

# 5 สิ่งที่มีมนุษย์เงินเดือนอย่างเรา “ควรทำ”



## 5 สิ่งที่มีมนุษย์เงินเดือนอย่างเรา “ควรทำ”

สวัสดิค่าชาว Event Banana ทุกคน สำหรับในฐานะของการทำงาน การเป็นมนุษย์เงินเดือน นอกจากที่จะต้องทำงานตั้งแต่เช้าจรดค่ำ ออกเดินทางฝ่าฟันรถติด ตอนเที่ยงก็ต้องเผชิญกับหม่อมวลมนุษย์เงินเดือนแต่ละออฟฟิศที่ออกมากินข้าวพร้อมกัน ตกเย็นก็ต้องฝ่ารถติดอีกครั้ง กว่าจะถึงบ้านก็หมดแรงพอดี แต่ที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อความก้าวหน้า เพื่อเงินและเพื่อความสุขของชีวิต ในวันนี้เราเลยขอเอา 5 สิ่งที่เหล่ามนุษย์เงินเดือนควรทำมาฝากกัน มีอะไรบ้าง ลองไปดูกันเลย

### 1. อย่างนั่งติดที่ ลูกเดินบ่อยๆ

สำหรับสิ่งแรกที่เหล่ามนุษย์เงินเดือนควรทำเลยคือพยายามอย่างนั่งติดที่หรือนั่งท่าเดิมเป็นเวลานานๆ หาเวลาลุกเดิน ยืดเส้นยืดสายบ้าง เพื่อไม่ให้เป็นโรค Office syndrome ที่คนทำงานออฟฟิศหลายคนมักจะเป็นกัน เช่น ทำงานได้ 2 ชั่วโมง ลุกเดินเข้าห้องน้ำ กินน้ำ ยืดเส้นสัก 15 นาที การพักแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนและยังเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานว่าการนั่งยาว 4-5 ชั่วโมงติดกันอีกด้วย

### 2. ดื่มน้ำให้เยอะเข้าไว้

อีกเรื่องเลยคือการดื่มน้ำให้เยอะๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้วก็ดี เราเชื่อว่าหลายคนต้องดื่มน้ำหวาน กาแฟสด ชาเย็น กินแล้วชื่นใจ แต่กินนานไปไม่ดีแน่นอน เพราะเบาหวานจะถามหาเอาได้ ลองเปลี่ยนมาเป็นน้ำเปล่านี้แหละดีที่สุด นอกจากจะทำให้ร่างกายสดชื่น สุขภาพดีแล้ว ยังห่างไกลจากโรคต่างๆ อีกด้วย

### 3. เล่นโซเชียลให้พอดี

ในยุคนี้ เราเชื่อว่าการใช้สมาร์ทโฟนมันกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว แต่อยากจะทำให้เหล่ามนุษย์เงินเดือนทั้งหลาย เล่นโซเชียลให้พอดีๆ ไม่เสพติดมันจนเกินไปเพราะบางทีโซเชียล เราเสพมากเกินไปก็อาจจะทำให้เกิดผลกระทบที่ไม่ดีตามมา เช่น ความเครียด เครียดจากการเห็นชีวิตของคนในโซเชียล เรามากเกินไปแต่เรายังต้องนั่งทำงานทั้งวัน ไปจนถึงผลกระทบกับการทำงาน โดยเฉพาะการเล่นในเวลาทำงาน ลองเปลี่ยนเวลาลู เช่น ในเวลาทำงานอาจจะดูใช้โทรศัพท์มือถือและตั้งไซเคิลยงานให้เสร็จภายในเวลา จากนั้นกำหนดให้เล่นได้วันละ 2 ชั่วโมงก่อนนอน แบบนี้จะทำให้คุณมีเวลาเหลือขึ้นเยอะเลยละ

### 4. พักสายตาออกจากหน้าจอ บ้าง

ในการเป็นมนุษย์เงินเดือน สิ่งที่คุณต้องใส่ใจอะมากเลยในร่างกายคือสายตา ที่ใช้เพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน แกรมยังต้องเล่นมือถือ เรียกว่าสายตาเป็นอะไรที่อ่อนล้าสุดๆ ลองพักสายตาออกจากหน้าจอเสียบ้าง โดยเฉพาะในช่วงเวลาหลังเลิกงาน หาหนังสืออ่าน นอนฟังเพลง พักผ่อนโดยไม่ต้องแตะพวก Blue Screen เหล่านี้ จะทำให้ดวงตาของคุณแข็งแรงขึ้น หรือในระหว่างวันลองพักสายตาด้วยการ หาน้ำแข็งห่อผ้า แล้วหลับตา ประคบน้ำแข็งไว้ก็ช่วยคลายความล้าของดวงตาได้

## 5. หมั่นหาสกิลใหม่ๆ ใส่ตัว

สำหรับข้อสุดท้ายที่ขาดไม่ได้สำหรับการเป็นมนุษย์เงินเดือนที่ประสบความสำเร็จคือการหมั่นหาสกิลใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ ใส่ตัวอยู่เสมอ บางคนเวลาทำงานไปเรื่อยๆ ก็มักจะตกหลุมของ Comfort Zone ไม่กล้าออกไปหาอะไรใหม่ๆ ทำแต่สิ่งเดิมๆ ใช้ชีวิตเหมือนเดิมเพราะความปลอดภัย แต่ความจริงแล้วพื้นที่ปลอดภัยกำลังจะสิ้นกินคุณในไม่ช้า ลองหาอะไรใหม่ๆ ทำบ้าง เช่น เรียนภาษาที่ 3 เรียนทำขนมในวันหยุด ออกเดินทางคนเดียวดูบ้าง เพื่อให้ชีวิตของคุณมีสีสัน แกรมอาจจะค้นพบตนเองได้อีกด้วย

เป็นอย่างไรกันบ้างค่าชาวมนุษย์เงินเดือนทั้งหลาย ก็ให้มนุษย์เงินเดือนทุกคนสู้ๆ ใช้ชีวิตกันอย่างมีความสุขนะคะ และสำหรับคนไหนที่ต้องการผ่อนคลายความเครียด อยากปาร์ตี้กับก๊วนเพื่อนหลังเลิกงานเราแนะนำนี้เลย พาไปส่อง 5 ร้านสุดฮิตไว้จัดปาร์ตี้สุดเก๋แบบ Private

หรือใครที่กำลังมองหาสถานที่จัดงานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นงานประชุมบริษัท งานสัมมนา งานเลี้ยงสังสรรค์ไปจนถึงงานแต่งงาน สามารถเสิร์ชหาสถานที่มากมายได้ที่ [www.eventbanana.com](http://www.eventbanana.com) ที่เราได้รวบรวมสถานที่เอาไว้ให้คุณมากมาย ชอบที่ไหนก็แค่คลิกขอใบเสนอราคา จากนั้นรอรทางสถานที่ติดต่อกับมาก็เรียบร้อย ใช้งานง่ายแถมยังฟรีและเรากำหนดราคาที่ดีที่สุดอีกด้วย!