

เก่งตน เก่งคน เก่งงาน เก่งคิด เก่งดำเนินชีวิต

(Good at oneself - good at people - good at work,
good at thinking - good at living life)

เก่งตน.-ควบคุมอารมณ์ได้ดี, บริหารเวลา, มีวินัย,
เข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนตนเอง
เก่งคน.-ทำงานร่วมกับผู้อื่นดี, มีการสื่อสารดี, สร้างความสัมพันธ์
และการบริหารจัดการทีมงาน
เก่งงาน.-มีความรู้และทักษะเฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องกับงาน,
และสามารถสร้างผลงานที่โดดเด่น
เก่งคิด.-มีความคิดอย่างสร้างสรรค์, คิดวิเคราะห์, แก้ปัญหา,
มีศิลปะตัดสินใจ และคิดเชิงกลยุทธ์
เก่งดำเนินชีวิต.-การปรับตัว, การวางแผน, จัดการความเสี่ยงได้
และการใช้ชีวิตได้ในแง่ของผู้นำ

สมชาติ กิจยรรยง



ทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้นำ

- 1.การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ: การสื่อสารที่ชัดเจนและเข้าใจง่ายเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความร่วมมือ
- 2.การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับทีมและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเป็นสิ่งจำเป็น
- 3.การแก้ไขปัญหา: ผู้นำต้องมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ
- 4.การตัดสินใจ: ผู้นำต้องมีความกล้าหาญในการตัดสินใจ
- 5.การคิดเชิงวิพากษ์: การคิดเชิงวิพากษ์จะช่วยให้ผู้นำมองเห็นปัญหาจากหลายมุม
- 6.ความยืดหยุ่น: ผู้นำต้องมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป
- 7.ความอดทน: การเป็นผู้นำต้องใช้ความอดทนและความพยายามอย่างต่อเนื่อง
- 8.ความรับผิดชอบ: ผู้นำต้องมีความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของงาน
- 9.ความเป็นผู้นำ: ผู้นำต้องมีความสามารถในการนำพาทีมไปสู่ความสำเร็จ
- 10.การเรียนรู้ตลอดชีวิต: ผู้นำต้องเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

หน้าลิขสิทธิ์อีก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เก่งตนเก่งคนเก่งงานเก่งคิดเก่งดำเนินชีวิต

(Good at oneself - good at people - good at work, good at thinking - good at living life)

ราคา-240-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-การนำตัวเองให้เป็นตัวอย่าง: ผู้นำต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับทีมเสมอ

-การที่เรามีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้ผู้นำและทีมงานล้วนมีความมุ่งมั่น

-เดินหน้าอย่างไม่หยุดยั้งผู้นำต้องมีความมุ่งมั่นและไม่ย่อท้อต่อ

อุปสรรค

-ผู้นำต้องมีพลังงานที่ดี เพื่อบีบเค้นตัวเองและนำทีมไปข้างหน้าให้ได้

ISBN(E-BOOK) -978-616-94830-2-1

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

บทที่ 1 พฤติกรรมดูแลตัวเอง อย่างง่ายๆ แต่ได้ผลลัพธ์ดีเกินคาด

(Simple self-care behaviors that produce better-than-expected results)

พฤติกรรมดูแลตัวเอง ถือเป็นการดูแลตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่การดูแลตัวเองแบบผ่านๆ เท่านั้น แต่ยังเป็นการทำเพื่อรักษาสุขภาพจิตใจ ปรับปรุงสุขภาพ รวมไปถึงความสุขและความสำเร็จในชีวิตด้วย ดังนั้น คุณจะไม่สามารถดูแลคนอื่นได้เลย ถ้าหากคุณไม่ยอมดูแลตัวเองก่อน และนี่ก็คือแนวทางลงมือในการดูแลตนเองที่คุณสามารถทำได้ทุกวัน หลายคนใช้เวลาหรือพลังงานน้อยมาก และคนส่วนใหญ่สามารถทำได้ภายในเวลาไม่ถึงห้านาที ซึ่งบางคนก็ใช้เวลาน้อยกว่าหนึ่งนาที

ดังนั้น เลิกใช้ข้ออ้างด้วยคำว่า 'ไม่มีเวลา' เพราะถ้าหากเราอยากที่จะใส่ใจหรือทำอะไรเพื่อตัวเองจริงๆ ไม่ว่าจะใช้เวลาอย่างน้อยแค่ไหน คุณก็จะไม่รู้สึกว่ามันเป็นการเสียเวลา หรือต้องหาเวลาว่างเพื่อที่จะทำเลยแม้แต่น้อย

1.หายใจเข้าลึกๆ

การหายใจเข้าลึกๆ จะช่วยเพิ่มการไหลเวียน โดยการนำออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อและสมอง ทั้งยังมอบพลังงานและดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ การหายใจเข้าลึกๆ ยังช่วยผ่อนคลายและลด

ความเครียดได้อีกด้วย

2.เลือกกินให้ดี

ร่างกายก็เปรียบเสมือนเครื่องจักร และอาหารก็คือเชื้อเพลิง เพราะฉะนั้น ให้เน้นการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนจริงๆ ควรหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและอาหารที่มีน้ำตาลสูง

3.ดื่มน้ำให้มาก

การดื่มน้ำเป็นวิธีดูแลตัวเองง่ายๆ แต่ได้ผลลัพธ์ที่ยอดเยียมอย่าลืมนึกถึงที่จะดื่มน้ำให้เพียงพอเท่าที่ร่างกายต้องการ มันไม่ต้องใช้เวลา พลังงานและความพยายามอะไรมากมายเลย

4.นอนหลับพักผ่อนให้พอ

มีการศึกษามากขึ้นเรื่อยๆ เกี่ยวกับความสำคัญของการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ และที่สำคัญไปกว่านั้นคือ สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา ‘หากคุณนอนหลับไม่พอเป็นเวลานาน’ ดังนั้น จึงให้ความสำคัญกับการนอนหลับ จิตใจและร่างกายของคุณจะรู้ขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

5.พบแพทย์บ้าง

อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของคุณ จะถูกตรวจพบและรักษาได้เร็วขึ้น เมื่อคุณไปพบแพทย์ แต่ในทางกลับกัน หากคุณมัวแต่รอและอดทนต่อความเจ็บปวด มันอาจจะสายเกินไปในการรักษาที่เป็นได้

6. แสดงความรู้สึกขอบคุณ

การที่จะมีชีวิตในแบบที่เรารักและหลงใหล สิ่งสำคัญคือเราอาจต้องรักชีวิตที่เราเป็นอยู่ก่อน การกล่าวขอบคุณ จึงถือเป็นสิ่งที่ยากที่สุด แต่ทรงพลังที่สุดที่คุณสามารถทำได้เพื่อดูแลจิตใจของตัวเอง

7. กอดคนรัก หรือสัตว์เลี้ยง

การ 'กอด' สามารถช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนออกซิโทซินของคุณ (ฮอร์โมนแห่งความรัก) เพิ่มเซโรโทนิน (ฮอร์โมนแห่งอารมณ์และสร้างความสุข) ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต ปรับสมดุลระบบประสาท และคลายความตึงเครียดเพียงไม่กี่วินาที ก็สามารถทำให้คุณมีอารมณ์เชิงบวกได้แล้ว

8. ออกกำลังกาย

ร่างกายของเรามักเก็บความตึงเครียดทางอารมณ์ไว้ในแบบที่เราเองก็ 'ไม่รู้ตัว' และการออกกำลังกายก็สามารถช่วยทำให้เราคลายความตึงเครียดเหล่านั้นได้

9. เดินป่า

เราทุกคนรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อาจเป็นการเดินวิ่ง ปั่นเขา 'ไปยิม เล่นโยคะ หรือยืดเส้นยืดสาย' ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม จงให้เลือดสูบฉีดและร่างกายได้เคลื่อนไหว เพียงเท่านั้นก็ดีต่อสุขภาพมากแล้ว

10. พักผ่อน

ใช้เวลาหาเรื่องสนุกๆ ทำ เพื่อเติมพลังให้กับตัวเองบ้างแล้ว
 ลางานแล้วหยุดพักบ้าง เหนือสิ่งอื่นใด ร่างกาย จิตใจ และสุขภาพของ
 คุณสำคัญกว่าเรื่องใดๆ ทั้งหมด

11. รักษาตัวเองและร่างกายของคุณ

เมื่อคุณดูดีคุณก็จะรู้สึกดี ออกไปตัดผม ทำเล็บ สนุกกับการ
 ทำเล็บมือและเล็บเท้า เมื่อเราดูแลรูปร่างหน้าตาตัวเอง อารมณ์ของเรา
 ก็จะรู้สึกดีขึ้นอย่างน่าเหลือเชื่อ

12. ใช้เวลากับธรรมชาติ

จากการศึกษาพบว่า การใช้เวลากับธรรมชาติมีประโยชน์
 ต่อสุขภาพมากมาย รวมถึงการลดระดับฮอร์โมนความเครียดของคุณ
 ได้ จึงพาตัวเองออกไปข้างนอก มุ่งหน้าสู่ป่าหรือไปที่ชายหาด การเดิน
 เท้าเปล่าและ “การเดินลงดิน” จะสามารถช่วยฮีลคุณได้

13. โยนสิ่งที่เป็นมลพิษต่อชีวิตทิ้งไป

กำจัด หรือ ‘อย่า’ ใช้เวลาไปกับผู้คนและสถานการณ์ที่ทำให้
 คุณหมดแรง จนรู้สึกเหนื่อยล้า แล้วนำตัวเองไปอยู่ท่ามกลางความรัก
 กำลังใจและพลังบวกจะดีกว่า

14. ฝึกการสะท้อนตนเอง

การไตร่ตรองตนเอง เป็นเรื่องของการมองย้อนกลับไปที่เพื่อ
 ทบทวนชีวิต พฤติกรรม และความคิดของคุณ อย่าลืมหาคำถามว่ามี
 อะไรบ้างที่คุณทำสำเร็จในวันนี้ และอะไรบ้างที่ไม่สำเร็จ ลิสต์สิ่งที่

ควรเก็บรักษาและสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงในชีวิตเอาไว้ด้วย

15. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ในฐานะมนุษย์ เราจำเป็นต้องใช้ความสามารถในการรับรู้
อย่างเต็มที่ เราอยู่ที่นั่นเพื่อเติบโตและพัฒนาตนเอง ซึ่งการเรียนรู้เป็น
ส่วนสำคัญ ที่ทำให้เรารู้สึกมีพลังและมีชีวิต

16. ทำเพื่อคนอื่นบ้าง

มนุษย์เรายังคงต้องการการมีส่วนร่วมและสร้างความ
แตกต่าง รวมไปถึงผลประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย การเป็นอาสาสมัคร
ช่วยเหลือผู้อื่น อาจทำให้พวกเขาเหล่านั้น รู้สึกมีความสุขและมี
ความสุขมากขึ้น

17. นำเรื่องไม่ดีออกจากจิตใจ

การดูแลตนเองคือการดูแลตัวเองทั้งหมด ซึ่งมันอาจหมาย
รวมถึงการจัดการกับ 'อาการบาดเจ็บทางอารมณ์' หรือเหตุการณ์ใน
อดีตที่คุณพบเจอด้วย ลองปรึกษาคนที่คุณไว้วางใจ พบนักบำบัด คุยกับ
โค้ช เพื่อหาทางก้าวต่อไป

18. ผจญภัย

ออกจาก Comfort Zone กล้าเข้าไป ลองท้าทายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น
เป็นการเดินทางแบบเปลืองกิจกรรมใหม่ๆ หรือผลักดันตัวเองทั้งทาง
ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จะเป็นกิจกรรมแบบใดก็ตาม เชื่อเราเถอะ
ว่าคุณจะรู้สึกภาคภูมิใจ มั่นใจ และเข้มแข็งยิ่งขึ้น

19.เน้นกับตัวเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง และการเน้นแต่ตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สมหวัง และประสบความสำเร็จ ดังนั้นสิ่งเหล่านี้จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดูแลตนเองโดยรวม

20.ดีกับตัวเอง

มีความอดทนและเข้าใจ ปฏิบัติต่อตัวเองเหมือนเป็นเพื่อนสนิท พุดกับตัวเองเหมือนพุดกับคนที่คุณรัก จงให้ตัวเองได้หยุดพักเพิ่มความรักและความเมตตามากขึ้น

Cr://cheewajit.com/mind/208633.html

บทที่ 2 ..4 วิธีคิดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

1.เปิดรับความสุข

ความสุขอยู่ไม่ไกลเพียงคุณเปิดใจรับมันเข้ามา มองโลกในแง่ดี ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ช่างสำรวจ ค้นหาประสบการณ์ และความคิดใหม่ๆ จากผู้คนที่คุณพบปะ ทำความรู้จักและทักทายเพื่อนใหม่ด้วยความกระตือรือร้น สะท้อนความเป็นคุณที่สนุกสนานและรื่นเริง มีความสุขกับชีวิตและสิ่งที่ทำ เพราะทุกวันคือการเรียนรู้ เดินหน้าค้นหาและทำตามความฝันอย่างไม่ย่อท้อ แต่ก็ไม่จริงจังกับชีวิตมากเกินไปจนหมดสนุก ขาดความสุขในการทำงาน

2.รู้จักการให้อภัย

เป็นเรื่องง่ายที่จะจดจำเรื่องไม่ดีและสะสมความขุ่นเคือง คับข้องใจเอาไว้ เพราะความผิดพลาดอาจสอนคุณให้ระมัดระวังตัวและสร้างกำแพงขึ้นมา ซึ่งมันจะเป็นปราการกั้นความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนอื่นๆ อย่าพยายามตัดสิน หรือตำหนิผู้อื่น แต่จงยอมรับเขา และเขาก็จะยอมรับเราเช่นกัน เลือกรอดจำแต่เรื่องดี ๆ ส่วนเรื่องไม่ดีให้ทิ้งไปเสีย ในทางตรงกันข้ามการแสดงความรักโดยปราศจากเงื่อนไข จะช่วยให้คุณลดช่องว่างระหว่างคุณกับคนอื่นๆ ได้

3.มีแต่ความจริงใจ

การที่เรามีความจริงใจให้ผู้อื่น เป็นการสร้างความสุขวิธีหนึ่ง เมื่อเรามีความจริงใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น เสแสร้ง หรืออีโก้กลัวเสียฟอร์ม และไม่ลังเล รื้อหรือจะผูกมิตรและเป็นเพื่อนที่ดีของทุกคน คุณก็จะได้รับความจริงใจตอบแทน เพื่อนของคุณต้องการคบคุณที่เป็นตัวคุณจริงๆ ไม่ใช่คนที่ใส่หน้ากากเข้าหากัน ประเภทต่อหน้าอย่างลับหลังอีกอย่างเช่นนี้ย่อมไม่มีใครต้องการจะคบด้วย เมื่อคุณไม่จริงใจสักวันหนึ่งความจริงก็จะถูกเปิดเผย ส่งผลให้พวกเขาสูญเสียความเชื่อถือ ความไว้วางใจ ความชื่นชม และความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีให้กับคุณตลอดมา

4.เอาใจใส่ผู้อื่น

ลองถามตัวเองว่า คุณได้ทำอะไรให้เพื่อนร่วมงานของคุณบ้าง คุณมีส่วนร่วมในความทุกข์ ความสุขของพวกเขาแค่ไหน คุณเคยยิ้ม หัวเราะ หรือร้องไห้กับพวกเขาบ้างหรือไม่ คุณเคยทำอะไรให้เป็นที่น่าจดจำบ้างไหม คุณเป็นคนที่พวกเขาอยากเจอทุกวันหรือเปล่า คนที่คอยเอาใจใส่ผู้อื่น ให้ความสำคัญกับผู้อื่น จับาารมณ์ความรู้สึกของพวกเขาได้ มีน้ำใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และให้กำลังใจ พวกเขาอยู่เสมอ ไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็จะมีแต่คนรัก ทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือ สนับสนุนให้ประสบความสำเร็จได้ ไม่ต้องกลัวเหงา หรือโดดเดี่ยวที่มานพวรรณ จุลกนิษฐ (jobsdb.com)

เทคนิคการพัฒนาทักษะการทำงาน

1. ค้นหาจุดอ่อนของตัวเอง (analyze your weakness) การค้นหาจุดอ่อนของตัวเองถือว่าเป็นสิ่งที่ยากเนื่องจากโดยธรรมชาติของคนส่วนมากจะไม่ค่อยยอมรับว่าตัวเองมีจุดอ่อนอะไร หรือบางคนรู้แต่ไม่ยอมรับ แต่ถ้าคุณไม่รู้ว่าตัวเองมีจุดอ่อนอะไรบ้างหรือมีทักษะอะไรที่ควรจะพัฒนาคุณสามารถให้บุคคลที่อยู่ใกล้ตัวเช่น เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน หรือบุคคลในครอบครัวเป็นคนวิเคราะห์ หรือใช้แบบทดสอบ เราสามารถทดสอบจุดอ่อนและจุดเด่นของเราได้จากแบบทดสอบประเภทต่างๆ เช่น แบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อคุณลักษณะนิสัย แบบทดสอบทางภาษา แบบทดสอบการคำนวณ เป็นต้น

2. ตั้งเป้าหมาย (set objectives with timeline and expected result) หลังจากที่คุณรับรู้ถึงจุดอ่อนแล้ว คุณสามารถกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนว่า

-What: กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนว่าคุณต้องการพัฒนาทักษะอะไร และเป้าหมายที่จะต้องไปถึง ณ จุดใด

-Why: คุณจะต้องรู้ว่าทำไมคุณถึงเลือกที่จะพัฒนาทักษะเหล่านั้นและหลังจากที่คุณได้พัฒนาทักษะเหล่านั้นแล้วสิ่งที่คุณจะได้รับกลับมาจะมีอะไรบ้าง เช่น จะให้คุณทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โอกาสในการเลื่อนตำแหน่งงานจะมีโอกาสมากขึ้น หรือทำให้คุณทำงานเข้ากับผู้อื่นได้ดี เป็นต้น

-When: ตั้งระยะเวลาที่ชัดเจนว่าคุณจะใช้เวลาในการพัฒนาแต่ละทักษะเท่าไร

-How: ค้นหาผู้ช่วย การพัฒนาทักษะสามารถทำได้ในหลายวิธี ตัวอย่างเช่น ลงทะเบียน course ต่างๆตามสถาบันต่างๆ เรียนรู้งานกับหัวหน้างานหรือผู้มีประสบการณ์ หรือ เรียนรู้ด้วยตัวเองผ่านการอ่านหนังสือทางด้านวิชาการหรือ case studies ต่างๆ

3.ปฏิบัติ (execute) การปฏิบัติเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การที่คุณมีการบันทึกเป้าหมายที่ประกอบไปด้วยแผนงานที่ดูดีสวยหรูแต่ถ้าคุณไม่ปฏิบัติตาม ความตั้งใจและแผนงานของคุณก็เปรียบเสมือนแผ่นกระดาษที่ไม่มีค่าอะไรแต่ในทางกลับกันคุณกลับต้องมาเสียเวลาในการวิเคราะห์และวางแผนโดยไม่ได้อะไรกับเวลาที่สูญเสียไป

4.ประเมินผลและแก้ไขปรับปรุง (evaluation & improvement)
หลังจากที่คุณได้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว สิ่งที่สำคัญคือการประเมินผลว่าทักษะของคุณได้มีการพัฒนาไปถึงจุดที่คุณตั้งไว้หรือไม่ ถ้าการประเมินมีผลเป็นที่ไม่น่าพอใจคุณก็ต้องกลับไปวิเคราะห์หว่าแต่ละขั้นตอนมีจุดบกพร่องอะไรบ้างเพื่อที่คุณจะได้ปรับวิธีหรือกลยุทธ์เพื่อให้ได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ แต่ถ้าการประเมินผลออกมาเป็นที่น่าพอใจคุณยังสามารถตั้งเป้าหมายที่ท้าทายเพิ่มขึ้นไปอีกได้เช่นเดียวกัน

TMB Efficiency Improvement for Supply Chain

บทที่ 3 พบกับ 26F ของการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

(Meet the 26Fs of working efficiently)

1.Friendly = เป็นมิตร

ทำงานที่ใดก็ตาม หากเป็นมิตรกับผู้คนรอบตัวมีแต่ได้มากกว่าเสีย ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งอะไร นาย ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน หรือ บุคคลภายนอก เพราะนี่คือบันไดของการทำความคุ้นเคย รู้จัก และเปิดใจให้กัน แล้วยังทำให้บรรยากาศไม่ตึงเครียด ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน

2.Feeling = สร้างความรู้สึกที่ดี

ความรู้สึกที่ดี ๆ เกิดจากความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งช่วยให้เกิดความผูกพันและความชอบพอรักใคร่ เป็นความเอื้ออาทรต่อกัน เช่น เงานานมากก็ช่วยกันทำ เรามีทุกข์เราก็ไปลอบ เขาทำผิดพลาดก็ให้กำลังใจ เพราะคนเราอาจมีความรู้สึกสะเทือนใจจากสิ่งที่คิดว่าทำดี หรือเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันจนทำตัวไม่ถูก งานการจึงอาจไม่ดีเท่าที่ควร แต่ถ้ามีคนรู้สึกดี ๆ กับเขาบ้าง เขาอาจยืนหยัดสู้กับชีวิตหรืองานต่อไป

3.Frank = เปิดเผย ตรงไปตรงมา

การทำงานที่ดีต้องยึดหลักประจำใจ คือ 'ไม่หน้าไหว้หลังหลอก' หรือทำตัวมีลัษณคมใน การทำงานแบบโปรงใส ตรงไปตรงมาจึงเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้เป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของใครต่อใคร

4.Fondly = ทำงานด้วยใจรัก และอยู่กับเพื่อนร่วมงานด้วยความรัก

ความรู้สึกแบบนี้ถ้ามีต่องานจะทำให้ทำงานแบบอยากทำ ไม่ใช่ต้องทำ เป็นการทำงานด้วยความรัก เช่น รักงานขาย ทำให้ชอบการออกไปพบปะผู้คนเพื่อบริการลูกค้าเก่า และแสวงหาลูกค้าใหม่ด้วยเทคนิคใหม่ ๆ แล้วพยายามมุ่งมั่นให้ได้ยอดตามเป้าหมาย หรือหากรักงานวิจัยก็อยากวิจัยสิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น การทำงานด้วยความรักต่อเพื่อนร่วมงานทำงานอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ

5.Forgiving = ให้อภัย

การให้อภัยมีแต่ทำให้จิตใจไม่ขุ่นมัว เนื่องจากหน่วยงานแต่ละแห่งอาจมีทั้งคนถูกใจหรือไม่ถูกใจ มีคนชอบหรือไม่ชอบบ้างเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราเอาแต่น้อยใจ เสียใจ หรือคุมแค้น คนที่ขาดทุนที่สุดคือเรานั่นเอง ซึ่งจะบั่นทอนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การให้อภัยจึงเป็นยาสมานใจให้เราเป็นสุขขึ้น

6.Flexible = ยืดหยุ่นผ่อนปรน

แม้งานจะต้องมีกฎเกณฑ์ที่จะต้องปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นเวลาสถานที่ เงินทอง เป็นต้น แต่บางครั้งการเข้มงวดเกินไปอาจทำให้เพื่อนร่วมงานไม่พอใจ ด้วยเหตุนี้ การคิดได้ก็คิดถูก คิดด้วยปัญญาจึงช่วยให้ผ่อนปรนกันได้ หากไม่ทำให้องค์กรเสียหาย เช่น อาจส่งใบเบิกเงินเข้าไปเกินเวลากำหนดบ้าง ก็ไม่ควรยึดกฎเกณฑ์แบบเคร่งครัดเกินไป จนทำให้ขาดมิตรได้

7.Foster = ส่งเสริม

การมีใจต่อกันแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน จะช่วยให้เพื่อนร่วมงาน นาย ลูกน้องดีขึ้นได้ก็น่าจะทำได้ นี่คือการลงทุน สร้างมิตร และได้เพื่อนร่วมงานที่มองเราในแง่ดี การส่งเสริมนี้อาจทำได้ด้วยคำพูด วาจา ท่าทาง และการช่วยด้านการทำงาน โดยเฉพาะนายควรส่งเสริมลูกน้อง และลูกน้องควรส่งเสริมนาย ด้วยการพูดถึงนายในแง่ดี ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

8.Fact = ข้อเท็จจริง

งานจะดีมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับข้อเท็จจริงของข้อมูล เป็นความรู้ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เพื่อให้งานมีความผิดพลาดน้อยที่สุด ข้อเท็จจริงนี้ขึ้นอยู่กับการรับรู้ข่าวสารใหม่ๆ เพื่อกลั่นกรองสิ่งที่ดีที่สุดแก่องค์กร ดังนั้น หัวหน้างานจึงควรคิดเสมอว่าต้องได้ข้อเท็จจริงของข้อมูลมาวิเคราะห์สถานการณ์ โดยเฉพาะความสามารถของลูกน้องแต่ละคนในด้านต่าง ๆ ต้องระมัดระวังในการมอบหมายงานตามข้อเท็จจริง เพื่อผลประโยชน์สูงสุดขององค์กร

9.Forward = ไม่ย่อท้ออยู่กับที่

ทำงานต้องกระตือรือร้นที่จะก้าวไปข้างหน้า ไม่ใช่ทำงานแบบอยู่ไปวัน ๆ เพราะเรื่องของวันนี้อาจใช้ไม่ได้ในวันพรุ่งนี้วันนี้จึงต้องดีกว่าวันวาน การทำงานให้ก้าวหน้าจึงเป็นเรื่องที่ต้องใฝ่รู้ ใฝ่รอบคอบ รับผิดชอบ มีแผนระยะสั้น และระยะยาวในการทำงานให้ดีกว่าเดิม

10.Firm = มั่นคง

ต้องมั่นคงด้วยความรู้ ความคิด ความมุ่งมั่น องค์กรใดมีความมั่นคง มีศักยภาพ จะทำให้ผู้บริหารจนถึงพนักงานเกิดความพอใจที่จะทุ่มใจทุ่มกายทำงานต่อไป ส่วนองค์กรที่ไม่มั่นคงขาดเสถียรภาพ พนักงานจะหมดกำลังใจ

11.Foresee = เห็นการณ์ไกล

เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าควรทำธุรกิจหรือปรับปรุงการทำงานในด้านใด โดยไม่ละเลยสิ่งใหม่ ๆ ที่อาจทำให้ธุรกิจหรือการทำงานเสื่อมถอย หรือล้มเหลว เช่น ประเทศไทยจะเน้นแต่สินค้าดั้งเดิมอย่างเดียวไม่ได้ ต้องปรับเปลี่ยนสินค้าและบริการตามโลกาภิวัตน์ เพื่อขยายตลาดทั้งภายในและภายนอกประเทศ หรือข้าราชการบางแห่งต้องลดจำนวนลง เพื่อเป็นการประหยัดงบประมาณและใช้คนอย่างมีคุณค่าหรือสินค้าและบริการต้องพัฒนาให้ทันกับ Nano Technology ที่ในอนาคตทุกอย่างจะเล็กลง แต่ประสิทธิภาพสูง

12.Fit = ความเหมาะสม

ความเหมาะสมเป็นสื่อนำอย่างหนึ่งของการทำงาน เป็นความเหมาะสมในด้านการแต่งกาย วาจา ท่าทางและการทำงาน ยิ่งไปกว่านั้น ในการทำงานจะต้องปฏิบัติต่อทุกระดับอย่างเหมาะสมตามตำแหน่งของแต่ละคน โดยไม่ยกตนข่มท่าน หรือทำตัวเหนือกว่าใคร หรือก้าวก่ายการงานของผู้อื่น ขณะเดียวกัน ไม่ควรทำตัวต่ำต้อยจนกลายเป็นคนหมดความหมาย

13. Forceful = มีพลัง

พลังของแต่ละคนย่อมจะต่างกัน บางคนมีพลังในการทำงานสูงไม่พอ ยังสามารถโน้มน้าวจิตใจให้คนทำงานด้วยอย่างเต็มอกเต็มใจ คุณทักษิณ ชินวัตร เป็นคนหนึ่งที่มีพลังในด้านความคิดสร้างสรรค์และวิสัยทัศน์การทำงานสูง คำพูดของนายกรัฐมนตรีก็มีพลังทำให้ฟังแล้วน่าเชื่อถือ อาทิเช่น "ไถ่ประเทศไทยไม่ใช่ปลดปล่อยเปอร์เซ็นต์ แต่ปลดปล่อยล้านเปอร์เซ็นต์ โดยมีน้ำเสียงที่ดูน่าเชื่อถือ ถ้าหัวหน้าองค์กรใดก็ตาม มีพลังในการทำงานอย่างดี องค์กรคงก้าวหน้าได้ไม่ยาก

14. Facilitating = ทำให้สะดวกราบรื่นขึ้น

องค์กรที่มีบรรยากาศการทำงานที่เป็นไปอย่างสะดวกสบาย ย่อมจะทำให้พนักงานอยากทำงานได้อย่างราบรื่นหรือมีประสิทธิภาพ แต่ในหลายแห่งมีปัญหาที่ทำให้ยุ่งยากขึ้น เช่น คุณเนื้อทองเล่าว่า ในหน่วยงานของเธอ พอเปลี่ยนหัวหน้าใหม่ก็มีการวางระเบียบขั้นตอนการทำงานยุ่งยากกว่าเดิม เวลาขออนุมัติอะไร หัวหน้าจะดูว่าเป็นพวกของเขาหรือไม่ หากต่างพวกจะดึงเรื่องหรือกลั่นแกล้งทำให้คุณเนื้อทองหมดกำลังใจ งานจะง่ายหรือยากจึงขึ้นอยู่กับหัวหน้าที่จะสร้างบรรยากาศการทำงานให้สะดวกมากขึ้นแค่ไหน

15. Functional = ทำได้จริง มีประโยชน์

กิจการทุกอย่างต้องเกิดประโยชน์จริง เป็นไปได้จริง สามารถทำให้เกิดผลงานและได้ผล รวมทั้งต้องให้ทุกคนมีหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นจิตสำนึกที่ทุกคนควรมี การกำหนดสิทธิหน้าที่ของทุกคนเป็นส่วนสำคัญในการทำงาน หากทุกคนทำงานตามหน้าที่ของตน ก็ไม่เป็นการยากที่องค์กรจะเจริญขึ้น

16. Feasible = เป็นไปได้

เป็นเรื่องที่ทั้งนายหรือลูกน้องช่วยกันทำให้งานหรือโครงการเป็นจริง ทุกคนจึงต้องช่วยกันทำ ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่หรือไม่ใช่หน้าที่ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือการกระทำ เป็นน้ำใจที่ทำเพื่อองค์กรให้ 'ได้ผลดีที่สุด' เช่น คุณพัฒนเป็นหัวหน้าที่คิดเสมอว่า งานราชการค่อนข้างจะมีขั้นตอนมากจนล่าช้า เธอจึงวางระบบใหม่เพื่องานที่เสียเวลามากจะได้รวดเร็วขึ้น โดยพยายามหาจุดที่เป็นอุปสรรคและพยายามแก้ไข เธอเชื่อว่าระบบราชการทำงานมีประสิทธิภาพเหมือนเอกชนได้ ถ้าหัวหน้ารู้จักปรับปรุง ลูกน้องรู้จักคิดใหม่ ทำใหม่ และทำให้ได้ ไม่ใช่ทำแบบเช้าชามเย็นชาม จนประชาชนรำคาญ เป็นต้น

17. Fast = รวดเร็ว

เป็นความรวดเร็วเพื่องานจะได้ไม่ล่าช้าเกินกว่าเหตุ ผู้บริหารจึงต้องดูว่าขั้นตอนงานใดมีอุปสรรคและทำให้งานเสียหาย หรือ 'ไม่ได้ดีเท่าที่ควร' ก็ต้องขจัดให้หมดไป 'ไม่จำเป็น' เป็นการปรับรูปแบบการทำงานหรือการปรับปรุงพนักงาน รวมทั้ง 'ไม่ลืม' ว่าการทำงานอย่างรวดเร็ว ต้องมีคุณภาพ โดยไม่ทำงานแบบหละหลวม จนผลของงาน

ออกมาไม่ได้ การทำงานอย่างรวดเร็วต้องเข้าใจเป้าหมายวิธีการ และ
ระยะเวลาที่จำเป็นต้องทำงานให้เสร็จ

18.Fight = มีกำลังใจ ไม่ย่อท้อ

กำลังใจที่สำคัญที่สุด คือสู้กับใจของตัวเอง ที่จะทำงานโดยไม่
ย่อท้อ 'ไม่ว่าจะมีอุปสรรคขวางหน้าแค่ไหน มีนักธุรกิจไม่น้อยที่เมื่
ธุรกิจจะล้มเหลวก็ลุกขึ้นมาสู้จนประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะคนเป็น
หัวหน้าต้องไม่ย่อท้อ ลูกน้องจะได้มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันทุกอย่างที่ขวาง
หน้า เพื่องานจะได้สำเร็จตามตั้งใจ

19.Fair = ยุติธรรม

ถ้าทำงานแล้วได้รับความเป็นธรรม 'ไม่ว่าในด้านเลื่อนขั้น
เลื่อนตำแหน่ง หรือด้านใดก็ตาม ทุกคนจะทุ่มใจทำงานให้อย่าง 'ไม่รู้จัก
เหน็ดเหนื่อย โดยเฉพาะหัวหน้าที่มี 'ไมตรีจิต เพราะแสดงว่าหัวหน้า
หรือองค์กรนั้น ยึดความเป็นธรรมเป็นหลัก ไม่ใช่พวกเป็นหลัก

20.Focus = จุดเน้น

จะทำงานให้มีประสิทธิภาพจะต้องรู้ว่า 'มีจุดเน้นและจุดร่วมใน
เรื่องใด ส่วนมากเป็นการเน้นการทำงานตามเป้าหมายขององค์กร เช่น
ร้านอาหาร ภัตตาคาร ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น เน้นบริการให้ลูกค้า
ประทับใจ และลูกค้าต้องเป็นใหญ่ หากพนักงานทุกคนเข้าใจตรงกัน
งานย่อมจะไปได้ดีตามที่ต้องการ

21.Follow = ติดตาม

การทำงานจะต้องมีการติดตามงานเป็นระยะ เพื่อดูความก้าวหน้าของงาน แต่ไม่ควรติดตามงานถี่เกินไป เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเครียดได้ ขณะเดียวกัน ไม่ควรปล่อยปละละเลยโดยไม่ติดตามงาน งานอาจเสียหายได้

22.Feedback = การป้อนกลับ

การป้อนกลับเป็นสิ่งที่ช่วยให้รู้ว่า การสื่อสารที่ออกไป ผู้ปฏิบัติงานหรือผู้รับข่าวสารเข้าใจสิ่งที่ส่งออกไปหรือไม่เพียงใด อย่างน้อยผู้ส่งข่าวสารจะรู้ว่าสิ่งที่ตนอยากให้ผู้ปฏิบัตินั้นทำได้มากน้อยเพียงไร และต้องคอยแก้ไขอะไรบ้าง เพื่องานจะได้มีประสิทธิภาพ

23.Faith = ศรัทธา

ศรัทธาคือความคิดหรือศรัทธาต่อการกระทำ โดยเฉพาะหากศรัทธาหัวหน้าหรือองค์กรจะทำให้ลูกน้องทำงานอย่างเต็มอกเต็มใจ อย่างไรก็ตาม ความเลื่อมใสศรัทธาจะทำงานกันง่ายขึ้น และการสร้างศรัทธาก็เป็นเรื่องที่ต้องใช้ความดี ความสามารถ คุณธรรมเป็นหลัก

24.Flair = มีศิลปะ มีรสนิยม

ศิลปะการทำงานเป็นความสามารถเฉพาะตัว เป็นรสนิยมที่ลอกเลียนแบบกันได้ยาก เช่น บางคนรู้จักพูด รู้จักทำ ก็จะมีคนทำงานด้วยอย่างเต็มอกเต็มใจ ศิลปะการทำงานจึงขึ้นอยู่กับความรู้ ใฝ่รู้ ประสบการณ์ และข้อมูลที่พอเพียง และมีการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่องานจะได้ก้าวหน้า

25. Flawless = ไม่ผิดพลาด

งานจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด หรือไม่มีเลย โดยเฉพาะนายหวังจะให้ลูกน้องทำงานอย่างราบรื่นไม่มีข้อบกพร่องให้รำคาญใจ อย่างไรก็ตาม คนทำงานทุกคน ไม่ว่าระดับใด ต้องทำงานอย่างไม่มีข้อผิดพลาด เพื่อองค์กรจะได้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ

26. Face = เผชิญปัญหา อุปสรรค

องค์กรใดก็ตามมีคนทำงานแบบมุ่งมั่นตั้งใจ โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรค องค์กรนั้นย่อมประสบความสำเร็จสูง เพราะทุกคนกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรค หรือสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงไร การกล้าทำเพื่อให้งานได้ดำเนินไปอย่างราบรื่นตามเป้าหมาย

Cr: tpa.or.th และ [Efficiency Tips] TMB Efficiency