



ทำงานอย่างไร ให้ได้ใจคน และได้ใจความ



หนังสือ

"ทำงานอย่างไรให้ได้ใจคนและได้ใจความ"

จะทำให้คุณรู้ว่า แท้จริงแล้วการทำงานประจำ
เป็นอาชีพที่มั่นคงที่สุดในยุคนี้

พลางฟ้า ราภาศิริ





ทำงานอย่างไรก็ได้ **ใจคน** และได้ **ใจความ**

แต่งโดย ปอวยฟ้า ชาราศิริ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ

ISBN 978-616-312-184-4

จัดจำหน่ายชื่อบุค พฤษภาคม 2557

ราคา 119 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามประมวลกฎหมายลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

บรรณาธิการบริหาร

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

พิสูจน์อักษร

ภาพประกอบ

พันธ์

กวียา นวาร์ประทีป

วนิดา ศิริจิตจันทร์ / ทศยรัตน์ โพธิ์คุณพิสัย

อณัญญ์ แก้วคำราชู

กฤษณา สาสี

Pubped

<http://www.f0nt.com>

ผู้จัดทำ



บริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยเจริญสุขนิเวศน์ 40 ถนนเจริญสุขนิเวศน์

แขวงบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-7755-7 โทรสาร : 0-2433-7703

<http://www.happybanana-online.com>

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย



GREAT MEDIA AGENCY CO., LTD.

บริษัท เกท มีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตคลองจั่น กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703





คำนำสำนักพิมพ์

หากคุณเป็นมนุษย์เงินเดือน และกำลังประสบกับปัญหา เช่น เหน็ดเหนื่อย เครียด เบื่อหน่าย หรือแข่งกับงานที่ทำอยู่จนอยากจะลาออก ไม่ว่าสาเหตุจะมาจากงาน เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า เจ้านาย หรือจากตัวคุณเอง หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ค่ะ **ทำงานอย่างไรให้ได้ใจคนและได้ใจ-ความ** จะมาช่วยคุณปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติในการทำงาน เพื่อพิชิตความสุขในการทำงาน พิชิตใจเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย และลูกน้องได้ง่ายๆ **เพียงแต่คุณเปิดใจที่จะลองทำตามค่ะ**

ตัวอย่าง

กองบรรณาธิการ

พฤษภาคม 2557





คำนำ

คนเราเกิดมาก็ต้องทำงาน เพราะงานนั่นคือเงิน และเงินก็คือตัวแปรสำคัญในการขับเคลื่อนให้ชีวิตเราเดินหน้าต่อไปได้ ถ้าไม่ได้เกิดมาเป็นลูกเศรษฐีอยู่บนกองเงินกองทอง ก็ไม่สามารถอยู่อย่างสบายๆ ได้โดยไม่ต้องทำงาน

ที่สำคัญ การทำงานนั้นไม่ได้หมายความว่าถึงเรื่องเงินเพียงอย่างเดียวค่ะ แต่การทำงานเป็นเครื่องบ่งบอกถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความรยันหมั่นเพียร ไม่รี้อภัยสันหลังยาว

ทุกวันนี้จะเห็นได้ว่าอัตราการว่างงานยังเป็นที่น่าเป็นห่วง ส่วนหนึ่งนั้นมาจากความเบื่อหน่ายในงานที่ทำอยู่นั่นเองค่ะ

หลายคนจึงเลือกที่จะหนี โดยการลาออก และเข้าไปสมัครงานใหม่ พอทนไม่ไหวก็ลาออก แล้วทำแบบเดิมอีกเรื่อยๆ จนสุดท้ายก็ออกมาอยู่บ้านเพื่อหาวิธีการส่วนตัวทำ

แต่ด้วยสังคมที่มีค่าครองชีพสูงขึ้นเป็นเท่าตัว ทำให้การค้าขายหรือเปิดกิจการเป็นของตัวเองทำได้ยากกว่าเดิมมาก คนจึงตกงานเพิ่มขึ้น





หนังสือ **"ทำงานอย่างไรให้ได้ใจคนและได้ใจความ"** จะทำให้คุณรู้ว่า แท้จริงแล้วการทำงานประจำ เป็นอาชีพที่มั่นคงที่สุดในยุคนี้

เมื่อเอ่ยถึงงานประจำ คนเราก็จะนึกถึงคำว่า **"มนุษย์เงินเดือน"** ซึ่งสื่อต่างๆ มักแสดงออกมาให้เห็นในทางลบเสียส่วนใหญ่ ซึ่งแท้จริงแล้วไม่เป็นอย่างนั้น

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังเบื่องานประจำ เบื่อชีวิตในออฟฟิศ แต่ก็จำเป็นต้องอยู่ต่อไป ขอแนะนำให้อ่าน **"ทำงานอย่างไรให้ได้ใจคนและได้ใจความ"** ที่แฝงข้อคิดดีๆ พร้อมกับวิธีคิด และวิธีปรับตัวให้คุณอยู่ในที่ทำงานได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ยังมีวิธีรับมือกับคนรูปแบบต่างๆ ที่ต้องเจอเจอะเจอะในที่ทำงาน ให้คุณได้ใช้ชีวิตการทำงานแบบสุดฟิน ไม่เบื่องานประจำอีกต่อไป

สู้ๆ เพื่อชีวิตที่มั่นคงเปี่ยมสุขและประสบความสำเร็จในการทำงานค่ะ

ปลายฟ้า ธาราศิริ





สารบัญ

PART 1

คุณนี่หรือคือ “มนุษย์เงินเดือน”

- ทำไมต้องเป็น “มนุษย์เงินเดือน”.....9
- คำจำกัดความของมนุษย์เงินเดือน.....10
- 7 วัน ทรมานของเหล่ามนุษย์เงินเดือน.....10
- หาดูดีของงานประจำไหมเจอ ฉันทะเขอก็เป็นสุข.....13
- จ้อเลยไรว่าจะไม่มี ของอย่างนี้ต้องแลกกัน.....14

PART 2

ทำไมถึงเบื่องานได้มากมายขนาดนี้

- คนส่วนใหญ่เบื่องานประจำจริงหรือ.....18
 - ทำไมเราต้องทำงานประจำ.....18
 - สบายแล้วทำไมต้องเบือ.....19
 - เพราะอะไรทำไมถึงเบื่องาน.....20

PART 3

มองโลกอย่างไรให้ไม่เบื่องาน

- อะไรคือสิ่งที่ไม่ใจตัวเราและเปลี่ยนแปลงไม่ได้.....26
- แก่เบือด้วยการคิดบวก.....28



PART 4

ทำงานอย่างไรให้ได้ใจคน และได้ใจความ

- ทำงานแบบนี้ได้ใจคน.....32
 - ทำอย่างไรให้ได้ใจคนประเภทต่างๆ.....33
- กลวิธีพูด ได้ใจคน.....37
- ทำงานอย่างไรให้ได้ใจความ.....56
- การทำงานให้ได้ใจความตามหลัก "D-E-V-E-L-O-P".....57

PART 5

อย่างนี้ก็มี...ในที่ทำงาน

- ทำงาน "เร็ว" ไม่ได้หมายความว่า "เก่ง".....66
- ทำงาน "ช้า" ก็ไม่ได้หมายความว่า "เก่ง".....67
- "เก่ง" กับ "ดี" ความมีที่แตกต่าง.....72

PART 6

ไม่ต้อง "ประจบประแจง" ก็ได้ใจเจ้านาย

- ทำไรก็ได้ใจนายแบบไม่ต้อง "ประจบประแจง".....76

PART 7

ปรับเปลี่ยนวิธีคิด นวัตกรรมสู่การทำงาน

- สุขหรือทุกข์อยู่ที่วิธีคิด.....84
- ทำงานไปไม่มีความสุข ชีวิตจะสนุกได้อย่างไร.....90
- เทคนิคเด็ดพิชิตใจ อยู่ที่ไหนเพื่อนร่วมงานก็รัก.....95
- สู้ต่อไปนะทนาย.....100



Part



คุณนี่หรือคือ
“มนุษย์เงินเดือน”





ทำไมต้องเป็น “มนุษย์เงินเดือน”

มนุษย์เงินเดือน คือ คนที่มีรายได้หลักมาจากเงินเดือน
ที่ทำงานประจำ

คำว่า “มนุษย์เงินเดือน” นี้ มาจากประเทศญี่ปุ่น ที่นำคำ 2 คำ
ในภาษาอังกฤษ ได้แก่ Salary ที่แปลว่า เงินเดือน และ man ที่ทอนมา
จาก Human แปลว่า คนหรือมนุษย์ (ไม่ได้แปลว่า ผู้ชาย) รวมกันเป็น
“Salaryman” หรือ “มนุษย์เงินเดือน”

Salaryman (ซาลารี แมน) เป็นคำที่ชาวญี่ปุ่นคิดขึ้นมาเอง โดย
แต่เดิมแล้วไม่มีในภาษาอังกฤษ ส่วนประเทศไทยเรากับรับมาอีกทีหนึ่ง ซึ่ง
มีความหมายตรงกันกับ “มนุษย์เงินเดือน” ในภาษาไทยพอดี

รายได้ของมนุษย์เงินเดือนนี้มักจะพอดี หรือมากกว่ารายจ่าย
นิดหน่อย มีเงินออมน้อย ใช้ชีวิตอยู่ในที่ทำงาน และบนถนนมากกว่าที่
บ้านหรือที่พัก มีรายได้พิเศษมาจากการทำงานล่วงเวลา หรือ OT และเป็น
ผู้ที่เชื่อฟัง ทำตามคำสั่งของเจ้านายอย่างเคร่งครัด

ขึ้นชื่อว่ามนุษย์เงินเดือนแล้ว จะขาดเงินเดือนไม่ได้ เพราะเงินที่
ได้รับในแต่ละเดือนนั้น เป็นการต่อลมหายใจไว้รับหวั่นเมื่อถึงช่วงปลาย
เดือน ทั้งยังต้องชำระหนี้ต่างๆ เป็นประจำทุกเดือนอีกด้วย

สิ่งที่มนุษย์เงินเดือนต้องทำให้ได้คือ การบริหารเงินเดือนในแต่ละ
เดือนให้เพียงพอกับความต้องการของตัวเอง ระวังความอยากที่ฟุ้งเฟ้อ
ให้ได้ ไม่เช่นนั้นแล้วจะเกิดอาการ “ติดลบ” และเป็นหนี้ท่วมหัว ทำงาน
เท่าไรก็ไม่พอใช้หนี้ในแต่ละเดือน



คำสัตติปาก ของ มนุษย์เงินเดือน

- ❖ โกล่สิ้นเดือนก็เหมือนสิ้นใจ
- ❖ เงินออกทั้งที ใช (หนี้) ไม่เคยหมด
- ❖ ห้ามป่วย ห้ามขาด ห้ามลา ห้ามสาย ตายได้อย่างเดียว
- ❖ ชักหน้าไม่ถึงหลัง
- ❖ วันจันทร์อีกแล้วเหวอ
- ❖ ฯลฯ



7 วัน ھرรษา ของ เหล่ามนุษย์เงินเดือน

วันจันทร์ ห่อเหี่ยว

วันนี้เป็นวันเริ่มต้นของสัปดาห์ ซึ่งจะได้รับผลกระทบมาจากวันอาทิตย์ ทำให้รู้สึกว่ายังก่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการ “ห่อเหี่ยว” ไร้เรี่ยวแรง แค่จับปากกาที่รู้สึกเหนื่อยอย่างบอกไม่ถูก เป็นแบบนี้คงไม่ต้องนึกถึงงานที่กองอยู่บนโต๊ะ เพราะยังงี้ก็ทำไม่ไหว...

“ฮัก! นี่ฉันยังไม่ได้พักเลยนะ”

วันอังคาร สัปสน

วันที่สองของสัปดาห์ ซึ่งเหลือเวลาอีกไม่มากที่งานบนโต๊ะจะต้องได้รับการสะสาง แต่เมื่อวันจันทร์ที่ผ่านมา ยังไม่ได้เริ่มอะไรเลย เพราะ

มัวแต่ห่อเหี่ยว วันนี้เลย “สับสน” จับคันชนปลายไม้อุก ไม่รู้ว่าจะเริ่มที่ตรงไหน

“อริยา! อันนี้ก็ต้องส่ง นี่ก็ด้วย ตายๆ จะทำงานไหนก่อนดีนี่!”

วันพุธ... ภาระวนภาระวาย

เอาแล้วใจ ไกลวันที่ต้องส่งงานเข้ามาอีกหนึ่งวันแล้ว จะทำยังไงดี อาการ “ภาระวนภาระวาย” ก็เริ่มเกิดขึ้น ในช่วงนั้นมนุษย์เงินเดือนจะดูยุ่งเป็นพิเศษ เพราะถ้าเคลียร์งานไม่จบโดยไว วันศุกร์ก็อดไปสังสรรค์กับเพื่อน

“โอ๊ยๆ ๆ ๆ จะเสร็จทันไหม เอ๊ย! ฝากซื้อข้าวกลางวันหน่อย ต้องรีบเคลียร์งาน ออกเงินไปก่อนนะ”

วันพฤหัสบดี... ตื่นเต้น

หลังจากที่นั่งปั่นงานจนเสร็จไปเมื่อวันพุธ วันพฤหัสบดีของมนุษย์เงินเดือนจะเป็นอะไรที่ผ่อนคลาย แต่ก็ไม่วาย “ตื่นเต้น” เพราะเหลืออีกแค่วันเดียวก็จะถึงวันศุกร์แห่งชาติ ที่เหล่าพวกพ้องจะมาจับกลุ่มตั้งวงสังสรรค์

โดยความตื่นเต้นจะมากับการลุ้นว่าจะไปร้านไหนกัน สาวयेอะใหม่ นุ่มๆ หน้าตาเป็นยังไง และมีหัวข้อหลักของการพูดคุย เป็นการนินทาเจ้านาย

“พรุ่งนี้ก็วันศุกร์แล้ว ไปไหนดีนะ
ใครไปมั้ง ขอเสียงหน่อย...”

วันศุกร์... สนุกสนาน

และแล้ว...วันศุกร์แห่งชาติก็มาถึง ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าที่ตรากตรำทำงานมาทั้งสัปดาห์ จะมลายหายไปไหนหมด ความ “สนุกสนาน” จะเข้ามาแทนที่

ระดับของความกระตือรือร้นจะเต็มล้น ในขณะที่ในเวลางานจะเหลือเพียงหนึ่งในสามเท่านั้น เพราะนอกจากการปลดปล่อยในเรื่องงาน



การนิทาเจ้านายแล้ว ยังได้กลิ่นถุง เหล้าหม่ม ในบรรยากาศที่สุดมัน
“วู้! สุดๆ ไปเลย”

วันเสาร์ → ครึ้นเครง

ศุกร์แห่งชาติผ่านไป แม้จะยังไม่ได้นอน ร่างกายก็ยังคงตื่นตัวอยู่
เสมอ เพราะวันเสาร์เป็นวันแห่งความ “ครึ้นเครง”

วันนี้เหล่านุชย์เงินเดือนทั้งหลายจะใช้เวลาหมดไปกับการ
ท่องเที่ยว ช้อปปิ้ง หจร้านต่างๆ ที่เห็นตามหน้าเฟสบุ๊ค แล้วสั่งตามเมนูนั้น
เต้ๆ เพื่อถ่ายรูปโพสลงเฟสบุ๊ค พร้อมแท็กหาเพื่อนๆ

“นี่ไง...ร้านที่เขาว่าอร่อย ชันไปลองแล้วละ คริคริ”

วันอาทิตย์ → งงงวย

หลังจากที่ลั่นลากันมาตั้งแต่คืนวันศุกร์ ยาวมาถึงคืนวันเสาร์แบบ
ไม่ได้พัก วันอาทิตย์จึงกลายเป็นวันพักผ่อน และสะสางงานบ้าน รวมทั้ง
จัดการกับตัวเอง

แต่...พรุ่งนี้ก็วันจันทร์แล้วนะ วันนี้ควรจะตื่นก็ปาเข้าไปบ่ายแล้ว
เลยเกิดอาการ “งงงวย” มึนตึบกับเวลาแห่งความสุขที่กำลังจะผ่านพ้นไป
“นา! พรุ่งนี้วันจันทร์”

เมื่อวันจันทร์ได้เวียนมาบรรจบ มนุษย์เงินเดือนทั้งหลายก็กลับเข้า
สู่วงโคจรเดิม ใช้ชีวิตกันแบบเดิมๆ และใช้เงินที่หามาได้แบบเดือนชนเดือน
นี่แหละที่เรียกกันจนติดปากว่า “มนุษย์เงินเดือน”

ชวนคิด เตือนใจคนทำงาน

หนทางเดียวที่คุณจะสามารถทำงานให้ออกมาได้อย่างยอดเยี่ยม นั่นคือ คุณต้องรักในสิ่งที่คุณทำ ถ้าคุณยังหาว่างานที่คุณรักไม่เจ๋ง **“อย่าหยุด”** จงไจรวัดหาต่อไป เพราะมันคือสิ่งที่สำคัญที่สุดของหัวใจ คุณจะรู้ได้เอง เมื่อคุณหามันเจอ

Steve Jobs (สตีฟ จอบส์)

หาข้อดีของงานประจำให้เจอ มันและเธอก็เป็นลู่วิ่ง

ขึ้นชื่อว่ามนุษย์เงินเดือน ก็ต้องมีรายได้เป็นเดือนๆ ที่ได้มาอย่างต่อเนือง ไม่ขาด แต่จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ที่นายจ้างจะพิจารณาในการจ่ายเงินเดือนค่ะ

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า มนุษย์เงินเดือนจะมีรายได้ที่สม่ำเสมอ โดยมาจากงานที่ต้องทำเป็นประจำ มีวันหยุดพักผ่อนได้เพียง 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ ตั้งตารางโบนัส และใช้การทำงานล่วงเวลาเป็นรายได้เสริม

ซึ่งที่กล่าวมานี้เป็นส่วนดีที่มนุษย์เงินเดือนได้จากงานประจำ เพราะถึงจะรักหน้าไม่ถึงหลังยังไง สุดท้ายสิ้นเดือนก็ต้องได้รับค่าจ้างอยู่ดี

ต่างจากงานฟรีแลนซ์ หรือการเป็นลูกจ้างชั่วคราวที่อาจมีเวลาพักผ่อนมากกว่า แต่รายได้กลับไม่แน่นอน เวลาที่มีกินก็อึดหน้าสำราญ แต่ตอนที่รายได้ขาดช่วงก็ต้องหาช่องทางกันเหนื่อยหน่อยล่ะค่ะ



ข้อดีของงานประจำ

- สถานะทางการเงินคงที่

มีเงินเข้าบัญชีทุกเดือน ไม่ต้องนั่งลุ้นให้ใจเต้นว่าเงินจะเข้าไหมเหมือนคนที่ทำงานแบบอิสระ หรือฟรีแลนซ์ต่อให้ขาด ลา มาสายบ้าง ก็โดนหักไม่เท่าไร พอนำค่าโง่ที่มาถัวเฉลี่ยก็ถือว่าเสมอดู

- มีระเบียบในการใช้ชีวิต

งานประจำทำให้เราต้องตื่นแต่เช้า เข้างานตรงเวลา รับผิดชอบ ต่องาน และหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย แม้จะต้องเข้าออฟฟิศเพื่อทำงานทุกวัน แต่ชีวิตก็ไม่ห่างไกลจากเพื่อนฝูง

- มีระบบการประกันสุขภาพ

แม้ว่าระบบการประกันสุขภาพสมัยนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้ประกันในทุกสาขาอาชีพประกันตนเองได้แล้ว แต่การทำงานประจำนั้นดีกว่าตรงที่ไม่ต้องยุ่งยากในการเดินเรื่องของการประกันตน เพราะเป็นหน้าที่ของบริษัทหรือองค์กรที่เราสังกัดอยู่นั่นเอง



ข้อเสีย iewว่าจะไม่มี ของอย่างนี้ ต้องแลกกัน



ในการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นงานประจำ หรืองานอิสระ สิ่ง queทุกคนต้องการนอกจากรายได้ที่เพียงพอและครอบคลุมต่อรายจ่ายแล้ว “เวลา” คืออีกสิ่งหนึ่งที่ทุกคนต้องการ

งานประจำส่วนใหญ่มักจะว่าไปแล้วก็คืองานขายดี ๆ นั้นเองละ เป็น

การขายโดยที่เราไม่ต้องออกไปหาลูกค้า เพราะลูกค้าของเราคือนายจ้าง ที่รับซื้อเวลาของเราเป็นรายเดือน เดือนละ 22-26 วัน วันละ 7-8 ชั่วโมง

การทำงานที่เป็นเวลานี้ทำให้เวลาที่จะกระดิกตัวไปไหนมาไหน นั้นค่อนข้างลำบาก ถ้าจำเป็นจริงๆ ก็ต้องเขียนใบลา สับรานลอกกันให้วัน ด้วยการเอาวันลาภิจมาโปะลาป่วย เพื่อเก็บลาพักร้อนเอาไว้สิ้นลา ลาคครั้ง วันก็ไม่คุ้ม เพราะบางที่หักขาไปหนึ่งวันเต็ม

“โอ้ว! พระเจ้าจอร์จ!”

ข้อเสียของงานประจำ

- ลำบากในการหารายได้เสริม

งานประจำ แม้จะมีรายได้ที่สม่ำเสมอ แต่ก็ค่อนข้างคงที่ บางคน ที่ฐานเงินเดือนน้อย การปรับขึ้นก็จะค่อยเป็นค่อยไป บ้างครั้งยิ่งกว่า เค้าคูลาน

มีความจำเป็นต้องหารายได้เสริม และต้องเป็นงานที่สามารถทำ หลังเลิกงานได้ แต่เชื่อเถอะว่า “ยากมาก”

- มีเวลาในการทำธุระส่วนตัวน้อยลง

ในชีวิตของคนเรา นอกจากบ้านและที่ทำงานแล้ว เรายังมีที่อื่นๆ ที่ต้องไป มีสิ่งอื่นที่ต้องทำ ไข่จะทำแต่งงานเพียงอย่างเดียว

ธุระส่วนตัว ไม่ใช่แค่เฉพาะเรื่องของเราเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึง เรื่องของครอบครัว และการทำธุรกรรมต่างๆ ด้วย

- ป่วยได้แบบไม่สบายใจ

คนไม่ใช่เครื่องจักร ที่จะสามารถทำงานได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องหยุดพัก แต่จะว่าไปเครื่องจักรเองก็ยังมีเวลาปิด หรือบำรุงรักษา ถ้าพังไป ก็สามารถเปลี่ยนอะไหล่ หรือซื้อใหม่ได้

แต่ถ้าคนเราป่วยก็ต้องหยุดพัก หรือเข้ารับการรักษา แต่เท่าที่รู้มา



ไม่มีใครป่วยได้อย่างสบายใจเลยสักคน หากไม่โดนโทรศัพท์ตามเรื่องงาน ก็ต้องหอบงานมาทำหิ้วๆ ที่ยังป่วยอยู่

และอีกเรื่องที่ไม่สบายใจก็คือ ต้องเจียดรายได้ที่มีไปจ่ายค่ารักษาพยาบาล ที่นอกเหนือจากประกันสังคมที่ได้ทำไว้

ชวนคิด เตือนใจคนทำงาน

จงระวังความคิด เพราะความคิดจะกลายเป็นคำพูด
จงระวังคำพูด เพราะคำพูดจะกลายเป็นการกระทำ
จงระวังการกระทำ เพราะการกระทำจะกลายเป็นนิสัย
จงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกลายเป็นบุคลิก
จงระวังบุคลิก เพราะบุคลิกจะกลายเป็นชะตากรรม

Mahatma Gandhi (มหาตมะ คานธี)