้เหมือนกัน
- 29) นอกจากตอนที่เคี้ยวข้าวแล้ว ไม่ว่าก่อนหรือหลังกินก็หัวเราะได้เรื่อย
- 30) จินตนาการถึงเรื่องที่ยากมีหรืออยากเป็น คือยานอนหลับอย่างหนึ่ง

41

เครื่องเคียงอาหารสมอง

สี่



- 31) อ่านหนังสือหรือการ์ตูนโปรดเป็นการเติมน้ำมันให้ตัวเองอย่างดี
- 32) ยังไม่มีใครเคยแย้งว่าการอาบน้ำไม่สามารถคลายเครียดได้จริง ๆ
- 33) ก่อนจะตำใครให้นับ 1 ถึง 50 ผลอ ๆ อาจจะไม่อยากตำแล้วก็ได้
- 34) ไม่ต้องทำยังงัยกับเพื่อนที่หักหลัง ก็แต่อย่าเรียกเขาว่าเพื่อนก็พอแล้ว
- 35) รักครั้งแรก ส่วนใหญ่ก็อกหักทั้งนั้น น่าจะดีใจที่ไม่แปลกกว่าชาวบ้านเขา
- 36) การที่ท่าของหาย อาจเป็นการใช้หนี้จากชาติที่แล้ว ให้คนอื่นที่เก็บมันได้
- 37) ถึงแม้จะไม่มีเงินในกระเป๋าสักบาท ยังดีกว่าไม่มีเสื้อผ้าให้ใส่ตั้งเยอะ
- 38) หนี้ที่โดนเบี้ยวไป ทำให้เรารู้จักใครบางคนดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลามาก
- 39) คนอื่นไม่เข้าใจเราก็ไม่เห็นแปลก ในเมื่อเราก็ไม่เข้าใจคนอื่นเหมือนกัน
- 40) ไม่ต้องช่วยใคร ๆ ตัวตัวเอง ถ้าสิ่งที่ทำไปแน่ใจว่าพยายามเต็มที่แล้ว

42

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ห้า

- 41) วังให้เหนื่อยมาก ๆ ความโกรธจะได้ถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อ
- 42) ถ้ากลัวจะนอนฝันร้าย สวดมนต์ก่อนนอนเหมือนเด็ก ๆ ดุสิ
- 43) ของฝากสำหรับคนห่างไกล คือ การโผล่ไปเซอร์ไพรส์ด้วยตัวเอง
- 44) เพลงจังหวะมัน ๆ ทำให้คนฟังกระปรีกระเปร่าได้โดยอัตโนมัติ
- 45) อย่าเตวว่าอะไรอยู่ในกล่องของขวัญ แล้วจะไม่รู้จักคำว่าผิดหวัง

