

# ชีวิตวิถีใหม่ ที่ยอดเยี่ยม

(A WONDERFUL NEW WAY OF LIFE)

‘คนไม่ใช่เผ่าพันธุ์ที่แข็งแกร่งที่สุดที่อยู่รอด  
แต่เป็นเผ่าพันธุ์ที่ปรับตัวได้มากที่สุด’

‘ชีวิตคนไม่ได้อยู่แค่การเอาตัวรอด  
แต่คือการใช้มีความสุขกับปัจจุบัน’

‘ล้มแล้วลุกทุกขแล้วซ่อนยิ้ม’ เพื่อสร้างพลังบวกเสมอ



Adaptability

Mindfulness

Self-care

สมชาติ กิจยรรยง

## คำคมแนวทางการปรับตัวและเติบโต

(Adaptability & Growth)

"เปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นจุดเปลี่ยน"

"ไม่ใช่เผ่าพันธุ์ที่แข็งแกร่งที่สุด หรือฉลาดที่สุดที่จะอยู่รอด หากแต่  
เป็นเผ่าพันธุ์ที่ปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด" —

ชาร์ลส์ ดาร์วิน

"ถ้าเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้ คุณก็ไปได้ครึ่งทางแล้ว"

## คำคมแนวคิดเชิงบวกและการรักษาสมดุล

(Positive Thinking & Balance)

"อยู่ในมุมที่ตัวเองมีความสุข ไม่จำเป็นต้องโดดเด่น ไม่จำเป็นต้อง  
เหมือนใคร"

"ทะเลชีวิตหากว่ายด้วยความคิดก็ไม่จม หากว่ายด้วยอารมณ์ก็ไม่  
รอด"

## คำคมแนวสติและพัฒนาตัวเอง

(Mindfulness & Self-Improvement)

"ความสำเร็จไม่ได้มาจากการรออารมณ์ แต่อยู่ที่วินัย"

"การได้ตื่นมาใช้ชีวิตในทุกๆ วัน คือโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว"

ข้อคิดเหล่านี้ช่วยเตือนให้การใช้ชีวิตวิถีใหม่เป็นเรื่องของ  
การยอมรับ ปรับเปลี่ยน และเติบโตอย่างมั่นคง

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

**สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)**

**-ชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม**

(A wonderful new way of life)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-การก้าวสู่ชีวิตวิถีใหม่คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆให้ดีขึ้น  
เป็นสำคัญ

-การใช้เทคโนโลยี การดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิตและสังคมที่  
สร้างสรรค์ต่างๆ

-ควบคู่กับการพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองในการดำเนินชีวิต  
และสิ่งแวดล้อมเพื่อความยั่งยืน

ISBN(E-BOOK)-978-616-95120-1-1

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววีวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

# คำนำ

## ชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

ชีวิตวิถีใหม่(New-Normal) เป็นแนวทางที่หลายๆคนจะต้องปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรมหลังช่วงไวรัสตัวโควิด19นี้ออกมาระบาดแล้วเปลี่ยนชีวิตเราไปอีกนาน ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เราเคยออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน เราต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้านไปซื้อป้ิง หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ เราต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อยๆนาน20 วินาที เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ฯ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่างๆให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบันจึงต้องปรับเปลี่ยนไปสู่การเปิดระบบลงทะเบียนออนไลน์ การใช้ระบบซื้อขายและบริการทางออนไลน์ สิ่งนี้ เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็น New Normal ในสังคมของเราท่านไปนั่นเอง แต่หากมาพิจารณาถึง New Normal ที่เกิดขึ้นในสังคมในช่วงนี้ คงจะหนีไม่พ้นประเด็นดังนี้

**การ Work From Home** การอยู่ในบ้าน พร้อมทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ภายในที่อยู่อาศัยของตนเอง ส่งผลต่อความต้องการที่พักอาศัยที่เปลี่ยนไปจากเดิม ที่อาศัยในพื้นที่ที่มีขนาดเล็กอาจจะไม่เพียงพอ จำเป็นต้องการมีพื้นที่ที่สามารถทำอะไรได้หลายหลากมากยิ่งขึ้น

**การดำเนินการทางธุรกิจกรรมอิเล็กทรอนิกส์ Online Business** ด้วยพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลง จนส่งผลทำให้ระบบการสั่งซื้อสินค้าและบริการ ระบบการขนส่งระยะสั้นและการจัดส่งแบบรวดเร็ว จะเป็นที่ต้องการและความสำคัญมากยิ่งขึ้น ซึ่งหลังจากนี้ การขอรับบริการจากผู้บริโภคจะเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพมากยิ่งขึ้น ระบบบริการต้องสร้างความมั่นใจมากขึ้นว่าสินค้าหรือบริการจะต้องมีมาตรฐาน ปลอดภัยและมีความสะอาด คาดว่า เราน่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการลงทุนของภาคเอกชน ห้างร้านต่างๆ หันมาจริงจังกับการทำธุรกิจonlineกันมากขึ้น

**การเรียนรู้ Online Learning/Entertainment** การอยู่ในบ้าน สิ่งสำคัญในการพัฒนาและการค้นหาตัวตน สิ่งหนึ่งก็คือ การหาความรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเอง ด้วยการเรียนรู้ ซึ่งสามารถเลือกเรียนในช่วงเวลาที่สะดวกได้ตามต้องการ สามารถย้อนกลับ เพื่อทบทวนเนื้อหาและทำความเข้าใจใหม่ได้ และประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การท่องเที่ยวในรูปแบบออนไลน์ เช่น การชมพิพิธภัณฑ์เสมือน (Virtual Museum) การเที่ยวพิพิธภัณฑ์

ออนไลน์ (Virtual Exhibitor) และการเข้าชมแกลลอรี่ชื่อดังต่างๆ (Virtual Gallery) เป็นต้น การแพทย์และสาธารณสุข(ที่ปรึกษา) **Online Medical Consulting** ให้ความสำคัญกับการลงทุนทางด้านสาธารณสุขของประเทศมากกว่าเดิม ระบบสาธารณสุขจะมีแพลตฟอร์มด้านสุขภาพเป็นบริการพื้นฐาน และการป้องกันความเจ็บป่วยจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น โครงสร้างพื้นฐานของเมือง อาคาร บ้านจะต้องมีบริการสุขภาพ และสุขภาพจิตรองรับด้วยการให้คำปรึกษาการ **deglocalization** เพื่อพึ่งพาการผลิตในประเทศมากขึ้น เนื่องจาก อุตสาหกรรมฐานการผลิตต่างๆ ของประเทศต้องหยุดชะงัก รวมไปถึงการขนส่งต่างๆด้วย อีกทั้งการนำเข้าจากอุตสาหกรรมหลายแห่งในต่างประเทศที่เป็นฐานการผลิต จึงหยุดชะงักตามไปด้วยเช่นกัน

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือโคโรนาไวรัสช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่างๆทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ

โดยส่งเสริมปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูสุขภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจนำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆเทคโนโลยีใหม่ๆ มีการปรับแนวคิด ทัศนคติ ทัศนวิสัย วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการบ่าเบ้นออกจาก

ความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ ๆ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคมต่อจากนี้ไป วิถีชีวิตใหม่ของท่านจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการออกแบบ ทั้งส่วนตัว ครอบครัว การงานและเราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขไปด้วยกันจาก:กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

สำหรับหนังสือ e-book เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อบอกแนวทางการปฏิบัติตน การปรับตัวในยุคดิจิทัล การดูแลสุขภาพกายและจิต การอยู่ร่วมกันในสังคม การดำเนินชีวิตด้วยความสมดุลทั้งเรื่องงาน สุขภาพ และสังคม จะช่วยให้คนไทยอยู่ได้อย่างมีความสุขและสำเร็จในยุคปัจจุบัน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจบรรจง

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 แนวความคิดที่ดีที่จะอยู่ในโลกนี้อย่างน่าพอใจ (A good idea to live in this world happily)	1
บทที่ 2 อนาคตกับเทรนด์การทำงานยุคใหม่ (The future and new work trends)	7
บทที่ 3 LGBTQ ความหลากหลายที่ไม่แตกต่างในสังคม (LGBTQ, the diversity that is not different in society)	17
บทที่ 4 วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้น (How to increase work efficiency)	25
บทที่ 5 เทรนด์การทำงานของคนรุ่นใหม่ทำงานอย่างไร ให้คน Gen Z อยู่กับองค์กรในระยะยาว (How to make Gen Z stay with the organization long-term: new working trends)	34
บทที่ 6 สังคมสี่เจนเนอเรชั่น แตกต่างแต่อยู่ร่วมกันได้ในองค์กร (Four generations of society, different but able to coexist in an organization)	42

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 7 พลังคำพูดที่คุณต้องใช้พูดกับตัวเอง เพื่อยกระดับชีวิตไปสู่ความสำเร็จ	50
(The power of words you must use to talk to yourself to elevate your life to success)	
บทที่ 8 เหตุผลที่คนที่อ่านหนังสือจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป	54
(The reason why people who read books will never be the same again)	
บทที่ 9 สำเร็จได้ทุกสถานการณ์ ด้วยกลยุทธ์ในสามก๊ก	57
(Succeed in any situation with the strategies from the Three Kingdoms)	
บทที่ 10 สิ่งต่างๆเหล่านี้หากหยุดได้ชีวิตนี้จะมีความสุข	60
(If these things can be stopped, this life will be happy)	
บทที่ 11 ทักษะ AI ใครมีได้เปรียบ ช่วยให้ทำงานง่ายขึ้น หลายเท่า	71
(AI skills are an advantage for anyone who has them, making work much easier)	

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 12 การเปลี่ยนแปลงทางดิจิทัล(Digital Transformation) จาก New Normal สู่ Next Normal (Digital Transformation: From New Normal to Next Normal)	76
บทที่ 13 การพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนใหม่ที่ดีขึ้นใน 30 วัน (How to transform yourself into a better person in 30 days)	83
บทที่ 14 การเรียนรู้วิถีใหม่ในแบบที่คุณอยากให้เป็น (Learning new ways of learning, in the way you want it to be)	88
บทที่ 15 การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน (The lifestyle of people in modern society)	93
บทที่ 16 การปรับเปลี่ยนจิตใจเพื่อเปิดประตูแห่งโชคดี (Changing your mindset to open the door to good fortune)	97
บทที่ 17 คนเก่งจริงจะไม่พ่ายแพ้ต่ออารมณ์ (Truly capable people will not be defeated by their emotions)	101
บทที่ 18 ข้อคิดจิตวิทยาเอาชนะอนาคต จากหนังสือ Same As Ever (Psychological insights to overcome the future from the book Same As Ever)	104

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 ข้อคิดดี ๆ ที่ได้จากหนังสือ 49 habits นิสัยง่าย ๆ ชีวิตโคตรดี	124
(Valuable insights from the book "49 Habits: Simple Habits for a Great Life.")	
บทที่ 20 ข้อคิดดี ๆ ที่เราไม่ใช่เจ้าของชีวิตใครเลย	127
(A good lesson: We don't own anyone's life)	
บทที่ 21 กฎทองของความรักที่ผู้ชายทุกคนต้องรู้	131
(The golden rules of love that every man must know)	
บทที่ 22 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือศิลปะแห่งการถ่อมตน	134
(Lessons learned from the book "The Art of Humility")	
บทที่ 23 ข้อแตกต่าง ระหว่าง สาวโสด กับ สาวมีแฟนแล้วขนาดนี้เลยหรือ	137
(Is the difference between single women and women in relationships really that big?)	
บทที่ 24 ข้อที่จะทำให้การรอไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป	141
(Tips to make waiting less boring)	
บทที่ 25 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	143
(I made a promise to myself that I would have a good life)	

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 26 ความคิดแบบคงที่ 18 ประการ (18 Fixed Thoughts)	146
บทที่ 27 เรียนรู้อย่างไรให้ตัวเองอยู่รอดในอีก 10 ปีข้างหน้า (How to learn how to survive in the next 10 years)	150
บทที่ 28 เรื่องที่ประเทศไทยควรทำให้ได้ภายใน 10 ปีข้างหน้า (Things that Thailand should achieve within the next 10 years)	153
บทที่ 29 เรากำลังอยู่ในช่วง การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ของระบบโลก (We are currently in a period of major global system change)	167
บทที่ 30 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนใน ประเทศไทย ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Sustainable Development Goals in Thailand: Health and Well-being)	172
บทที่ 31 เทคโนโลยีดิจิทัลกับชีวิตวิถีใหม่ (Digital technology and the new way of life)	176
บทที่ 32 แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตจากการทำงาน (Guidelines for enhancing quality of life from work)	181

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 33 ทำความรู้จักกับเทรนด์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือ Holistic Health	194
(Get to know the holistic health trend)	
บทที่ 34 ชีวิตวิถีใหม่กรมสุขภาพจิต	202
(New way of life, Department of Mental Health)	
บทที่ 35 ชีวิตวิถีใหม่มุมมองต่างๆ	210
(A new way of life: different perspectives)	
บทที่ 36 ใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ได้ตลอด 365 วัน	217
(Embrace the new way of life, 365 days a year)	
บทที่ 37 The Next Normal ก้าวสู่ชีวิตวิถีถัดไป หลังโควิด	222
(The Next Normal: Stepping into the next way of life after COVID)	
บทที่ 38 ความเป็นอยู่ที่ดี	225
(Wellbeing)	
บทที่ 39 พฤติกรรมกับชีวิตวิถีใหม่ New Normal	231
(Behavior and lifestyle in the new normal)	
บทที่ 40 พลังแห่งการจินตนาการ	236
(power of imagination)	

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 41 คุณสมบัติของผู้เป็นที่ดีในโลกสมัยใหม่ อัปเดตในปี 2025	240
(Characteristics of a Good Leader in the Modern World, Updated in 2025)	
บทที่ 42 เคล็ดลับชีวิตดีไม่เครียด	251
(Tips for a stress-free life)	
บทที่ 43 จิตวิทยาคนโง่ที่เราทุกคนเคยเจอ	255
(The psychology of fools that we've all encountered)	
บทที่ 44 จิตวิทยาสร้างความประทับใจแรกพบที่อีกฝ่ายลืมไม่ลง	259
(The psychology of creating an unforgettable first impression)	
บทที่ 45 ทักษะพื้นฐานที่จะให้ผลตอบแทนกับคุณตลอดไป	273
(Fundamental skills that will reward you forever)	
บทที่ 46 เทคนิค การเจรจาที่ดีไม่ใช่แค่การพูด	279
(Effective negotiation techniques are not just about talking)	
บทที่ 47 เทคนิค ทำน้อยแต่ได้มาก	283
(The technique of doing less but achieving more)	
บทที่ 48 เทคนิคจำแม่น แบบใช้ได้จริง	286
(Practical memory techniques that actually work)	

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 49 เทคนิคดีๆหยุดชีวิตวุ่นวายด้วย Notion สร้างความสุขทุกทิศทาง	290
(Great tips to calm your hectic life with Notion: Create happiness in every aspect)	
บทที่ 50 เทคนิควิถีแห่งการเป็นคนกลาง	293
(The technique of being a mediator)	
บทที่ 51 สร้างสมองสร้างความทรงจำสร้างความสำเร็จ	295
(Build your brain, build your memory, build your success)	
บทที่ 52 เรื่องที่ไม่ควรอายในชีวิต	303
(Things you shouldn't be ashamed of in life)	
บทที่ 53 วิธีจดบันทึกที่ทำให้คุณฉลาดขึ้นแบบทวีคูณ	307
(Note-taking methods that will make you exponentially smarter)	
บทที่ 54 วิธีเธอก็ออกมาได้นะจากความเศร้า และความสับสนในตัวเอง	309
(She did manage to get out of her sadness and self-doubt)	

# สารบัญชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 55 แนวทางการทำงานที่แซงหน้าคนอื่น กับการพัฒนาตัวเรา (Outperforming others in our work practices and personal development)	312
บทที่ 56 วิธีในการเบี่ยงเบนความสนใจจากความวิตกกังวล (Ways to distract yourself from anxiety)	316
บทที่ 57 วิธีปลดล็อกศักยภาพของตัวเองเพื่อเป็นคน ที่เหนือกว่าค่าเฉลี่ย (Ways to distract yourself from anxiety)	321
บทที่ 58 ศิลปะและเทคนิคการพูดให้ได้ใจใครก็ไม่ปฏิเสธ (The art and technique of speaking to win someone's heart is undeniable)	325
บทที่ 59 สถานการณ์ความสัมพันธ์แบบคลุมเครือ ที่นิยมในหมู่ เจน Z (Ambiguous relationship scenarios popular among Gen Z)	329
บทที่ 60 สมอแห่งความสำเร็จของนักจัดระเบียบความคิด (The brain of success for thought organizers)	324

# บทนำ

## ชีวิตวิถีใหม่ที่ยอดเยี่ยม

(A wonderful new way of life)

การก้าวสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New/Next Normal) คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งสำคัญ ทั้งการใช้เทคโนโลยี การดูแลสุขภาพ และการเดินทาง เพื่อรับมือกับบริบทโลกที่เปลี่ยนแปลงไป โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลชีวิต ควบคู่กับการพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อความยั่งยืนในระยะยาว

### แนวทางหลักในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับชีวิตวิถีใหม่

**การปรับพฤติกรรมสุขภาพ:** การตระหนักถึงสุขอนามัยที่ดีเป็นประจำ เช่น การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ และการเว้นระยะห่าง เพื่อลดความเสี่ยง

**การใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด:** การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการทำงาน (Work from Home) การเรียนรู้ และการทำธุรกรรมออนไลน์เพื่อความสะดวกและปลอดภัย

**การดูแลสิ่งแวดล้อม:** การดำเนินชีวิตที่ใส่ใจทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

**ความรับผิดชอบต่อสังคม:** การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวมและการปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม

การปรับตัวในรูปแบบใหม่นี้ เป็นการก้าวไปสู่ชีวิตที่ปลอดภัยและมีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

จากหลายปีที่ผ่านมาหลังยุคโควิด19เราได้เห็นการเปลี่ยนแปลงมากมายในสังคมที่เกิดขึ้น เห็นการปรับตัวการใช้ชีวิตและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม และนั่นคือ สิ่งที่เราเรียกกันว่า “ชีวิตวิถีใหม่” วิถีที่เราได้สร้างสุขอนามัย ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม วิถีที่เราได้เรียนรู้ว่าการมีภูมิคุ้มกันร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งจำเป็น วิถีที่เราได้พบว่าระบบการจัดการเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม มีส่วนอย่างมากต่อการปรับตัวของคนในสังคม

การเรียนรู้และปรับตัวตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมา ได้พิสูจน์ให้เราเห็นว่า หากเราทุกคนร่วมมือกัน เราจะผ่านทุกวิกฤติปัญหาไปได้ และวิถีชีวิตแบบใหม่ที่เราได้ร่วมกันสร้างสุขอนามัยที่ดี และสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายจิตใจ ช่วยให้เราอยู่ร่วมกันอย่างปลอดภัยจากโรคภัย ช่วยให้เราใช้ชีวิตที่มีความสุขร่วมกับการมีชีวิตวิถีใหม่ จึงเป็นเสมือนการเริ่มต้นใหม่ของเราทุกคน การเริ่มปรับตัวใช้ชีวิตบริบทในรูปแบบใหม่ให้เป็นนิสัย เพื่อให้มีชีวิตที่มีความสุขร่วมกัน

## บทที่ 1 แนวความคิดที่ดีที่จะอยู่ในโลกนี้อย่างพอใจ

(A good idea to live in this world happily)

### 20 ความคิด(mindset) ดีๆ

#### 1. มุมมองของเรามีจำกัด (Our Worldview is Limited)

ประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับเงินของเราเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ของสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วโลก แต่กลับส่งผลกระทบต่อถึง 80% ต่อมุมมองและทัศนคติของเรา การยอมรับข้อจำกัดนี้จะช่วยให้เราเปิดใจรับฟังและเรียนรู้จากมุมมองอื่น ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เรามีการตัดสินใจทางการเงินที่ดียิ่งขึ้น

#### 2. โชคและความเสี่ยง (Luck vs. Risk)

การเข้าใจความแตกต่างระหว่างโชคและความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจทางการเงิน โชคดีอาจทำให้การตัดสินใจที่ไม่ดีดูดี ในขณะที่โชคร้ายอาจทำลายการตัดสินใจที่ดี การรับรู้ความแตกต่างนี้ช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างมีสติและไม่พลาดไปกับความผันผวนที่ไม่คาดคิด

#### 3. รู้ว่าเมื่อไรที่ควรพอ (Knowing When Enough Is Enough)

เราควรรู้จักความพอเพียงและไม่พยายามหามากเกินไป การรู้ว่าเมื่อไรพอจะช่วยลดความเครียดและความกังวลที่ไม่จำเป็น และทำให้เรามีชีวิตที่สุขสบายยิ่งขึ้น การมุ่งมั่นเพื่อให้มีความพอเพียงจะช่วยให้เรามีความสุขในชีวิต

#### 4.อย่าเอาสิ่งที่สำคัญไปเสี่ยง(Don't Risk What's Important)

สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต เช่น ชื่อเสียง เสรีภาพ ครอบครัว และความสุข ไม่ควรถูกนำมาเสี่ยงเพื่อเงิน การตัดสินใจทางการเงินควรคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับสิ่งที่สำคัญเหล่านี้ การรักษาความปลอดภัยของสิ่งที่มีค่าเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องใส่ใจเสมอ

#### 5.เวทมนตร์ของดอกเบี้ยทบต้น (The Magic of Compound Interest)

การออมและลงทุนในกองทุนดัชนีที่มีต้นทุนต่ำอย่างต่อเนื่องจะสร้างความมั่งคั่งในระยะยาว ดอกเบี้ยทบต้นต้องการความอดทนและวินัย การลงทุนระยะยาวในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำและมีผลตอบแทนต่อเนื่องจะช่วยสร้างความมั่งคั่งอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 6.วางแผนสำหรับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด (Plan for the Worst)

การมีเงินสำรองสำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉินเป็นสิ่งสำคัญ ควรตั้งสำรองอย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี เพื่อความสบายใจและลดความไม่แน่นอนทางการเงิน การมีแผนรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจะช่วยให้เรามีความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว

#### 7.ควบคุมการเงินของคุณ (Take Control of Your Finances)

การควบคุมการเงินของตัวเองหมายถึงการทำในสิ่งที่เหมาะสมสำหรับเรา แม้ว่าคนอื่นจะ做事情ที่แตกต่างกันก็ตาม การตัดสินใจทางการเงินควรเป็นไปตามเป้าหมายและวิถีชีวิตที่เราต้องการ

### 8.อิสรภาพคือกุญแจสำคัญ (Freedom is Key)

การสร้างอิสรภาพในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าเราจะรักงานของเรา แต่ควรมีเงินสำรองเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง การมีอิสรภาพทางการเงินจะช่วยให้เรามีชีวิตที่ยืดหยุ่นและปรับตัวได้ตามสถานการณ์

### 9.ไม่มีใครสนใจทรัพย์สินของคุณ (Nobody Cares About Your Stuff)

สิ่งของมีค่ามักจะไม่ใช่สร้างความประทับใจให้คนอื่น การมุ่งเน้นที่ความสัมพันธ์และการเติบโตส่วนบุคคลมีความสำคัญมากกว่า การใช้จ่ายเงินเพื่อโชว์ความร่ำรวยไม่ได้ทำให้เรามีความสุขที่แท้จริง

### 10.เป็นคนรวย ไม่ใช่แค่ดูรวย (Be Wealthy, Not Flashy)

ความมั่งคั่งที่แท้จริงวัดจากอิสรภาพ ไม่ใช่จากการใช้จ่ายเงินมาก ควรเน้นการสร้างความมั่งคั่งเพื่อให้มีชีวิตในแบบที่เราต้องการ การออมเงินและการลงทุนอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เรามีชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

### 11.ความสำคัญของเวลา (The Importance of Time)

เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด การเริ่มออมและลงทุนตั้งแต่อายุน้อยจะช่วยให้เรามีเวลามากขึ้นในการสร้างความมั่งคั่ง การเริ่มต้นแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้ดอกเบี่ยทบต้นทำงานได้เต็มที่

### 12. เข้าใจอคติของตัวเอง (Understand Your Biases)

การรู้จักและเข้าใจอคติที่มีผลต่อการตัดสินใจทางการเงินจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น การตระหนักถึงอคติจะช่วยให้เรามีการวางแผนการเงินที่มีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยง

### 13. เงินเป็นเครื่องมือ (Money is a Means to an End)

เงินเป็นเพียงเครื่องมือที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่เป้าหมายในตัวเอง ควรเน้นที่สิ่งที่เราต้องการและใช้เงินเพื่อไปถึงจุดนั้น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้การใช้เงินมีประสิทธิภาพ

### 14. ไม่ใช่เรื่องการจับจังหวะตลาด (It's Not About Timing the Market)

การพยายามทำนายตลาดเป็นเกมที่เสียเวลา ควรเน้นกลยุทธ์การลงทุนระยะยาวและไม่ตื่นตระหนกกับความผันผวนในระยะสั้น การลงทุนระยะยาวในสินทรัพย์ที่มั่นคงจะช่วยให้เรามีผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว

### 15. อย่าตามฝูงชน (Don't Follow the Herd)

การตัดสินใจทางการเงินควรเป็นไปตามเป้าหมายและคุณค่าของเราเอง ไม่ใช่ตามที่คนอื่นทำ การวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีสติจะช่วยให้เราไม่หลงไปกับกระแส

### 16. ความเรียบง่ายมีค่า (The Value of Simplicity)

กลยุทธ์ทางการเงินที่เรียบง่ายมักมีประสิทธิภาพมากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการลงทุนที่ซับซ้อนเกินไป การใช้กลยุทธ์ที่เข้าใจง่ายจะช่วยลดความเสี่ยงและเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ

### 17.ยอมรับความเสี่ยง (Make Peace with Risk)

ความเสี่ยงเป็นส่วนหนึ่งของการลงทุน ควรเรียนรู้ที่จะจัดการ และยอมรับมัน แทนที่จะกลัวและหลีกเลี่ยง การยอมรับความเสี่ยงจะช่วยให้เรามีโอกาสในการเติบโตและพัฒนาทางการเงิน

### 18.ลงทุนในตัวเอง (Invest in Yourself)

การลงทุนในตัวเอง เช่น การศึกษา พัฒนาตนเอง หรือสุขภาพ เป็นการลงทุนที่ดีที่สุดและมีผลตอบแทนที่ยาวนาน การพัฒนาตนเอง จะช่วยให้เรามีศักยภาพในการสร้างรายได้และความสำเร็จ

### 19.เรียนรู้จากความผิดพลาด (Learn from Mistakes)

การวิเคราะห์ความผิดพลาดทางการเงินและใช้มันเป็นโอกาสในการเรียนรู้จะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นในอนาคต การเรียนรู้จากความผิดพลาดจะช่วยให้เรามีการตัดสินใจที่ชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพ

### 20.ถ่อมตัวเอาไว้ (Stay Humble)

ไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จแค่ไหน ควรรักษาความถ่อมตัวและยอมรับว่ามีอีกมากที่ต้องเรียนรู้ ความสำเร็จทางการเงินไม่ควรมาแลกกับคุณค่าหรือคุณธรรม การรักษาความถ่อมตัวจะช่วยให้เรามีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

ทำตัวเองให้มีความสุขสดใสไว้เสมอ ยิ้มให้ตาเป็นประกาย  
เรื่องไม่ดีทั้งหลายทิ้งไว้กับอดีต อย่าเอาความโกรธ ความเครียด ความ  
เศร้า มาทำลายความสุขในปัจจุบัน เลือกรับข้อมูลข่าวสารเฉพาะเรื่องที่ดี  
ๆ อยู่ห่างๆคนคิดลบพูดลบ ให้ฝึกคิดบวกบ่อยๆและมองโลกในแง่ดี  
ไว้เสมอ ทั้งนี้ก็เพื่อเราจะได้อยู่ในโลกนี้น่าพิงพอใจนะครับ.

## บทที่ 2 อนาคตกับเทรนด์การทำงานยุคใหม่

(The future and new work trends)

### การเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตของการทำงาน

ค้นพบวิธีที่องค์กรคว้าโอกาสในการออกแบบงาน การทำงาน และสถานที่ทำงานใหม่ การมุ่งเน้นการอภิปรายเกี่ยวกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานและความต้องการผู้มีทักษะความสามารถสูงที่จะเป็นเจ้าของเส้นทางการพัฒนาทักษะของตนเอง นั้นพลาดการเปลี่ยนแปลงในวงกว้างซึ่งจำเป็นต้องเกิดขึ้น Ravin Jesuthasan

### หัวหน้าการบริการการเปลี่ยนแปลงทั่วโลกของ

#### Mercer

การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูง ซึ่งความเสี่ยงและโอกาสต่าง ๆ มาบรรจบกันในลักษณะที่คาดไม่ถึง คือความเป็นจริงใหม่ การเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในค่านิยมของบุคคลกำลังสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างในตลาดแรงงาน ความปั่นป่วนอย่างต่อเนื่องส่งผลกระทบต่อความทะเยอทะยาน

ห่วงโซ่อุปทานที่ตึงเครียดและความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ในช่วงสองปีที่ผ่านมายังคงดำเนินต่อไป เช่นเดียวกับความกังวลเกี่ยวกับความไม่เสมอภาค ความคืบหน้าในเรื่องความยุติธรรมทางสังคมที่เชื่องช้าและวาระการลดคาร์บอนที่ปัจจุบันกำลังอยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านสุทธิเป็นศูนย์อย่างไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ความผัน

พวนของตลาดและความกังวลเกี่ยวกับเงินเพื่อยังดำเนินต่อไปใน ขณะที่มุมมองต่าง ๆ เปลี่ยนไปว่าจะดำเนินการอย่างกล้าหาญหรือไม่ และวิธีการลดความเสี่ยง

เราได้เรียนรู้บทเรียนทั้งหมดจากการระบาดใหญ่ นั่นคือรอยนิ้วมือที่เห็นได้ชัดในแผนของผู้บริหารเพื่อความยืดหยุ่นและการฟื้นตัวทางธุรกิจ ในกรณีที่เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำอีกครั้ง ผู้บริหารระดับประธานเจ้าหน้าที่วางแผนที่จะลงทุนเชิงกลยุทธ์แทนที่จะลดค่าใช้จ่ายอย่างที่พวกเขาทำเมื่อการระบาดใหญ่เกิดขึ้นครั้งแรก

การศึกษา *Global Talent Trends ประจำปี 2565* ของ Mercer เผยให้เห็นถึงการเปรียบเทียบที่น่าสนใจกับผู้บริหารครั้งล่าสุดที่จะต้องพิจารณาภาวะวิกฤตที่กำลังจะเกิดขึ้น:

\*มีแผนการน้อยลงในการใช้ประโยชน์จากแบบจำลองการจัดการพนักงานที่หลากหลาย (ลดลงจาก 39% ในปี 2562 เป็น 29% ในปัจจุบัน)

\*วางแผนลดจำนวนพนักงานน้อยลง (ลดลงจาก 30% เป็น 26% ในปัจจุบัน)

สิ่งนี้สะท้อนถึงบทเรียนในยุคการระบาดใหญ่ ซึ่งบริษัทต่าง ๆ สามารถมีความไว้วางใจมากขึ้นในช่วงเวลาที่ยากลำบาก โดยการรักษามูลค่าที่รู้จักวัฒนธรรมและมุ่งมั่นต่อการเดินทางอยู่แล้ว และรับทราบความท้าทายที่เป็นเอกลักษณ์ของบรรยากาศทางเศรษฐกิจที่ตึงเครียด รวมทั้งตลาดแรงงานร้อนแรง

## ติดต่อผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

ประสบการณ์พนักงานแบบดิจิทัลที่ยั่งยืนมากขึ้นในระดับผู้บริหาร ในขณะที่พวกเขาเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตของการทำงานองค์กรส่วนใหญ่ได้เริ่มต้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงทางดิจิทัลแล้ว การเดินทางทางดิจิทัลนี้เร่งตัวขึ้นอย่างทวีคูณ เนื่องจากการระบาดใหญ่ได้ผลักดันกระบวนการออนไลน์และระบบคลาวด์อย่างรวดเร็ว นายจ้างชั้นนำกำลังเพิ่มแพลตฟอร์มดิจิทัลใหม่ ๆ สำหรับทุกสิ่งเพื่อตอบสนอง ตั้งแต่การเชื่อมต่อและการทำงานร่วมกันในที่ทำงานไปจนถึงการเข้าถึงสวัสดิการและ โขลู่ชั้นสุขภาพดิจิทัล

ความคาดหวังสูง องค์กรต้องมีกลยุทธ์และเลือกตัวเลือกที่ยั่งยืนในระดับผู้บริหารที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ทางธุรกิจและบุคลากรขององค์กรอย่างแม่นยำ การเป็นผู้นำด้วยข้อเสนอคุณค่าสำหรับพนักงานที่ก้าวหน้าทางดิจิทัล ไม่เพียงแต่จะช่วยให้บริษัทมีความคล่องตัวเท่านั้น แต่ยังมอบประสบการณ์โดยรวมที่มีคุณภาพมากขึ้นให้แก่พนักงาน ซึ่งจะช่วยให้ดึงดูดและรักษาผู้มีทักษะความสามารถสูงเอาไว้ และแม้ว่าพนักงานหลายคนจะพร้อมทำงานด้านดิจิทัล แต่พนักงานคนอื่น ๆ ก็ยังต้องการการสนับสนุนในการปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีใหม่เหล่านี้ปรับให้เข้ากับระบบปฏิบัติการการทำงานใหม่

ผลกระทบของการเร่งเทคโนโลยีต่ออนาคตของการทำงานนั้นลึกซึ้งมาก ในขณะเดียวกัน เราก็ได้มีประสบการณ์ในการปรับโครงสร้างโอกาสในการทำงาน เพื่อนำทางโลกของการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผู้กำหนดนโยบาย ผู้นำ ผู้จัดการ และ

แรงงานต้องการ "ระบบปฏิบัติการการทำงานใหม่" ที่ปลดโซ่พันธนาการ  
และความสามารถของแรงงานจากขอบเขตงานแบบดั้งเดิม

## องค์กรจำเป็นต้องออกแบบความเป็นอยู่ที่ดีและ การเรียนรู้ในขั้นตอนการทำงาน

หัวหน้าการบริการการเปลี่ยนแปลงทั่วโลกของ Mercer

การลงทุนในความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม.-เมื่อถูกขอให้อธิบาย  
อนาคตของการทำงาน พนักงานหนึ่งในสามคนบอกว่าเป็นเรื่องของ  
ความเสมอภาค พวกเขาคาดหวังว่านายจ้างจะเปลี่ยนจากเพียงแค่เสนอ  
สวัสดิการ ไปสู่การเป็นหุ้นส่วนที่กระตือรือร้นในผลลัพธ์ด้านสุขภาพ  
และความมั่งคั่งของผู้คน เช่น การรับรองการเข้าถึงการดูแลสุขภาพ  
คุณภาพสูง (ซึ่งยังคงมีช่องว่างอยู่ในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน  
ตลาดเกิดใหม่) ซึ่งมีความเสี่ยงสำหรับผู้ที่ประสบวิกฤตทางการเงิน  
หรือช่วยปิดการขาดเงินบำนาญ การมุ่งเน้นไปที่ผลลัพธ์ทำให้การ  
อภิปรายขยายออกไปเพื่อรวมปัจจัยทางสังคมของสุขภาพ ปัจจัยที่  
ไม่ใช่ทางการแพทย์ดังกล่าวมักขึ้นอยู่กับความต้องการที่ยังไม่ได้รับ  
การตอบสนอง แรงมวมของสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยและการทำงาน  
ของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือสุขภาพที่ไม่ดี เช่น หนี้ ช่องว่าง  
ของการออมทรัพย์ การเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่ไม่มั่นคง หรือการดูแล  
เด็กหรือผู้สูงอายุที่จำกัด ตลอดจนความต้องการพื้นฐาน เช่น ที่อยู่  
อาศัย อาหาร และการขนส่ง การจัดการกับความต้องการของบุคคล  
ทั้งหมดเป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนผลลัพธ์ด้านสุขภาพของ

ประชากรที่หลากหลายซึ่งประกอบกันเป็นแรงงาน และแสดงให้เห็นว่าบริษัทใส่ใจอย่างแท้จริงเป็นที่ชัดเจนว่าสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมได้กลายเป็นศูนย์กลางของการถกเถียงกันในอนาคตของการทำงานCr.:mercer.com/th-th/insights/people-strategy/future-of-work/+ Ravin Jesuthasan

## อัปเดตเทรนด์การทำงานยุคใหม่

ในทุกวันนี้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า เทคโนโลยี และนวัตกรรมมีผลต่อการทำงานในปัจจุบันอย่างมากมาย เพราะเป็นส่วนช่วยเร่งให้การทำงานเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดี ทำให้เกิดงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยลดแรง และระยะเวลาในการทำงานปี 2025 แนวโน้มจากการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ ยังคงส่งผลกระทบต่อการทำงานอย่างแน่นอน วันนี้เราจะพาทุกคนไปดู 4 เทรนด์การทำงานใหม่ที่เรควรเตรียมพร้อมก่อนใคร เพื่อปรับตัว และรับมือทุกการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น

## 4 เทรนด์การทำงานใหม่ ๆ ปีใหม่นี้

### 1. Generative AI Skill

สำหรับ Generate AI Skill คือ การทำงานร่วมกับเครื่องมือ AI ซึ่งอย่างที่เราได้เห็นกันในปี 2023 ว่า มี AI หรือปัญญาประดิษฐ์ใหม่ ๆ ได้ถือกำเนิดขึ้นมามากมาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเข้ามามีส่วนช่วยในการทำงานของมนุษย์ได้มากยิ่งขึ้น เช่น ChatGPT, Vscod และ Typora ไม่เพียงเท่านั้นยังมีอีกหลาย โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการ

ออกแบบ และกราฟิกต่าง ๆ ที่ AI เข้ามาช่วยได้มากขึ้น แม้จะไม่สามารถนำเอาภาพที่ AI ออกแบบ มาใช้งานได้ 100% จากข้อกังวลด้านลิขสิทธิ์ของภาพ แต่เราสามารถนำมาเป็นไอเดียต่อยอดได้ เรียกว่า AI เข้ามามีบทบาทมากขึ้นจริง ๆ แม้ว่า AI จะไม่ได้เข้ามาทำงานแทนคน แต่คนที่ไม่เรียนรู้เกี่ยวกับ AI ต่างหากที่จะถูกแทนที่

(Ref. <https://techsauce.co>)

## 2. การทำงานภายใต้แนวคิด DEI

แนวคิดแบบ DEI (Diversity, Equity and Inclusion) คือแนวคิดเกี่ยวกับความหลากหลายในการทำงาน รวมไปถึงความเสมอภาค และความเท่าเทียม ไม่ว่าจะอายุเท่าไร ตำแหน่งงานแบบไหน ก็มีสิทธิที่จะถูกยอมรับ การเห็นใจ และการชื่นชมในการทำงานได้อย่างภูมิใจเช่นเดียวกัน

แนวคิดการทำงานแบบ DEI นับเป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้พนักงานในองค์กร เกิดความผูกพันต่องาน และสังคมในองค์กร รวมถึงช่วยเสริมศักยภาพการทำงานอย่างเห็นได้ชัด และนำไปสู่ความสำเร็จในที่สุด

โดยแนวคิดการทำงานแบบ DEI จะมีด้วยกัน 3 เรื่องดังนี้

### \*Diversity

คือ ความหลากหลายของผู้คนในสังคมการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นเพศ เชื้อชาติ ความสนใจ ที่มีความแตกต่าง และหลากหลาย ก็สามารถทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดีของคนในองค์กร

**\*Equity**

คือ ความเท่าเทียม และความเสมอภาค ที่คนในองค์กรนั้นมี สิทธิที่จะออกเสียงแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เห็นสมควรได้อย่าง แท้จริง

**\*Inclusion**

คือ การไม่แบ่งแยก รวมไปถึงการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะ เกิดขึ้นในการทำงาน เช่น การเปิดโอกาสให้ผู้หญิงได้มีสิทธิในการ เป็นผู้นำในการทำงาน ซึ่งมาจากความสามารถโดยไม่แบ่งเพศแต่อย่างใด มีความเท่าเทียมกัน(Ref. <https://th.hrnote.asia>)

**3. การทำงานแบบ Hybrid Work**

ในปัจจุบันมีการรณรงค์ให้มีการทำงานแบบ Hybrid Working มากยิ่งขึ้น โดยการทำงานแบบ Hybrid Work คือ การทำงาน ที่บ้านสลับกับการเข้าออฟฟิศ เช่น การทำงานที่บ้าน 2 วัน เข้าออฟฟิศ 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งการทำงานเช่นนี้จะแตกต่างจากการทำงานภายใน ออฟฟิศเพียงอย่างเดียว และยังช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับความตึงเครียดใน การทำงานของพนักงานได้มากกว่า

อีกทั้งยังเป็นการสร้างอิสระในการทำงานแก่พนักงานเพื่อ เปิดโอกาสในการหาแนวคิดใหม่ ๆ ในการทำงานเข้ามาเสริมได้อีก ด้วย (Ref. <https://www.codeskworkplace.com>)

#### 4. การมี Side Hustle ที่นอกเหนืองานประจำ

Side Hustle คือ การสร้างรายได้เสริมระหว่างการทำงาน ซึ่งจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันที่เศรษฐกิจในประเทศไทย และ โลกนั้นมีการผันผวนอยู่มาก จึงทำให้การทำงานในสายเดียว หรือทางเดียวไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างแน่นอน โดยการสร้างรายได้เสริมนี้ก็สามารถที่จะนำเอาความสามารถที่ตนเองมีอยู่มาทำการต่อยอด และสร้างเสริมเป็นอีกหนึ่งอาชีพที่สร้างรายได้ก็เช่นเดียวกัน

ตัวอย่างเช่น เรามีสกิลในสายงานการออกแบบ หรือการเป็น Graphic Designer อยู่แล้ว ก็สามารถหารายได้เสริมผ่านช่องทางออนไลน์เป็นงานฟรีแลนซ์ ซึ่งก็จะมีกลุ่มต่าง ๆ หรือเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เปิดโอกาสให้ได้รับงานเสริม และที่สำคัญรายได้จากช่องทางนี้ก็ยังเป็นรายได้ที่ดี และยังมีมาเรื่อย ๆ ไม่กระทบกับงานประจำอีกด้วย (Ref. <https://techsauce.co>) จาก 4 เทรนด์การทำงานที่เปลี่ยนไป อาจทำให้การทำงานของเรแตกต่างไปจากเดิมพอสมควร แล้วเราจะต้องปรับตัวกันอย่างไรให้สามารถรับมือกับหลักการทำงานที่จะเปลี่ยนแปลงในปี 2024 นี้ ก็มาดูกันเลย

## 3 แนวทางการรับมือเทรนด์การทำงานใหม่ๆ ใน ปีใหม่

### 1.การมี Mindset เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต (Future Skills) อยู่เสมอ

เราควรต้องเริ่มเปิดใจเรียนรู้ทักษะแห่งอนาคต หรือ Future Skill ซึ่งเป็นทักษะที่จะเข้ามาช่วยเสริมให้การทำงานของยุคของการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้มีประสิทธิภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการมีความรู้ และความสามารถเกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่จะต้องใช้หลากหลายทักษะเข้ามาช่วยในเรื่องนี้อีกเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะ

#### \*Upskill

คือ การพัฒนาทักษะที่มีอยู่แต่เดิมให้ดียิ่งขึ้นเพื่อการพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จ

#### \*Soft Skill

คือ ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในองค์กรเพื่อพัฒนา mindset และทัศนคติในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกและนิสัยใจคอต่าง ๆ ไปในตัว

#### \*Reskill

คือ การเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือการเสาะหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อใช้ในการทำงานในองค์กรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## 2. การหมั่นฝึกคิดแบบ Critical Thinking

คือ ทักษะทางการคิดวิเคราะห์อย่างมีแบบแผนเป็นระบบ ไม่ว่าจะเป็นการลองมองมุมที่แตกต่าง การค้นหา และวิเคราะห์ข้อมูล สิ่งเหล่านี้ที่จะเข้ามาช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับเทคนิคการทำงานแบบใหม่ จะช่วยให้เราทำงานได้รอบคอบมากขึ้น และเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

## 3. ศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของระบบ AI ให้มากยิ่งขึ้น

หากใครที่อยากรู้เรื่องของการใช้งาน AI ให้มากขึ้น ก็สามารถทดลอง หรือศึกษาตามประเภทของ AI ที่ตัวเองสนใจ ตัวอย่างเช่น หากสนใจเกี่ยวกับ AI ที่ช่วยวาดภาพออกมาแบบตัวเองที่ต้องการ ก็มี Midjourney ให้ใช้งาน หรือต้องการ AI เข้ามาช่วยเหลือการทำงานทั่วไปก็สามารถทดลองใช้ Chat GPT แต่ AI ตัวนี้เหมาะกับคนที่มีความรู้ภาษาอังกฤษสักเล็กน้อย แต่ถ้าใครอยากใช้งาน AI ที่ใช้ภาษาไทยแบบเก่ง ๆ ก็มี Google Bard ให้บริการ นอกจากตัวอย่าง AI ที่เราได้กล่าวไปแล้ว ยังมี AI อีกมากมายหลายชนิดให้เราได้ลองใช้งาน เราไม่ต้องกลัวเลยว่า AI จะเข้ามาแย่งงานของพวกเรา ถ้าเราศึกษา และได้ลองใช้งาน AI จนคล่อง รับรองได้เลยงานของเราจะมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งกว่าเดิม

สำหรับเรื่องของเทคนิคการทำงานใหม่ ๆ นอกจากจะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานโดยรวมดีขึ้น ยังสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตได้อีกไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการสัทธิการทำงานใหม่ ๆ หรือวิถีคิดที่เหตุผลมากขึ้นเพื่อรับมือกับความท้าทายที่มากขึ้น

### บทที่ 3 LGBTQ ความหลากหลายที่ไม่แตกต่างในสังคม

(LGBTQ, the diversity that is not different in society)

**LGBTQ** คือ ความหลากหลายทางเพศ ถือเป็นความชอบที่  
หลากหลายเฉพาะบุคคล เจกเช่นเดียวกับการชื่นชอบสิ่งต่างๆใน  
ชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น รูป รส กลิ่น สี รสนิยมต่างๆ โดยไม่ได้เกิด  
จากความผิดปกติจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแต่อย่างใด

#### LGBTQ ย่อมาจาก

L = Lesbian      กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง

G = Gay            กลุ่มชายรักชาย

B = Bisexual      กลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

T = Transgender กลุ่มคนข้ามเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง  
หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย

Q = Queer        กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดย  
ไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก

เด็กชาย ชอบเล่นตุ๊กตา หรือเด็กหญิงชอบเล่นฟุตบอล:  
พฤติกรรมลูกแบบนี้เป็นข้อบ่งชี้ LGBTQ หรือไม่ สำหรับเด็กเล็ก  
พฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ เกิดขึ้นจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม  
รอบตัว และการเลียนแบบตามสิ่งที่เด็กให้ความสนใจ โดยที่อาจไม่ได้  
รู้ความหมายแฝงของสิ่งนั้นๆ ไม่ได้หมายความว่า จะมีความชอบ  
รสนิยมทางเพศ รวมถึงพฤติกรรมแบบเพศนั้น แต่อาจเป็นเพียงการ