

# สาระความรู้สู่บุคลากร มก.

เมษายน 2558

โดย งานพัฒนาและฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่  
ค่านิยมหลัก มก. : มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน สืบสานสามัคคี มีคุณธรรม

## โครงการสงกรานต์ ... เล่นทุ่งมหาสงกรานต์



## เล่นทุ่งมหาสงกรานต์

สืบสานประเพณีสงกรานต์ในรั้วนนทรีกับสงกรานต์กลางกรุง .. เล่นทุ่งมหาสงกรานต์

สุดเข้มเย็นจัดกันทั่วทุกภาคไปเมื่อวันที่ ๙ เมษายน 2558 ที่ผ่านมา หลังจากได้มีการ

ทำความสะอาดและจัดเตรียมสถานที่ สำหรับสงกรานต์ 73 รูป กันไปแล้วในช่วงเช้า ก็มาถึงเวลา

ความลุกช่วงบ่าย ณ ถนนน้ำขาวไร้เบ้อรี่ (ถนนน้ำขาวไร้จันทร์สีติดยิ้ม)

มีทั้งขบวนรถบุปผาตี ขบวนแห่พระพุทธรูป เทพล้านนา และกิจกรรมเรียนเริงต่างๆ โดยทั้งผู้บริหาร บุคลากร และนิสิตต่างลุกสنانร่วมกันภายในวัดมหาธาตุฯ ที่ได้รวมถึงได้พร้อมใจกันแต่งกายด้วยผ้าไทยและชุดไทยเพื่อสืบสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ลรังสีสันด้วยชุดลายดอก และอุปกรณ์ช่วยในการเล่นน้ำสงกรานต์แบบต่างๆ

บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนานตลอดทาง นอกจากจะได้ร่วมกัน

สืบสานประเพณีสงกรานต์ในรั้วนนทรีแล้ว ยังได้คลายร้อนจากอากาศที่ อุณหภูมิสูงแบบนี้อีกด้วยโดยนานาสกุลงานตลอดทาง นอกจากจะได้ร่วมกัน

ทรงนามว่า ราชากลางเทวี ทรงนาธุรัดหัดดอกบัวหลวง อาการนี้แก้วโน้มรา ภักษาหารโลหิต พระหัตถ์ขาวยาทรงศรีศูล พระหัตถ์ขาวยาทรงธนู

ปกติจะทรงหมูเป็นพาหนะใน 4 รูปแบบ คือ ยืนบนหมู นั่งบนหมู นอนลีมตามบนหมู และนอนหลับตามบนหมู บินได้จนลงมาเหนือหолังวราหะ (หมู)

เป็นพาหนะ เชือว่า หากนางสงกรานต์นั่งมา จะเกิดความเจ็บปวดด้วยฟัน ผู้คนล้มตาย และเกิดภัยพิบัติต่างๆ ตามมา แต่อย่างไรก็ตาม

ค่าทำนายของนางสงกรานต์ก็เป็นเพียงแค่ การเตือน ตามความเชื่อเท่านั้น ทั้งนี้เราระจะตั้งต้นอยู่ในความไม่ประมาท และรู้จักเตรียมวิธี

แก้ไขหรือป้องกันตามวิธีชีวิตของเราค่ะ

ภาพประกอบจาก <https://www.facebook.com/kucityfanpage>



ข้อมูลนางลุงกรานต์ 2558 จาก <http://scoop.mthai.com/hot/5920.html>

### โครงการสัมมนาเรียนคู่มือการปฏิบัติงาน “การเขียนคู่มือการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ 1/2558

กองการเจ้าหน้าที่ได้จัดโครงการฯ สำหรับบุคลากรสายสัม�ันธ์และข่าววิชาการที่บรรจุตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เพื่อแนะนำแนวทางการเขียนคู่มือการปฏิบัติงาน ของบุคลากรสายสัมพันธ์ ที่ต้องจัดทำภายในระยะเวลา ๕ ปี โดยได้รับเกียรติจาก อาจารย์ลีสกี้ร์ ดาวีกีต์ดี บุคลากรเรียนชั้นนำ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม และ ๓ เมษายน ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ซึ่งวิทยากรได้ให้ครอบแนวคิดในการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน ดังนี้

๑.งานนี้สำคัญและจำเป็นอย่างไร      ๒.มีการบริหารจัดการงานที่สำคัญและจำเป็นอย่างไร (Flow Chart)

๓.มีหลักเกณฑ์ , วิธีการในการทำงานอย่างไร      ๔.มีเทคนิคในการทำงานอย่างไร

๕.มีปัญหา อุปสรรคอย่างไร มีแนวทางแก้ไขอย่างไร และจะผ่อนaoอย่างไร มีข้อเสนออย่างไร

นอกจากนี้ วิทยากรได้เน้นย้ำถึงความสำคัญในการเลือกหัวข้อเพื่อจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน โดยจะต้องให้ล้มเหลวทั้งหมด ลักษณะงานที่ทำอยู่ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อตัวและผู้อื่น หรือแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานต่อไป พร้อมทั้งได้มีการฝึกปฏิบัติการเขียนคู่มือ รวมไปถึงมีการแลกเปลี่ยน ตอบข้อข้อความระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วม โครงการฯอย่างใกล้ชิด และเป็นกันเอง

อาการร้อนๆแบบนี้ทำให้ทั้งไม่สบายตัวและหงุดหงิดง่ายกันใช่ไหมคะ

ในฉบับนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยลดอาการร้อนๆ ให้หายไปได้ ดังนี้

สามารถนำไปใช้กันได้ตามอัธยาศัยเลยค่ะ หวังว่าจะเป็นอีกหนึ่ง

ตัวช่วยให้คลายร้อนกันได้ในหน้าร้อนที่ร้อนๆสุดๆ เช่นนี้นะคะ

♥ พยายามอย่าเครียดจัด

♥ ไปเที่ยวสถานที่ธรรมชาติ

♥ ระบายความร้อนด้วยผ้าคลุม

♥ ใช้ม่านกันแสง

♥ เปลี่ยนมาออกกำลังกายตอนเช้า

♥ เติมความหวานเย็นและผลไม้

♥ หลีกเลี่ยงชาเขียวและแอลกอฮอล์

♥ เติมเล่นในที่อากาศถ่ายเท

♥ อาบน้ำบ่อยๆ

♥ พกน้ำเย็นติดตัวตลอดเวลา

♥ ใส่เสื้อผ้าเนื้อบาง

♥ พกผ้าคลุมมือถือ

♥ น้ำดื่มน้ำเย็นๆทันร้อน

♥ หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดร้อน

♥ ประคบน้ำแข็ง



### ข่าวประชาสัมพันธ์

เชิญข้าราชการหรือพนักงานระดับชำนาญการ ที่ปรับสังค์จะทำผลงานหรือวิจัยเพื่อขอตำแหน่ง ชำนาญการพิเศษ ล่งรายชื่อมาในแบบตอบรับ ที่เรียนแจ้งเชิญเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม เงินปัจบันติการ เรื่อง “Routine to Research” ในวันที่ 18,20 พฤษภาคม และ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ หมวดเบตล์แบบตอบรับวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘





## (เคล็ดลับความสำเร็จ) การพัฒนาตนเอง+ความสำเร็จ = ความสำเร็จ

คนที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต ต้องพัฒนาตนเองให้เติบโตเรื่อยไปอย่างไม่มีขีดจำกัด แต่ทำอย่างไร จึงจะสัมฤทธิ์ผล ความสำเร็จของคือหัวใจสำคัญที่สุด

โอกาส แรงบันดาลใจ หรือความ羨慕 ทำให้เราฝึกที่จะทำให้เราลุกขึ้นมาเริ่มทำสิ่งต่างๆ แต่ในไม่ช้าไม่นาน ความกระตือรือร้นก็อาจแผ่ลง จนกระตุ้นเลิกไปในที่สุด หากขาดวินัยที่จะลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ คนส่วนมากที่ตกอยู่ใน วังวนเช่นนี้จึงไม่ได้ใกล้เท่าที่ควร การหมั่นทบทวนตัวเองอยู่เรื่อยๆ ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตจะทำให้เราได้ใช้เวลาอย่างเป็น ประโยชน์ และพัฒนาเติบโตขึ้นไปจากจุดที่เป็นอยู่ ไม่เหลือปล่อยให้ถูกอย่างเพราสารภาพความมีเกียจหรือประมาท ลองพิจารณา ตนเองใน 4 ข้อ ต่อไปนี้

### 1. เราจำเป็นต้องปรับปรุงตนเองใน “เรื่องอะไร”

ถ้าเราต้องการเข้าอนทุกวันอย่างมีความสุข เราก็ควรตั้งนอนด้วยความมุ่งมั่นในทุกวัน การพัฒนาตนเองทุกวัน เป็นสิ่งประกันว่าอนาคตของเราจะเต็มไปด้วยสิ่งที่เป็นไปได้ เมื่อเติบโตขึ้นโลกของเราก็ขยายตัวตามโอกาสและ ทางเลือกค้ายกพาต่างๆ ก็ตามมา

### 2. เรายังจะปรับปรุงตัวเอง “อย่างไร”

ถูว่าตัวเองมีบุคลิกภาพเหมาะสมกับความ羨慕ใจแบบไหน แต่ละคนมีจุดแข็งไม่เหมือนกัน อย่าคาดหวังสูงเกินไปหรือเร็ว เกินไป อาจทำให้ห้อแท้ได้ โดยฝึกในเรื่องที่เป็นไปได้และเริ่มจากเรื่องที่ง่ายๆ ก่อน ค่อยๆ สะสมความสำเร็จจากเรื่องเล็กๆ นั้นทุกอย่างจะยากก่อนที่จะกล้ายerneenความง่าย จึงต้องมีความอดทนและความมุ่งมั่น ในระหว่างทางก็ให้คุณค่ากับ กระบวนการที่ได้เรียนรู้ เพราะสิ่งที่คุณค่าในชีวิตมักต้องอาศัยความทุ่มเทและเวลาเสมอ

### 3. “ทำไม” เราจึงต้องปรับปรุงตนเอง

การรู้สึกประทับใจที่จะได้รับจากการปรับปรุงตนเองในเรื่องที่เลือกจะทำให้เรารู้ว่าทำไมจึงควรปรับปรุงตนเองต่อไป แม้ว่าจะผจญกับความยากลำบาก ความเบื่อหน่ายหรือห้อแท้ ความ羨慕ใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้ก้าวต่อไป เช่น คิดถึงผลลัพธ์จากสิ่งที่ทำว่าจะช่วยเราได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการทำงาน สุขภาพ ความล้มเหลวหรือบุคคล ต่างๆ การรับมือกับความไม่แน่นอนในโลกนี้ หรือความสุขทางใจ เป็นต้น

### 4. “เมื่อไร” เรายังจะปรับปรุงตนเอง

เราจะไม่วันเปลี่ยนแปลงชีวิตได้หากไม่เปลี่ยนสิ่งที่ทำในแต่ละวัน จะนั่งให้เริ่มต้นได้แต่เดือนนี้และทำต่อไปอย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นอุบัติสุข ในที่สุดแล้วอุบัติสุขของเรานี้แหล่ที่จะกำหนดอนาคตของเรา ลองพิจารณาดูว่ามีอะไรบ้างที่เราทำ ในแต่ละวันที่ควรเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มทำสิ่งต่างๆ หรือเลิกทำในสิ่งที่ไม่ดี

บทความจาก [www.ความรู้รอบตัว.com](http://www.ความรู้รอบตัว.com)



### The Dog in the Manger (หมาในราชภัฏ)

A dog looking out for its afternoon nap  
jumped into the manger of an ox  
and lay there cozily up on the straw.  
But soon the ox, returning  
from its afternoon work, came up to the manger  
and wanted to eat some of the straw.  
The dog in a rage, being awakened from its slumber,  
stood up and barked at the ox,  
and whenever it came near attempted to bite it  
At last the ox had to give up the hope of getting at the straw  
and went away.

มีสุนัขตัวหนึ่ง กำลังมองหาที่ล่ารับนอนของตนในตอนบ่าย  
มันได้กระโดดเข้าไปในราชภัฏของวัว  
แล้วก็ดื้ตัวนอนลงไปในราชนี้  
แต่ทว่าเวลาผ่านไปไม่นาน วัวซึ่งกลับมาจากการทำงานในตอนบ่าย  
ก็ได้เข้ามาที่ราชภัฏ เพื่อที่จะกินฟางข้าว  
สุนัขกูกทำให้ตกใจตื่นขึ้น ก็เดือดดาลไม่สงบอารมณ์  
มันยืนขึ้นเห่าวัว และเมื่อวัวเข้ามาใกล้ราช  
มันก็จะกัด สุดท้ายวัวก็เลิกที่จะเข้าไปกินฟาง  
มันจึงเดินออกไปจากที่แห่งนั้น

<http://www.nithan.in.th/>

### นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

คนบางคนมีนิสัยชอบห่วงไปเสียทุกอย่าง แม้ของลึกลับนั้นไม่มีประโยชน์แก่ตน แต่ก็ไม่ยอมให้คนอื่น เอาไปใช้ประโยชน์บ้าง จึงเกิดเป็นคำพังเพย “หมาในราชภัฏ” “หมาห่วงก้าง” ขึ้น