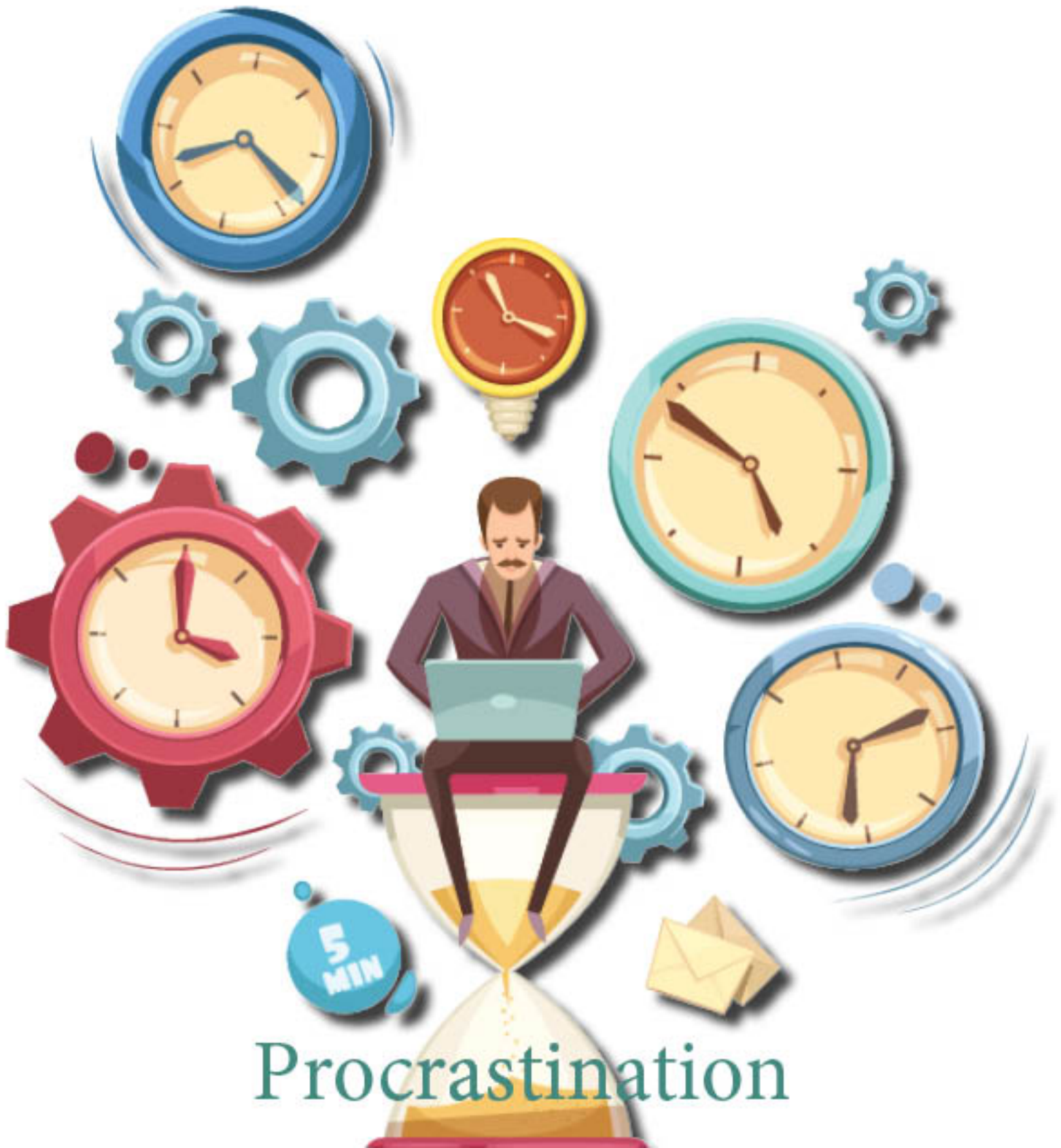


OAE LIBRARY



Procrastination

บอกเล่านิสัย ผิดวันประกันพ่รุง

มีคนมากมายที่มักจะมีนิสัย ผิดวันประกันพ่รุง ไม่ทำในสิ่งที่ควรจะทำ หรือ อีกนัยหนึ่งคือ เป็นคนที่ชอบโกหกตัวเองว่าเรายังมีเวลาเหลือเฟือเพื่อที่จะทำงานนั้นให้เสร็จ ที่ครึ่งแล้วที่เราตั้งใจจะทำอะไรบางอย่างแต่ก็ผิดวันประกันพ่รุงไปตลอด จนไม่เคย ได้ลงมือทำจริง ๆ สักที ด้วยคำว่า “เอาไว้ก่อน” “ไว้ทีหลัง” ทำให้เราพลาดโอกาส มากี่ครึ่งแล้ว ? อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์โดยที่ไม่ได้ลงมือทำ สิ่งที่สำคัญจริง ๆ



โดยมากแล้วคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบมักจะมีนิสัย ผัดวันประกันพรุ่ง ติดตัวมาด้วย บางคนชอบดองงานไว้จนนาทีสุดท้ายถึงเริ่มทำ

เหตุผลที่เราชอบพูดคำว่า “เดี๋ยวก่อน” มีหลากหลายความหมายด้วยกัน เช่น ยังไม่มีอารมณ์ทำ รู้สึกว่ามันยากเกินไป กลัวทำพลาด กำลังรอเวลาที่เหมาะกว่านี้ ซึ่งไม่มีวันมาถึง...

อยากเลิกนิสัยแบบนี้ ลองนำวิธีเหล่านี้ ไปลองกันทำดู แล้วคุณก็จะอยากทำทุกอย่างในตอนนี้อะ!



1. ทำทีละนิด

ลองคิดดูสิคะ ว่าถ้าเราต้องกินช้างทั้งตัวเราจะต้องทำอะไร One bite at a time คือค่อยๆกินไปที่ละคำ ไม่จั้นเราอาจจะป่วยได้ ให้รางวัลตัวเองในแต่ละขั้นที่ทำสำเร็จ เขียนตารางเวลาที่ชัดเจน เพื่อกำหนดเวลาที่จะทำให้สำเร็จ

2. การเริ่มต้น

สิ่งที่ยากที่สุดในการเริ่มทำอะไรสักอย่างก็คือการ “เริ่มต้น” วิธีการที่ดีที่สุดหากเราจะเริ่มทำงานอะไรก็ตาม เราต้องเริ่มจากงานในส่วนที่เรา “ชอบที่สุด” เพราะเมื่อเราเริ่มต้น

ทำในสิ่งที่เราชอบสมองเราจะหลั่งสารโดพามีนหรือสารที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข

3. ตัดสิ่งรบกวนทั้งหมดทิ้งไป

กำจัดสิ่งรบกวนทั้งหมดที่เป็นไปได้เพื่อที่เราจะได้ไม่ไขว่ไขว่เวลาที่กำลังทำงาน

ผู้ที่มีนิสัยผัดวันประกันพรุ่งมักไม่กล้าตัดสินใจเพราะกลัวแต่รอคอยเวลาที่เหมาะเจาะ แต่ถ้าเป็นเช่นนั้น เราก็จะไม่ถึงไหนเสียที ดังนั้นจงก้าวออกมาจาก comfort zone ของคุณ เลิกผัดวันประกันพรุ่ง แล้วเปลี่ยนมาตั้งเป้าหมายเชิงรุกกันเถอะ จงจำไว้ว่าการจะประสบความสำเร็จได้นั้น คุณต้อง “หยุดดองงาน แล้วเริ่มลงมือตั้งแต่ออนนี้อะ!”

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



เทคนิคเปลี่ยนคุณให้เป็นคนไม่ผัดวันประกันพรุ่งและลงมือทำทันที : ซะซะกิ โชโกะ

“ไม่เหนื่อย ไม่เสียเวลา ไม่กลับมาเป็นอีก”

มาเรียนรู้เทคนิคทางจิตวิทยาที่คนญี่ปุ่นนับล้านนำไปใช้เอาชนะการผัดวันประกันพรุ่งและเปลี่ยนตัวเองให้เป็น “คนที่ลงมือทำทันที” ด้วย 55 วิธีที่ทำตามได้อย่างง่ายดาย และส่วนใหญ่ใช้เวลาสั้น ๆ เพียงไม่ถึง 1 นาที แค่ปรับพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย...เรื่องที่เคยดูยากและต้องผัดผ่อนมาโดยตลอดจะกลับกลายเป็นเรื่องง่ายและลงมือทำได้ทันที!

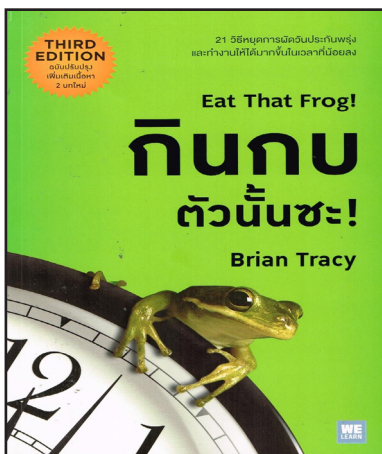
BOOK

กินกบตัวนั้นซะ!

โดย Brian Tracy (ไบรอัน เทรซี่)

แปล พรเลิศ อธิษฐ์

เวลาเจองานยาก ๆ คุณทำอะไร? ถ้าเป็นเหมือนคนส่วนใหญ่ คุณอาจเสี่ยงไปทำงานง่าย ๆ ก่อน ถ้าเปรียบงานยาก ๆ ว่าเป็นเหมือน “กบ” ที่หลายคนเบือนหน้าหนี คุณจะได้เรียนรู้ 21 เคล็ดลับ วิธีค้นหาและลงมือกินกบตัวที่ใหญ่และสำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้คุณหยุดการผัดวันประกันพรุ่งและลงมือทำได้ทันที แล้วกบตัวนั้นของคุณคืออะไรล่ะ รีบค้นหามันให้เจอ แล้วกินมันเข้าไปซะ!



เลิกเป็นคนดี แล้วจะมีความสุข

โดย โทะโก โทะคิโอะ (Tokio Godo)

แปล อาศิรา รัตนภีรัต

เลิกฝืนทำสิ่งที่ไม่ชอบเพราะอยากให้คนอื่นพอใจหันมาทำสิ่งที่ต้องการแล้วชีวิตจะง่ายขึ้น

ทุกคนต้องการเป็นที่ชื่นชอบและได้รับการยอมรับกันทั้งนั้น แต่บางคนก็แคร์สายตาคนอื่นมากไปจนไม่เป็นตัวของตัวเอง สุดท้ายก็กดดันและเป็นทุกข์ “เลิกเป็นคนดี แล้วจะมีความสุข” จะช่วยให้คุณกล้าเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และแคร์สายตาคนอื่นน้อยลง



เรียนรู้ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ด้วยโปรแกรม ARC GIS DESKTOP 10.5

โดย สุเพชร จิรขจรกุล

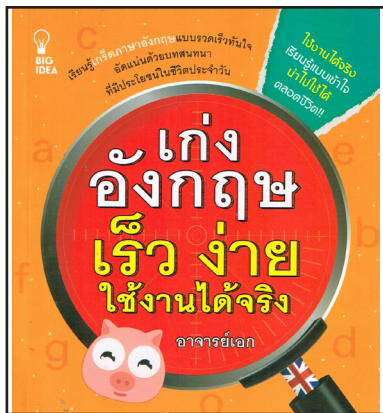
ความรู้เบื้องต้นเทคโนโลยีภูมิสารสนเทศ (Geo-Informatics) ความหมายและองค์ประกอบ GIS ลักษณะข้อมูลเชิงพื้นที่และข้อมูลคุณลักษณะ การจัดการข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์โครงข่าย เส้นทางขนส่งด้วย Network Analysis การพยากรณ์ค่าสารเคมีหรือปริมาณน้ำฝนด้วย Interpolation



BOOK

เก่งอังกฤษเร็ว ง่าย ใช้งานได้จริง
โดย อาจารย์เอก

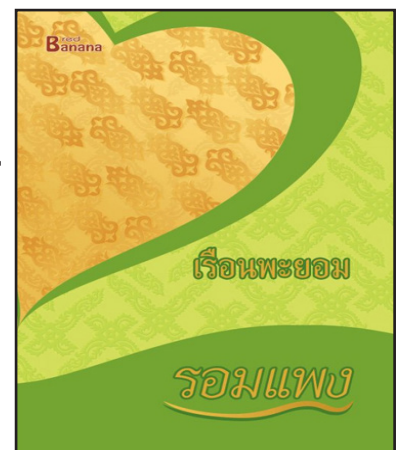
มาอัฟเฟเวล เพิ่มทักษะภาษาอังกฤษเพื่อเก่ง
สนทนาแบบตัวจริง พร้อมด้วยคำศัพท์ที่มี
ประโยชน์มากมาย เรียนรู้ไวยากรณ์ภาษาอังกฤษแบบ
รวดเร็วทันใจ อัดแน่นด้วยบทสนทนา ที่มี
ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ใช้งานได้จริง เรียน
รู้แบบเข้าใจ นำไปใช้ได้ตลอดชีวิต!!! ด้วยความ
หลากหลายของบทสนทนาที่รวบรวมไว้ในเล่มนี้



เรือนพะยอม
โดย รอมแพง

...อดีตชาตินำพาให้เธอมาเจอเขา หรือความตายจะเป็นจุดเริ่มต้น
ของความรักที่กลับมา...

“รลิกา” สาวงามเมืองกรุงเจอความสุขชีวิตคือพ่อเลี้ยงที่คิดลามก
จึงจำใจต้องไปทำงานต่างจังหวัด ด้วยการไปดูแลหลานสาวของ “วฤกษ์”
เรื่องราวทุกอย่างเลยเริ่มต้นขึ้น



กฎหมายพัสดุ พระราชบัญญัติการจัดซื้อ
จัดจ้าง และการบริหารพัสดุภาครัฐ
พ.ศ. 2560

โดย ดร. สุพิศ ปราณีตพลกรัง

นำเสนอกฎหมายเกี่ยวกับกฎหมายพัสดุ พระราช
บัญญัติการจัดซื้อจัดจ้าง และการบริหารพัสดุ
ภาครัฐ พ.ศ.2560 ประกอบด้วย องค์ความรู้ที่เป็น
ประโยชน์เกี่ยวกับ การดำเนินคดีทุจริตและ
ประพฤติมิชอบ คดีคอร์รัปชัน คดีฮั้วประมูล ตลอดจน
จนการดำเนินคดีทางวินัย และอื่น ๆ เรียบเรียง
ไว้เป็นหมวดหมู่ชัดเจน เข้าใจง่าย

