

พรสร้อย รุ่งเจริญกิจกุล. (2567, มีนาคม), การบริหารเวลา เพื่อความสำเร็จของชีวิต : Gourmet & Cuisine : 122

มีคำกล่าวว่า “เราสามารถมีอะไรก็ได้ที่เราต้องการในชีวิต แต่เราไม่สามารถมีทุกสิ่งทุกอย่างได้” นั่นคือความท้าทายที่แท้จริง ในการบริหารเวลาที่มีจำกัดของเรา ไม่ใช่เกี่ยวกับว่าทำอย่างไรจึงจะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สำเร็จ แต่เราจะตัดสินใจอย่างฉลาดที่สุดอย่างไรที่จะปฏิเสธสิ่งที่ไม่ใช่ เพื่อที่จะได้จดจ่ออยู่กับเรื่องที่สำคัญที่สุด

เลือกเป้าหมายความสำเร็จที่ต้องการ

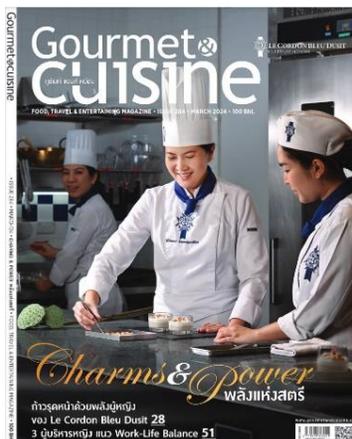
ท่านวอร์เรน บัฟเฟตต์ คนที่รวยที่สุดในโลกเคยตอบคำถามนักบินส่วนตัว ซึ่งถามว่าควรจัดลำดับความสำคัญในชีวิตอย่างไร คำแนะนำคือให้หารายการสิ่งที่ต้องการสุดในชีวิตออกมา 25 เรื่อง เสร็จแล้วให้เรียงตามลำดับความสำคัญและตัดเฉพาะ 1-5 อันดับแรก เพื่อทำการจัดสรรเวลาในการดำเนินการความฝันเหล่านั้นให้สำเร็จ ส่วนที่เหลืออีก 20 รายการให้ทิ้งไป เพราะว่ามันไม่สำคัญพอที่จะนำเข้ามาเป็นแก่นของชีวิต แต่มันอาจจะกวนใจเราให้ละจากสิ่งที่สำคัญที่สุด

ใช้หลักการ “จ่ายตัวเองก่อน”

เลียนแบบวิธีการบริหารการเงินส่วนบุคคล ซึ่งพิสูจน์แล้วว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี นั่นคือ เมื่อได้รับเงินเดือนมาให้แบ่งส่วนหนึ่งไปเป็นเงินออมก่อนทันที เป็นการจ่ายให้ตัวเองก่อน แล้วค่อยจ่ายจากเงินที่เหลือใช้หลักการเดียวกันนี้ในการบริหารเวลาถ้ากิจกรรมใดที่มีความสำคัญจริง ๆ โดยให้ทำงานที่เกี่ยวกับโครงการที่สำคัญที่สุดในชั่วโมงแรกของแต่ละวัน และให้ปกป้องเวลาของเราโดยการกำหนดตารางเวลาในการนัดพบกับตัวเอง เพื่อว่าเรื่องอื่นๆ จะได้ไม่สามารถแทรกเข้ามาแทนที่ได้

จำกัด "งานระหว่างทำ"

คนส่วนใหญ่มักจะเริ่มต้นหลายๆ โครงการพร้อมๆ กัน เพื่อให้รู้สึกว่ามีความคืบหน้าไปหลายๆ อย่าง แต่ในความเป็นจริงแล้วมันจะไม่มีความคืบหน้าเลย เพราะว่าแต่ละครั้งที่เราเริ่มรู้สึกว่าการอยากหรือหน้าเบื่อ เราสามารถเปลี่ยนไปทำโครงการอื่นแทนได้ง่าย ทางเลือกคือให้กำหนดตายตัวถึงจำนวนงานที่เราอนุญาตให้ตัวเองทำในช่วงเวลาใดๆ ซึ่งแนะนำว่าไม่ควรเกิน 3 รายการ เมื่อได้เลือกรายการเหล่านี้แล้วความต้องการเวลาอื่นๆ จะต้องรองกระแทง 1 ใน 3 ของรายการได้เสร็จสิ้นแล้ว เราอาจจะละทิ้งโครงการที่เป็นไปไม่ได้กลางคันเพื่อให้มีพื้นที่ว่าง



ประสิทธิ์ จงกิต. (2567, กุมภาพันธ์), เสน่ห์ของดอกไม้เขตร้อน : Kitchen & Home : 70-71

การนำเอาดอกไม้เขตร้อนมาจัดให้สนุกนั้นไม่ยากเลย ด้วยความที่ดอกไม้เขตร้อนส่วนใหญ่จะมีโทนสีไปในทิศทางที่สนุกสนาน ร้อนแรง ประเภทสีโทนร้อนอย่างสีแดง สีเหลือง สีส้ม ซึ่งการจัดดอกไม้ในครั้งนี้จะนำเอาเอกลักษณ์ของดอกไม้เขตร้อนที่หาได้ง่ายในประเทศไทย อาทิ เฟิร์นข้าหลวง เบิร์ดออฟพาราไดส์ บานไม่รู้โรย และต้นกก มาจัดตกแต่งใส่ลงในภาชนะที่เป็นสามปากกว้างยกขอบสูง

โดยเริ่มจากฐานที่นำเอาใบเฟิร์นข้าหลวงม้วนให้มีขนาดหลากหลาย เรียงกันให้เต็มชาม สม่ือนคลื่นของท้องทะเล และนำดอกไม้ที่เตรียมไว้มาปักเป็นแนวตั้งตรงขนานกันไป ไล่ระดับจากสูง วนไปต่ำเป็นวงกลมตามลักษณะของภาชนะที่เลือกใช้ ซึ่งเทคนิคนี้มีชื่อเรียกว่า “Parallel System เป็นหนึ่งในเทคนิคของการจัดดอกไม้ที่เข้าใจง่าย ผสมผสานเข้ากันกับเทคนิคการไล่เฉดสี (Analogous Colors) ตั้งแต่สีแดงอมส้มไปจนถึงสีเขียว เพื่อดึงดูดสายตาและให้ความรู้สึกสนุกสนานไปในเวลาเดียวกัน

นำดอกไม้ที่เตรียมไว้มาตัดก้านให้เฉียงประมาณ 45 องศา และกำหนดความสูงได้ตามต้องการ ที่สำคัญอย่าลืมน้ำ บริเวณหน้าดอก และใส่น้ำในภาชนะเล็กน้อย เพื่อให้ดอกไม้ สามารถคงอยู่ได้นานยิ่งขึ้น

