

ปลดล็อกศักยภาพและ พัฒนาตนสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

ปัญหาทำให้เรารู้จักการแก้ไข
การตัดสินใจทำให้รู้ถูกหรือผิด
ความคิดให้ได้ความเป็นเลิศปัญญา
ศิลปะการพูดเจรจาคนจะหันหน้าสามัคคี
เล่มนี้เหมาะกับบุคคลทุกวัยที่ใส่ใจความสำเร็จ



สมชาติ กิจยรรยง

ข้อคิดก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาตนเอง

"อุปสรรคคือโอกาสที่ยังไม่ถูกนำมาใช้ จึงเปลี่ยนมันให้เป็นจุดเปลี่ยน"

"อย่าหยุดพัฒนาตัวเอง เพราะความสำเร็จมักมาหาคนที่
ไม่หยุดเรียนรู้"

"ถ้าบินไม่ได้ก็ต้องวิ่ง วิ่งไม่ได้ก็ต้องเดิน เดินไม่ได้ก็ต้อง
คลาน แต่ไม่ว่าจะยังไง...ต้องก้าวไปข้างหน้า"

"ความสำเร็จไม่ได้วัดที่จุดหมาย แต่วัดที่ความพยายาม
และการพัฒนาตนเองในทุกวัน"

"ต้นทุนชีวิตมีน้อย สิ่งที่ต้องมีมากกว่าคนอื่นคือความ
อดทนและการลงมือทำ"

"อย่ากลัวที่จะล้ม เพราะทุกครั้งที่ล้มคือบทเรียนที่ทำให้
เราแข็งแกร่งขึ้น"

"คนที่ไม่หยุดพยายาม คือคนที่ไม่หยุดเติบโต"

"จงเชื่อในพลังแห่งการพัฒนาตนเอง วันนี้คุณต้องเก่งกว่า
เมื่อวาน"

"ความสำเร็จไม่ได้เกิดจากโชค แต่เกิดจากความพยายาม
และการตัดสินใจที่แน่วแน่"

"เปลี่ยนจากคำว่า 'ฉันทำไม่ได้' เป็น 'ฉันจะเรียนรู้ที่จะทำ
มัน'"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

-ปลดล็อกศักยภาพคนและพัฒนาผู้สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-การก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จเริ่มต้นจากการปรับ
มุมมอง

-ให้คิดว่า"อุปสรรคคือบทเรียน" และ"ความล้มเหลวคือจุดเริ่มต้นของ
การเรียนรู้"

-โดยไม่ต้องไม่หยุดพัฒนาตนเอง, ลงมือทำทันที,อดทนสิ่งล่อใจ และ
อดทนต่อเนื้อง

-อุปสรรคเป็นสิ่งทดลองใจความสำเร็จเกิดจากการชนะใจตัวเองไม่ใช่
การเอาชนะผู้อื่น

ISBN(E-BOOK)-978-616-95092-7-1

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ปลดล็อกศักยภาพตนเองและพัฒนาสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

แนวทางการก้าวข้ามปัญหาและสร้างความสำเร็จที่ดีที่สุดให้แก่ตัวคนเราก็คือการมี กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ที่มองความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้, การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และลงมือทำอย่างมีวินัย, การเรียนรู้จากความผิดพลาดและขอคำปรึกษาจากผู้มีประสบการณ์, รวมถึงการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเปิดรับสิ่งใหม่และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แนวทางพัฒนาตนเองก็คือเปลี่ยนกรอบความคิด: มองความท้าทายและปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้เผชิญหน้ากับความกลัวด้วยการพูดกับตัวเองในเชิงบวก เช่น "ฉันสามารถเรียนรู้จากสิ่งนี้ได้"จดจำความสำเร็จในอดีตเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้และวัดผลได้ แล้ววางแผนลงมือทำตามขั้นตอนระบุทักษะและความรู้ที่จำเป็นเพื่อบรรลุเป้าหมายติดตามความคืบหน้าและประเมินผลเป็นระยะเพื่อปรับแผนเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง: เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และทักษะใหม่ๆ.ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หา Mentor หรือที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรียนรู้จากความผิดพลาด: มองความล้มเหลวเป็นบทเรียนที่จะช่วยให้เติบโตและประสบความสำเร็จมากขึ้นสร้างวินัยและแรงบันดาลใจ: ฝึกฝนวินัยในตนเองและเลิกนิสัยผัดวันประกันพรุ่งให้

รางวัลกับตัวเองเมื่อบรรลุเป้าหมายเล็กๆ น้อยๆ แนวทางสร้างความสำเร็จให้ตนเองและประเทศชาติพัฒนาตนเองให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง: หมั่นเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต่อยุคสมัย เช่น เทคโนโลยีและการสื่อสาร เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาและสร้างรายได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดี: สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และช่วยเหลือคนรอบข้างมีทัศนคติเชิงบวก: สนใจในสิ่งดีๆ และรับฟังความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์เป็นพลเมืองที่ดี: การพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถ การมีทัศนคติที่ดี และการช่วยจะส่งผลให้ตนเองเกิดความสำเร็จและมีส่วนในการพัฒนา

บทสรุปแนวทางการก้าวข้ามปัญหาและสร้างความสำเร็จก็คือ

- 1.ปรับแนวคิด (Mindset): เชื่อว่าตนเองพัฒนาได้ (Growth Mindset) และกล้าเผชิญหน้ากับความท้าทายแทนการหนีปัญหา
- 2.ตั้งเป้าหมายและวางแผน: กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน แบ่งเป็นขั้นตอนย่อยๆ (เล็กไปใหญ่) เพื่อลดความกดดัน
- 3.ลงมือทำทันที (Take Action): มุ่งทำตามแผนและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
- 3.เรียนรู้จากความพลาด: ไม่จมปลักกับข้อผิดพลาด แต่นำมาปรับปรุงไม่ให้เกิดซ้ำ
- 4.บริหารเวลาและวินัย: จัดลำดับความสำคัญของงาน (Priority) และมีวินัยในตนเอง
- 5.ดูแลสุขภาพกายและใจ: พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและสมองพร้อมเผชิญปัญหา

6. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี: เรียนรู้จากคนที่ประสบความสำเร็จ (Mentors) และรับฟังคำแนะนำ

การก้าวข้ามปัญหาด้วยการมี Growth Mindset ที่สนใจมองโลกแง่บวก และการวางแผนที่ชัดเจน ช่วยเปลี่ยนอุปสรรคเป็นโอกาสเรียนรู้ สร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และนำไปสู่ความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ บทสรุปสำคัญคือการลงมือทำทันที เรียนรู้จากความผิดพลาด หมั่นพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และรักษาสมดุลชีวิตสรุปคือ การประสบความสำเร็จที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากทัศนคติที่เปิดกว้าง พร้อมเรียนรู้ ปรับตัว และไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เข้ามา

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจจรวยง

สารบัญปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาคนสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 การแก้ไขปัญหาต่างๆ (Solving various problems)	1
บทที่ 2 แนวทางในการตัดสินใจ (Guidelines for decision making)	8
บทที่ 3 มุมมองปัญหาของวัยรุ่น (Adolescents' perspective on problems)	15
บทที่ 4 บทสรุปปัญหาวัยรุ่นที่พบบ่อยในปัจจุบัน (A summary of common problems faced by teenagers today)	43
บทที่ 5 สัญญาณอันตรายในพฤติกรรมวัยรุ่น (Warning signs in adolescent behavior)	47
บทที่ 6 อันดับปัญหาวัยรุ่นที่พบบ่อยในปัจจุบัน (The most common problems faced by teenagers today)	60
บทที่ 7 วิธีเปลี่ยนความรักเปราะบางให้มั่นคงแข็งแรง (How to transform a fragile love into a strong and stable one)	62
บทที่ 8 อันดับความจริงปัญหาที่นักเรียน นักศึกษาจะต้องเจอ (The top ranking of problems that students will face)	66
บทที่ 9 วิธียืดอายุอวัยวะมีร้อยแปดพันประการ (There are countless ways to extend the lifespan of organs)	70

สารบัญปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาคนสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 10 ความรักของคนรุ่นใหม่มีความหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงไป	74
(The love of the younger generation is diverse and evolving)	
บทที่ 11 เปิดใจคนรุ่นใหม่ 3 สิ่งที่ Gen Z และ Millennial ต้องการจากที่ทำงาน	77
(Open your mind to the younger generation: 3 things Gen Z and Millennials want from the workplace)	
บทที่ 12 ปัญหาของคนวัยต่างๆ	82
(Problems of people of different ages)	
บทที่ 13 ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยที่สุดในทุกช่วงวัย	84
(The most common health problems across all age groups)	
บทที่ 14 วิธีการฝึกจิตคิดบวก ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	93
(How to train your mind to think positively and live a happy life)	
บทที่ 15 ความจริง 15 ข้อที่วันหนึ่งคุณจะได้เรียนรู้	96
(15 truths you will learn one day)	
บทที่ 16 ความรักในแต่ละช่วงวัย	98
(Love at every age)	

สารบัญปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาคนสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 17 รวมปัญหาการทำงานที่เด็กจบใหม่ต้องเจอ	102
(A compilation of common work-related problems faced by new graduates)	
บทที่ 18 การเตรียมแก่อย่างเป็นสุข	109
(Preparing for a happy aging)	
บทที่ 19 แนวทางป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ตลอดชีวิต	116
(Guidelines for preventing dementia throughout life.)	
บทที่ 20 คำพูดกินใจสุดๆของนักปราชญ์จีน	119
(Heartfelt quotes from Chinese philosophers)	
บทที่ 21 ลักษณะของชายและหญิงที่มีความสงบ 20 ประการ	123
(Twenty characteristics of peaceful men and women)	
บทที่ 22 คนที่กินได้คือคนที่มีความสุข	125
(People who can eat are happy people)	
บทที่ 23 หลัก 23 ข้อในการทรงงานของในหลวง ร.9	128
(The 23 principles of King Rama IX's work)	
บทที่ 24 วิธีกับการจัดการเวลาของคุณที่ดี	135
(How to manage your time effectively)	

สารบัญปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาคนสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 25 เรื่องจริงของประเทศไทยที่ต่างชาติตั้งข้อสงสัย มานานบอกเลยฮาหนักมาก	140
(A true story from Thailand that foreigners have long wondered about, and let me tell you, it's hilarious!)	
บทที่ 26 วิธีอารมณ์ดีตลอดกาล	153
(How to stay in a good mood forever)	
บทที่ 27 สร้างพลังจิตพลิกชีวิต 21 วันสู่ความสำเร็จ	159
(Build your mental power and transform your life in 21 days to success)	
บทที่ 28 กฎทอง 21 ข้อของวัยแห่งความสุข	161
(21 Golden Rules for a Happy Life)	
บทที่ 29 หากอายุมากแล้วถ้าไม่อยากเจ็บป่วย ก็ปฏิบัติ 22 ข้อนี้พอ	167
(If you're older and want to avoid illness, just follow these 22 tips.)	
บทที่ 30 ความคิดเพิ่มชีวิตคิดบวก	169
(Positive thinking enhances life)	

สารบัญปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาคนสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 คุณสมบัติที่ต้องมีติดตัวของคนที่ประสบความสำเร็จ	175
(Essential qualities of successful people.)	
บทที่ 32 สิ่งที่ยุคทำได้ชีวิตมีความสุข	180
(Things you can stop doing that can make your life happier)	
บทที่ 33 วิธีทำให้ชีวิตโล่งขึ้น เบาขึ้น สบายขึ้น	191
(How to make life easier, lighter, and more comfortable.)	
บทที่ 34 นิสัยแก้ยากของคนไทย จริงเปล่าสองอ่านดู	194
(Are Thai people's habits really that hard to change? Read on to find out.)	
บทที่ 35 ข้อดีดื่มน้ำตอนเช้าทันทีหลังตื่นนอนคืออะไร	197
(What are the benefits of drinking water immediately after waking up in the morning?)	
บทที่ 36 วิธีสร้างแรงบันดาลใจแบบง่ายๆ	
ที่คุณควรทำก่อนอายุ 50	200
(Simple ways to motivate yourself that you should do before you turn 50)	

สารบัญปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาตนเองสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 37 วิธีในการพัฒนาตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย (Ways to develop yourself and achieve your goals)	206
บทที่ 38 โรคที่เกิดจากกิเลส (Disease caused by passion)	211
บทที่ 39 สิ่งของแยกตามประเภท คนแยกตามกลุ่ม ถ้าอายุคุณเกิน 50 (Items are categorized by type, and people are categorized into groups if you are over 50)	216
บทที่ 40 -100 สิ่งที่คุณควรมีตลอดชีวิต (100 things you should have for life)	219
บทที่ 41 แนวคิดดีๆที่ควรอ่านอยากมีชีวิตที่ดีอย่างมีค่าว่าเดียว (Great ideas worth reading if you want a good life: don't say "later.")	226
บทที่ 42 พฤติกรรมนำไปสู่ความมั่งคั่งและ ความสำเร็จจากคนอายุ 50+ (Behaviors that lead to wealth and success: insights from people aged 50+.)	230
บทที่ 43 ต่างวัย ต่างความเสี่ยง ต่างโรค (Different ages, different risks, different diseases)	234

สารบัญปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาคนสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 44 วิธีเพิ่มบุญให้ตัวเอง ทำได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ต้องไปวัดก็ทำบุญได้	236
(Ways to increase your merit can be done anywhere You don't need to go to a temple to do good deeds)	
บทที่ 45 คนกินเพื่ออยู่หรืออยู่เพื่อกิน	240
(Do people eat to live, or do they live to eat?)	
บทที่ 46 ก้าวสู่การเป็นผู้นำที่ดี Good Leadership อย่างที่ทุกองค์กรต้องการ	247
(Take the first step towards becoming a good leader, the kind every organization desires.)	
บทที่ 47 สิ่งที่คุณควรเลิกทำกับตัวเองเสียที	260
(Things you should stop doing to yourself)	
บทที่ 48 -108 คำคมขงเบ้ง	271
(108 Quotes from Zhuge Liang)	
บทที่ 49 -100 เคล็ดลับที่มีประโยชน์มาก	280
(100 very useful tips)	
บทที่ 50 -100 นิยามหรือความหมายแห่งเลขศาสตร์ 1 ถึง 100	299
(100 definitions or meanings of numerology from 1 to 100)	

บทนำ

ปลดล็อกศักยภาพและพัฒนาตนเองสู่สิ่งที่ดีที่สุด

(Unlocking Potential Level Up Yourself to the best)

อย่าเพิ่งถอยหรือถอดใจไม่ต่อสู้จนครบ เมื่อเห็นว่าเรามี
ประสบการณ์ เรามีพวกพ้อง มีเงินหรือมีเส้นสายอยู่มากมายหรือ
ประการใดๆก็ตาม ต้องสู้จึงจะมีโอกาสสำเร็จหรือชนะได้ หากไม่สู้เลย
เราก็ไม่ได้อะไรเลยเช่นกัน การที่เราจะก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาสู่
ความสำเร็จที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากการปรับแนวคิด (Mindset) ให้มอง
อุปสรรคเป็นบทเรียน, การไม่หยุดเรียนรู้สิ่งใหม่, และการลงมือทำ
อย่างมีวินัย การพัฒนาตัวเองวันละ 1% (Kaizen) ด้วยการจัดลำดับ
ความสำคัญและเลิกผัดวันประกันพรุ่ง จะช่วยเปลี่ยนข้อจำกัดให้เป็น
โอกาส ทำให้ก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมั่นคง

แนวทางปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาสู่

ความสำเร็จ

เปลี่ยนแนวคิด (Growth Mindset): มองความล้มเหลวเป็น
เพียงประสบการณ์เรียนรู้ ไม่ใช่จุดจบ อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

เรียนรู้และเปิดใจ (Continuous Learning): ออกจาก
Comfort Zone กล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยทำเพื่อพัฒนาทักษะใหม่ๆ ที่ตรง
กับปัญหาที่กำลังเผชิญ

วางแผนและมีวินัย (Goal Setting &

Discipline): ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนทั้งระยะสั้นและยาว จัดลำดับ

ความสำคัญของงาน (Time Management) และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

แก้ปัญหาเฉพาะหน้า (Adaptability): เตรียมพร้อมรับมือกับ
สิ่งที่ไม่ได้คาดคิด มองโลกในแง่ดี และใช้การบริหารเวลาที่ฉลาดเพื่อ
แก้ปัญหาให้ผ่านไป

พัฒนาตนเอง (Self-Improvement): พัฒนาทักษะการ
สื่อสาร ทักษะทางเทคโนโลยี และดูแลสุขภาพกาย-ใจ ให้พร้อมรับมือ
กับความท้าทาย AP Thai +7

การตัดสินใจพัฒนาตนเองในวันนี้ คือกุญแจสำคัญที่จะ
เปลี่ยนปัญหาให้เป็นความสำเร็จในอนาคต

Cr.:richtraining.com +ข้อมูลรวมโดย AI

บทที่ 1 การแก้ไขปัญหาต่างๆ

(Solving various problems)

ในการดำรงชีวิตอยู่ทุกวันนี้ เราทุกคนย่อมที่จะพบประสบกับปัญหาทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน และในสังคมปัญหาเกิดขึ้นตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยจนไปถึงเรื่องใหญ่โต ทั้งในปัญหาส่วนตัวและส่วนรวม ซึ่งหากปัญหาต่าง ๆ ไม่ได้รับการแก้ไขให้ถูกวิธี ปัญหาเหล่านั้นก็ยังคงมีอยู่ และสร้างความยุ่งยากลำบากใจให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องและตัวเราเอง

ความหมาย

ปัญหา หมายถึง อุปสรรคต่าง ๆ ที่ขัดขวางความสำเร็จ หรือ อีความ ปัญหา หมายถึง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่แน่นอน ความสลับซับซ้อน

การลำดับความสำคัญของปัญหา

หากเราจะหาวิธีการแก้ไขจัดการกับปัญหา เราควรจัดลำดับความสำคัญของปัญหา เหมือนกับการบริหารเวลา คือ ปัญหาใดสำคัญ และเร่งด่วน ดังนี้

1. ปัญหาเรื่องไหนอยู่ในใจของเรามากที่สุด คือ ค้างคาใจนั่นเอง
2. ปัญหาเรื่องไหนที่จะนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้
3. ปัญหาเรื่องไหนที่จะบานปลายถ้าไม่แก้ไข
4. ปัญหาเรื่องไหนที่ต้องแก้ไขก่อน

วิธีการค้นหาสาเหตุของปัญหา

ในการแก้ไขปัญห เราสามารถจะแก้ไขได้เป็นผล เราควรจะต้องรู้ถึงที่มาหรือสาเหตุของปัญหาเพื่อที่จะได้แก้ไขปัญหได้อย่างถูกจะ คือ เราจะต้องขุดคุ้ยค้นหาที่มาของปัญหาว่าจะเกิดจากสาเหตุใด จึงจะสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ แนวทางในการค้นหาสาเหตุสามารถจะกระทำได้โดย

1. จะต้องอาศัยความจริงตามหลังเหตุและผล
2. ใช้เทคนิคการระดมสมองที่จะช่วยในการค้นหาสาเหตุของปัญหาในมุมที่กว้าง
3. ใช้วิธีการขอความคิดเห็นหรือประสบการณ์ในการประชุมแบบทั่วไป
4. หรืออาจจะสอบถามความเห็นเป็นรายบุคคลหมุนเวียนทั่วไปในที่จัดประชุม
5. หรือใช้วิธีส่งกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ระบุสาเหตุของปัญหารวบรวมไว้

ข้อบกพร่องของการคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหา

ข้อบกพร่องที่พบในการคิดหรือหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือ

1. ไม่พยายามค้นหาสาเหตุให้ถี่ถ้วน
2. เมื่อพบสาเหตุก็ด่วนสรุปคิดหาวิธีการแก้ไขในทันที
3. พิจารณาถึงสาเหตุเพียงผิวเผิน
4. คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาคด้วยทางออกที่ง่าย ๆ หรือรวดเร็ว

5. ไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อกิจกรรมอื่นๆ ที่มีอยู่

6. มุ่งแก้ปัญหาที่อาการของปัญหามากกว่าแก้ปัญหาที่สาเหตุ
ของปัญหา

การหาวิธีการแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ

การแก้ไขปัญหาคงจะต้องกระทำอย่างมีขั้นตอน เพื่อให้
การแก้ปัญหาเกิดประสิทธิภาพ และไม่ควรทำในลักษณะที่แก้ไข
ปัญหาหนึ่งแต่ไปสร้างปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีก การคิดหาวิธีการ
แก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบจะต้องกระทำเป็นขั้นตอนคือ

1. ยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้นและต้องหาทางแก้ไข
2. การระบุปัญหาอย่างชัดเจน
3. การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา
4. การพิจารณาหาวิธีการแก้ไขหลาย ๆ ทาง
5. การทดสอบความเป็นไปได้ของวิธีการต่างๆ
6. เลือกวิธีการที่ดีที่สุดและเป็นไปได้
7. วางแผนปฏิบัติการ
8. ลงมือปฏิบัติตามแผน
9. ประเมินผลโดยการเปรียบเทียบกับเป้าหมายเป็นสำคัญ

ในกรณีที่ได้ผลรับไม่ตรงกับเป้าหมาย ก็จะต้องวางแผนและ
ลงมือแก้ไขใหม่ ซึ่งจะต้องมีการวิเคราะห์การตัดสินใจด้วยการ
ประเมินทางเลือกอย่างเป็นขั้นตอน คือ จะต้องทำความเข้าใจในการ
เลือกวิธีการแก้ไขให้ดี

แบบของการแก้ไข้ปัญหา

การแก้ไข้ปัญหา ตัวผู้แก้ไข้ปัญหาจะยึดแนวทางแก้ไข้ปัญหา ซึ่งมีให้เลือก 2 แบบ คือ แบบแก้ไข้ปัญหาร่วมกัน และแบบเอาแพ้เอาชนะที่ทั้งสองฝ่ายมีมุมมอง คือ

การแก้ไข้ปัญหาร่วมกัน	การแก้ไข้ปัญหาแบบเอาแพ้เอาชนะ
<ol style="list-style-type: none"> 1. มองว่าปัญหาต้องแสวงหาทางร่วมกันแก้ไข้ 2. แสดงความคิดเห็นกันอย่างทั่วถึงสำหรับผู้ที่ได้รู้เห็นถึงปัญหา 3. ทุก ๆ คนมีสิทธิฐานะเท่าเทียมกันในการระดมความคิดพิชิตปัญหา 4. มีหลักการและเป้าหมาย ในการแก้ไข้ปัญหาที่เปิดเผยและชัดเจน 5. แสวงหาข้อมูลหรือข้อเท็จจริง ในการแก้ไข้ปัญหาเสมอ 6. มีการพุดจาหรือสื่อสารกันที่เปิดเผย และมีความเข้าใจอย่างสร้างสรรค์ 7. ใช้ความคิดในการแก้ไข้ปัญหาที่มีหลักการ 8. ยินดีที่ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมหรือส่วนช่วยในการแก้ไข้ปัญหา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. มองว่าปัญหานั้นจะต้องเอาชนะให้ได้ 2. จะได้รับการมีส่วนร่วมเฉพาะผู้ที่สนับสนุนผู้แก้ไข้ปัญหา 3. ผู้แก้ไข้ปัญหาจะใช้พระเดชหรืออำนาจแสดงตนอยู่ในฐานะเหนือกว่าอำนาจมากกว่า 4. ใช้อำนาจหรือเล่ห์เหลี่ยม ในการแก้ไข้ปัญหาและเป้าหมายไม่ชัดเจน 5. มักจะปกปิดจะแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองเสมอ 6. ใช้ลูกต่อลูกชนหรือใช้วิธีการเล่นล้น 7. มักจะคิดและคำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเองหรือพวัก 8. ไม่ชอบให้คนอื่นมาช่วยแก้ไข้ปัญหา

สาเหตุชนิดของปัญหาและวิธีการแก้ไข

กล่าวโดยสรุปถึงสาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ไข ของ
จระไนเป็นข้อ ๆ พอเป็นสังเขป ดังนี้

สาเหตุของปัญหา	วิธีการแก้ไข
1.เกิดจากความจริงหรือเหตุผล	1.1 ใช้ข้อมูลหรือหาสาเหตุของปัญหา 1.2 อภิปรายพูดคุยถึงการแก้ไขปัญหาร่วมกัน 1.3 ใช้เหตุผลเสมอในการแก้ไขปัญหา
2.เกิดจากอารมณ์	2.1 จัดความเครียดในการแก้ไข 2.2 พยายามหาวิธีลดความเครียดในการแก้ไข 2.3 สร้างสัมพันธ์กันเสมอในการแก้ไขปัญหา
3.เกิดจากผลประโยชน์	3.1 ให้ใช้คำปรึกษาหรือต่อรอง 3.2 หาวิธีการประนีประนอม 3.3 กลับไปใช้เทคนิคในการแก้ปัญหา เกิดจาก สาเหตุของความจริงและอารมณ์ในการแก้ไข ปัญหา

การแก้ไขปัญหาของทีมงาน

การแก้ไขปัญหาของทีมงานในการปกครองดูแลลูกน้อง มีแนวทางหรือขั้นตอนตามลำดับ ขอแนะนำดังนี้

1. ให้พยายามฟังด้วยความเป็นมิตรหรือมีไมตรี
2. สอบถามหรือพยายามหาข้อมูลหรือสาเหตุ
3. พิจารณาแล้วสรุปถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยทบทวนประเด็นของปัญหา
4. ช่วยกันกับทีมงานหรือลูกน้องแสวงหาข้อมูลที่เป็นทางเลือก หรือทางออกของปัญหาต่างๆ
5. ประเมินผลดี หรือผลเสียของทางเลือกต่างๆ
6. กำหนดเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

การแก้ไขปัญหาเป็นการแสดงความสามารถทางสมอง เป็นการแสดงออกถึงคุณภาพในการคิดของมนุษย์ แต่คนส่วนมากจะแก้ไขปัญหาโดยใช้ความรู้สึก อารมณ์และประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม เป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจ อาจฟังคำปรึกษาของผู้รู้ หรือผู้ชำนาญการบ้าง บางคนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีข้อแก้ไขปัญหาของตนอยู่แน่นอนแล้ว การฟังความคิดเห็นของผู้อื่นแม้แต่สมาชิกผู้ร่วมงานในทีมเดียวกัน ก็จะฟังไปอย่างนั้นเองไม่พิจารณาใคร่ครวญในเหตุผลที่น่าเสนอ เพราะปักใจไว้แต่ต้น การจะร่วมกัน

คิดในลักษณะการประชุมเพื่อการแก้ปัญหาโดยกลุ่มจะต้องมีใจเปิดกว้างฟังความคิดเห็นและเหตุผลในการแก้ไขปัญหาอย่างกว้างขวางจากทุกแง่ทุกมุม โดยถือว่าความคิดในการแก้ไขปัญหาที่ตนมีอยู่ก่อนการประชุมเป็นข้อแก้ปัญหาลำชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้ฟังความคิดเห็นของส่วนใหญ่แล้วควรจะปรับความคิดเห็นของคนให้เข้ากับเหตุผลของคนข้างมากได้

บทที่ 2 แนวทางการตัดสินใจ

(Guidelines for decision making)

ทุกวันนี้ทั้งในที่พัก ในบ้าน หรือ ในที่ทำงาน ทุก ๆ คนก็ย่อมต้องมีการตัดสินใจจากปัญหาใหญ่ หรือปัญหาเล็กน้อยบ่อย ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิต หรือ ให้ปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่น หรือ ไร้อุปสรรคขวากหนาม

การตัดสินใจ คือ กระบวนการที่เราหรือผู้นำ นำไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหา หรือ กำหนดทางเลือกเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย หรือ ความสำเร็จ

สาเหตุที่ต้องมีการตัดสินใจ

สาเหตุที่จะต้องมีการตัดสินใจ เกิดจากปัญหาอันเกิดจากสิ่งต่าง ๆ คือ คน องค์กร อิทธิพลภายนอก เครื่องมือ สถานที่ วัตถุดิบ หรือสิ่งของ เงินรายได้หรือหลักทรัพย์ ผลผลิต หรือเรื่องส่วนตัว ต่างๆ เช่น

คน

- ขวัญกำลังใจ ทักษะคติ
- ทักษะ ความสามารถ
- ผลงาน
- การพัฒนา เติบโต
- สุขภาพ

องค์กร

- สัมพันธ์ภาพระหว่างหน่วยงาน
- การสื่อความ
- ความรับผิดชอบ การมอบหมายงาน
- การประสานงาน

อิทธิพลภายนอก

- แนวโน้มเศรษฐกิจ
- การแข่งขัน
- ภาพลักษณ์บริษัท
- ก.ม.

-รัฐบาล**เครื่องมือ สถานที่**

- เนื้อที่
- การปรับตัว คล่องตัว
- สถานที่ตั้ง
- ความทัดเทียม

วัตถุประสงค์

- แหล่ง
- คุณภาพ
- การดูแล เก็บรักษา

เงิน

- ทุน ฝากประจำ
- ต้นทุน ค่าใช้จ่าย
- ผลตอบแทน

ผลผลิต

- คุณภาพที่ผลิต
- ปริมาณที่ผลิต
- เวลาที่ผลิต

เรื่องส่วนตัว

- เป้าหมาย แผนงาน
- ครอบครัว
- จุดเด่น จุดอ่อนต่าง ๆ
- การใช้ชีวิตประจำวัน

การตัดสินใจที่ดีที่สุด

การตัดสินใจที่ดีที่สุดคือ การตัดสินใจที่

- 1.นำไปสู่ประสิทธิผล ในคนหรือชีวิต
- 2.นำไปสู่ประสิทธิภาพ ในคนหรือชีวิต

ประโยชน์ของการตัดสินใจที่ดี

ประโยชน์ของการตัดสินใจที่ดี คือ

1. ทำให้ผู้อื่นประเมินได้ว่าเรามีความสามารถและเชื่อใจ หรือ
วางใจให้เราตัดสินใจ

2. บุคคลอื่น ๆ เชื่อถือ และพร้อมจะปฏิบัติตาม

3. ทำให้เกิดความศรัทธา

4. เชื่อถือและภาคภูมิใจในตนเอง

องค์ประกอบที่ควรคำนึงในการตัดสินใจ

องค์ประกอบที่เราควรจะคำนึงถึงในการตัดสินใจ เพื่อการ
แก้ไขปัญหา หรือ ดำเนินกิจกรรมในงาน คือ

1. ตัวผู้ตัดสินใจเอง หรือ DECISION MAKER อันได้แก่

-บุคลิกภาพภายนอก

-สภาพจิตใจ

-พื้นฐานการศึกษา

-สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

2. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

-สิ่งที่มีชีวิตต่าง ๆ อันได้แก่ บุคคล หรือ สัตว์ต่าง ๆ

-สภาพหรือสถานการณ์ที่ทำงาน สภาพแวดล้อมของอาคาร

ต่าง ๆ

-ขวัญและกำลังใจ ทศนคติและความรู้สึกของคนในที่ทำงาน

3. การสื่อสารในลักษณะงานต่าง ๆ หรือ

COMMUNICATION อันได้แก่

- ความรู้สึกนึกคิดภายในตัวบุคคลแต่ละคน
- การพูดคุย หรือ สื่อสารระหว่างบุคคล และ
- การสื่อสารระหว่างกลุ่มบุคคล

4. ข้อมูลต่าง ๆ หรือ INFORMATION อันประกอบด้วย

- ข่าวสารข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง และ
- ข้อมูลที่เป็นความคิดเห็น

ปัญหาสองประเภทกับการตัดสินใจ

การตัดสินใจจะมีปัญหาใน 2 ลักษณะ คือ

ก. การตัดสินใจต่อปัญหาที่มีอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ คือ

1. แก้ปัญหาเฉพาะหน้า
2. ปรับเปลี่ยนสถานการณ์
3. ทำการแก้ไขปัญหา

ข. การตัดสินใจต่อปัญหาที่คาดว่าจะเกิดเพื่อ

1. ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา
2. เตรียมตัวรับกับสถานการณ์

แนวทางในการตัดสินใจที่ดี

แนวทางในการตัดสินใจที่ดีมี 5 ขั้นตอนง่าย ๆ คือ

1. เก็บรวบรวมข้อมูล หรือ ข้อเท็จจริงเสียก่อน
2. พิจารณา หรือ ปรัชญาหรือข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
3. พิจารณาให้รอบคอบแล้วตัดสินใจ
4. สื่อสารหรือบอกกล่าวผลการตัดสินใจให้ผู้อื่นทราบ
5. ตรวจสอบและติดตามผลการตัดสินใจ

ขั้นตอนในการตัดสินใจ

ผู้เขียนขอชี้แจงขั้นตอนการตัดสินใจ เพื่อให้แนวทางที่เหมาะสม ซึ่งก็คล้าย ๆ กับแนวทางการตัดสินใจที่ดี มีขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมาย หรือ ผลลัพธ์ที่ต้องการในการตัดสินใจ
2. จัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายว่าจะอะไรต้องการ และอะไรจำเป็น เช่น ความจำเป็น ได้แก่ ค่าใช้จ่ายไม่เกิน.....บาท ความต้องการ ได้แก่ ต้องการใช้น้อยกว่ากำหนดที่มี
3. กำหนด หรือ หาทางเลือกไว้เพื่อพิจารณา เช่น เลือกสินค้าไว้ 2 ตัว หรือ ส่วนประกอบบางอย่างไว้เลือก
4. วิเคราะห์ทางเลือกเปรียบเทียบกับเป้าหมายในข้อ 1 เพื่อตัดสินใจ
5. เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดเป็นการตัดสินใจที่ตั้งใจไว้
6. ประเมินผลที่จะตามมาของการตัดสินใจที่ตั้งใจไว้

ในโลกธุรกิจที่มีการแข่งขันในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นงานผลิตงานขาย การบริการ หรืออื่น ๆ ทั้งในภาครัฐและองค์กรธุรกิจของเอกชนก็ตาม แท้ที่จริงเป็นการแข่งขันกันในด้าน ความสามารถของแต่ละองค์กร ซึ่งชีวิตในการปฏิบัติงานประจำวันของพนักงานในองค์กรนั้นทั้งในระดับบริหารและปฏิบัติก็ต่างก็จะพบกับ “การแก้ไขปัญหา” และ “การตัดสินใจ” อยู่เป็นประจำ ซึ่งความสามารถขององค์กรนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลแต่ละคนในการแก้ไขปัญหา หรือ ทำการตัดสินใจอย่างถูกต้องและรวดเร็วกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง

การแก้ไขปัญหาหรือการตัดสินใจอย่างผิดพลาด ย่อมจะนำมาซึ่งความเสียหายอย่างใหญ่หลวงต่อองค์กรนั้น ๆ โดยเฉพาะในสภาวะปัจจุบันที่มีความสลับซับซ้อน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการแข่งขันสูง ดังนั้น ผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจจึงอาจจะส่งผลกระทบต่อองค์กรได้มากกว่าเดิมที่ผ่านมา

บทที่ 3 มุมมองปัญหาของวัยรุ่น

(Adolescents' perspective on problems)

15 ปัญหาวัยรุ่น

บทความนี้กล่าวถึงมุมมองในปัญหาของวัยรุ่นไทยซึ่งได้ให้ ข้อมูลไว้ดีทีเดียวครับซึ่งสร้างโดย นางสาวศนันท์ ฤกษ์ฉะวณิช และนางสาวศโรชา ขวัญพรหม

1.การใช้ความรุนแรง

ความหมายของคำว่า Violence หรือ ความรุนแรง หมายถึง การกระทำที่มีหรือต่อว่ามีเจตนาที่จะกระทำให้บุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นได้รับบาดเจ็บ การบาดเจ็บนี้อาจเนื่องมาจากการทำร้ายร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ บทบาทของเด็กวัยรุ่นนั้นในความรุนแรงนั้น อาจจะเป็นทั้งผู้กระทำและถูกกระทำ ซึ่งขึ้นอยู่กับโอกาสปัจจัยสิ่งแวดล้อม ฯลฯ จากการศึกษาพบว่าเด็กวัยรุ่นจะตกเป็นผู้ถูกกระทำ(ถูกทำร้าย)เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่และในปัจจุบันพบว่าเด็กที่ถูกทำร้ายและทำร้ายผู้อื่นจะมีอายุน้อยลงเรื่อยๆ และผู้ชายโดยทั่วไปแล้วจะเป็นทั้งผู้ทำร้าย และผู้ถูกทำร้ายสูงกว่าเด็กผู้หญิง ยกเว้นบางกรณีเรื่องทางเพศ กลุ่มเด็กผู้หญิงจะเป็นผู้ถูกกระทำสูงกว่าเพศชายและที่น่าสนใจก็คือ เด็กที่ถูกทำร้ายคนที่เป็นผู้กระทำมักจะเป็นคนใกล้ชิดและมักจะเป็นคนในครอบครัวและสาเหตุการตายความรุนแรงในเด็กวัยรุ่นมักจะเป็นสาเหตุจากการใช้อาวุธปืน เป็นสาเหตุอันดับหนึ่ง

เด็กวัยรุ่นเรียนรู้ชีวิตจากชีวิตจริงที่เขาดำเนินอยู่ ขณะเดียวกัน เขาก็เรียนรู้หรือซึมซับความรุนแรงจากชีวิตจริงที่เขาได้เห็น ได้สัมผัส จากคนใกล้ชิด , ครอบครัว , ชุมชน , สังคม , โรงเรียน , สิ่งแวดล้อม ตลอดจนจากสื่อต่างๆ ที่มีผลกระทบอย่างมากต่อเด็กเล็กๆ และเด็กวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน

ความรุนแรงต่อร่างกาย เป็นความรุนแรงที่ใช้กำลัง หรือ อุปกรณ์ใด ๆ เป็นอาวุธ แล้วมีผลทำให้ผู้ถูกกระทำบาดเจ็บต่อร่างกาย เช่น การตบ ผลัก หยิก กัด ขว้าง ปา ทูบ ตี เตะ ต่อย และ ร้ายแรงถึงขั้นใช้อาวุธจนนำไปสู่การฆาตกรรม ซึ่งระดับความรุนแรงจะแตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้เป็นเหยื่อเกิดอาการฟกช้ำดำเขียว บวม ช้ำ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก กระดูกหักและเสียชีวิตได้ที่รุนแรงที่สุดคือความรุนแรงทางเพศ หมายถึง การกระทำในในลักษณะข่มขืน ลวนลามทางเพศ บังคับให้ร่วมหลับนอนและมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมพร้อมใจ การละเมิดสิทธิทางเพศต่าง ๆ รวมถึงแต่การอวดอวัยวะเพศ การจับต้อง ลูบคลำ ทั้งการทำกับเด็ก หรือทำให้เด็กจับอวัยวะเพศของตน ให้เด็กดูสื่อลามก ถ่ายรูปโป๊เด็ก การสำเร็จความใคร่กับเด็ก หรือกระทำต่อหน้าเด็ก การใช้ปากกับอวัยวะเพศเด็กหรือให้เด็กใช้กับตน ถือว่าเป็นการลวนลามทางเพศทั้งสิ้น

ส่วนความรุนแรงต่อจิตใจ คือ การกระทำหรือละเว้นไม่กระทำ ทอดทิ้ง เพิกเฉย ไม่ดูแลไม่ใส่ใจ ไม่ให้เกียรติ การทำร้ายจิตใจ มีผลทำให้ผู้ถูกกระทำได้รับความเสียหาย เสียสิทธิและเสรีภาพ เช่น การพุดจาตุถุค คำทอเหยียดหยาม การก้าวร้าวทางวาจา การรบกวนรัง

มาตรการทางกฎหมาย เพื่อให้พ่อแม่คอยสอดส่องพฤติกรรมและดูแลลูกอย่างใกล้ชิดมากกว่านี้?

บุคคลกลุ่มที่ 2 คงหนีไม่พ้น ครู อาจารย์ ในโรงเรียนต้อง คอยสอดส่องดูแลพฤติกรรมนักเรียนของตนอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะพฤติกรรมในโรงเรียน แต่ปัญหาที่ทำให้ครูยังทำได้ไม่เต็มที่ เกิดจากเหตุผลสัก 2-3 ข้อ เป็นปัญหาที่ครูพากันปวดหัว นอกจากต้องสอนมาก มีการบ้านตรวจมากแล้ว การปฏิรูปการศึกษาที่ทำให้ครูมีงานสุ่มหัวมากมาย ทั้งการประชุมเพื่อติดตามเรื่องนั้นเรื่องนี้ จากฝ่ายนั้นฝ่ายนี้ การเก็บข้อมูล การกรอกเอกสารที่ไม่มีวันจะเสร็จสิ้น การที่ภารกิจของครูที่ไม่ค่อยเกี่ยวกับการสอนโดยตรงมีมากเกินไป ได้แย่งเวลาที่ครูที่ปรึกษาควรจะใช้สอดส่องพฤติกรรมของเด็ก อีกทั้งระเบียบของกระทรวงศึกษาว่าด้วยการลงโทษนักเรียนที่ห้ามลงโทษด้วยการตีแล้วให้ว่ากล่าวตักเตือนไปจนถึงลงโทษให้ประกอบกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำทัณฑ์บน สั่งพักการเรียน แต่ไม่มีสิทธิไล่ออก อย่างมากก็เชิญออกจากสถาบันการศึกษานี้ แล้วหาที่เรียนให้ในสถาบันการศึกษาใหม่