

สาระความรู้สู่บุคลากร มก. ธันวาคม 2558

โดย งานพัฒนาและฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่
คำนิยามหลัก มก. : มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานสืบสานสามัคคี มีคุณธรรม

คำพอสอน

1. ความเพียร

การสร้างสรรค์ตนเอง การสร้างบ้านเมืองก็ตาม มีไขว่สร้างในวันเดียว ต้องใช้เวลา ต้องใช้ความเพียร ต้องใช้ความอดทน เสียสละ แต่สำคัญที่สุดคือความอดทน คือไม่ย่อท้อ ไม่ย่อท้อในสิ่งที่ตั้งงาม สิ่งที่ตั้งงามนั้นทำมันน่าเบื่อ บางทีเหมือนว่าไม่ได้ผล ไม่ดัง คือดุ่มันครีทำดีนี้ แต่ขอรับรองว่าการทำให้ดีไม่ครี ต้องมีความอดทน เวลาข้างหน้า จะเห็นผลแน่นอนในความอดทนของตนเอง

พระบรมราโชวาท วันที่ 27 ตุลาคม 2516

2. ความพอดี

ในการสร้างตัวสร้างฐานนั้นจะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไป ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวังและความพอเหมาะพอดี ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง หรือทำด้วยความเร่งรีบ เมื่อมีพื้นฐานแน่นหนารองรับพร้อมแล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญก้าวหน้าในระดับสูงขึ้น ตามต่อกันไปเป็นลำดับผลที่เกิดขึ้น จึงจะแน่นอน มีหลักเกณฑ์ เป็นประโยชน์แท้และยั่งยืน

พระบรมราโชวาท วันที่ 18 ธันวาคม 2540

3. ความรู้ทัน

เด็กๆ ทำอะไรต้องหัดให้รู้ตัว การรู้ตัวอยู่เสมอจะทำให้เป็นคนมีระเบียบและคนที่ระเบียบดีแล้ว จะสามารถเล่าเรียน และทำงานต่างๆ ได้โดยถูกต้องรวดเร็ว จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จและความเจริญ ให้แก่ตนเองและส่วนรวม ในอนาคตได้อย่างแน่นอน

พระบรมราโชวาท พระราชทานลงพิมพ์ในหนังสือ วันเด็ก ประจำปี 2521

4. คนเราจะต้องรับและจะต้องให้

คนเราจะเอาแต่ได้ไม่ได้ คนเราจะต้องรับและจะต้องให้ หมายความว่า ต่อไป และเดี๋ยวนี้ด้วยเมื่อรับสิ่งของใดมา ก็จะต้องพยายามให้ ในการให้นั้น ให้ได้โดยพยายามที่จะสร้างความสามัคคีให้หมู่คณะและในชาติ ทำให้หมู่คณะ และชาติประชาชนทั้งหลายมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ ช่วยที่ไหนได้ก็ช่วย ด้วยจิตใจที่เผื่อแผ่โดยแท้

พระบรมราโชวาท วันที่ 20 เมษายน 2521

5. อ่อนโยน แต่ไม่อ่อนแอ

ในวงสังคมนั้นแล้ว ท่านจะต้องรักษามารยาทอันดีงาม สำหรับสุภาพชน รู้จักสัมมาคารวะ ไม่แข็งกระด้าง มีความอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ พร้อมจะเสียสละ ประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม

พระบรมราโชวาท วันที่ 25 มิถุนายน 2496

ที่มา : <http://www.v4king.in.th/index.php>

ถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน
3 ธันวาคม 2558



โครงการสัมมนา เรื่อง “การบริหารการเงินองค์กรและการเงินบุคคล”



โครงการชินนสาสมาธิ



ติดต่อกองการเจ้าหน้าที่



<http://www.person.ku.ac.th>



02-9428162



02-9428161 และ 02-9428163

สมาธิกับการทำงาน

จิตคนเรานั้นมีธรรมชาติต้องคิดหรือรับรู้ในอารมณ์ มักสอต่อส่ายไม่หยุดนิ่ง หากมีการฝึกจิตให้นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวได้ จะทำให้จิตมีกำลังมากมาย มหาศาล และใช้ประโยชน์จากภาวะจิตนี้ได้มาก คนที่มีสมาธิในการทำงานนั้น เมื่อจะทำงานใดมดคิดอยู่เรื่องเดียว เกิดประโยชน์กับการทำงานมาก เช่น คิดได้เร็ว ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย บางคนมีมาแต่เกิด บางคนไม่มี...แต่ก็ฝึกฝนให้มีได้โดยการฝึกสมาธิ

คนที่ไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงาน มักจะทำงานด้วยความพล้อเรอและมักมีความผิดพลาดเกิดขึ้นบ่อยๆ อาการหนักเข้าอาจถึงขั้นขาดสติในการทำงานเลยก็เป็นได้

วิธีแก้ไข

1. เลิกนิสัยวิตกกังวล อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
2. เลิกนิสัยพูดเพ้อเจ้อ เพราะจะทำให้ลายสมาธิ ขาดสติคุม
3. เลิกคิดฟุ้งซ่าน เลิกคิดสมาธิบ้า
4. ฝึกคิดให้เป็นระบบ คิดไปที่ละเรื่องเฉพาะที่จำเป็น
5. ฝึกทำงานตามลำดับความสำคัญ
6. อย่าปล่อยใจให้เหม่อลอย ต้องใช้สติดูจิตอยู่ตลอดเวลา
7. กำหนดจิตให้จดจ่อแน่วแน้อยู่กับงานที่กำลังทำ
8. ฝึกแก้ปัญหานิสัยห่วงหาหวนอน
9. เลิกนิสัยอาฆาตพยาบาทคนอื่น แผ่เมตตาและทำใจให้รักคนอื่น
10. ทำงานด้วยความรักในงาน และเอาใจใส่งาน

ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/89379>

5 ไอเดีย ของขวัญส่งความสุข



1. กระเช้าของขวัญ

จัดหากระเช้าน่ารักๆ และหาซื้อของอุปโภคบริโภคที่มีคุณภาพ พร้อมทั้งลงมือจัดกระเช้าด้วยตัวเอง นอกจากจะมั่นใจได้ว่า เราได้ให้ของที่มีคุณภาพจริงๆ กับผู้รับแน่ๆ และยังสอดแทรกความรู้สึกที่ดีที่ได้ลงมือจัดด้วยตนเองอย่างพิถีพิถันอีกด้วย

2. ต้นไม้เล็กๆ

อาจเป็นต้นกระบองเพชร หรือต้นอื่นๆ ที่ดูแลง่าย การให้ต้นไม้ย่อมทำให้ผู้รับรู้สึกสดชื่น สบายตา และยังทำให้คิดถึงผู้ให้ด้วยเมื่อยามรดน้ำดูแล

3. ขนมในขวดโหลแก้วสุดเก๋

ขนมอร่อยๆ จากร้านหรือลงมือทำเอง บรรจุใส่ขวดโหลแก้วน่ารักๆ ได้ทั้งอร่อย ได้ทั้งประโยชน์การใช้สอย ทานขนมหมดแล้ว ก็ยังนำขวดโหลแก้วมาใช้ประโยชน์ต่อได้อีก

4. กระป๋องอมสินแบบแฟนตัวเอง

เหมาะมากสำหรับคนในครอบครัว โดยเฉพาะเด็กๆ ที่นอกจากเขาจะสนุกกับการวาดลวดลายต่างๆ เองแล้ว ยังเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการออมด้วย

5. หนังสือ

อาจจะเป็นหนังสือแนว How to หรือแนวชีวประวัติที่อ่านเพลินๆ ยามว่าง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้ หรือหนังสือความรู้รอบตัวเพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้านอื่นๆ ที่อาจจะยังไม่เคยรู้

สวัสดีค่ะ มาพบกันในเดือน

ธันวาคม 2558 นี้เช่นเคยนะคะ เดือนนี้นอกจากเป็นเดือนมหามงคล 5 ธันวา มหาราชแล้ว ยังเป็นเดือนแห่งเทศกาล สงกรานต์ต้อนรับปีใหม่อีกด้วย กองการเจ้าหน้าที่ จึงขอเสนอไอเดียดีๆ ในการเลือกซื้อของขวัญวันปีใหม่ ที่ไม่ว่าจะนำไปให้คนที่คุณรัก นำไปจับฉลาก รับรองค่ะ ว่าถูกใจผู้รับแน่นอน

นอกจากนี้ เรายังได้นำเทคนิคดีๆ ที่ได้จากโครงการสัมมนา เรื่อง "การบริหารการเงินองค์กรและการเงินบุคคล" โดย Money Coach อันดับ 1 ของเมืองไทย มาฝากให้ทุกท่านเป็นแนวทางการบริหารเงิน อย่างไรก็ตาม การเงินมีสุขภาพที่ดีค่ะ

ส่งท้ายปีแล้ว อย่าลืมทบทวนตัวเองนะคะว่าในปีที่ผ่านมา เราทำอะไรสำเร็จ พลาดอะไรบ้าง และอย่าลืมวางแผนชีวิตสำหรับปี 2559 ที่กำลังจะมาถึงเข้าทุกที พบกันใหม่ฉบับเดือนมกราคม 2559 ขอบคุณและสวัสดีค่ะ

ความฉลาดทางการเงิน Money Literacy

★ การหารายได้ (Earning) ★

- จากการจ้างงาน (Active Income)
- จากทรัพย์สิน (Passive Income)



★ การใช้จ่าย (Spending) ★

การบริหารรายจ่าย

- การจัดทำงบรายรับรายจ่าย/งบดุล
- การวางแผนซื้อบ้าน รถยนต์ ฯลฯ
- การวางแผนจัดการหนี้สิน
- การวางแผนจัดการความเสี่ยง
- การวางแผนภาษี

★ การลงทุน (Investing) ★

- การกำหนดเป้าหมายและแผนการลงทุน
- เครื่องมือการลงทุน

- ตราสารการเงิน
- อสังหาริมทรัพย์
- ธุรกิจ
- ทรัพย์สินทางปัญญา



★ การเก็บออม (Saving) ★

- ดอกเงิน
- เกษียณ
- ลงทุน



จากการที่ได้ฟังการบรรยายจากวิทยากร ซึ่งเป็นถึง Money Coach อันดับ 1 ของเมืองไทยกันไปแล้วนั้น จึงขอหยิบยกประเด็นสำคัญที่คุณจักรพงษ์ เมษพันธุ์ ได้ Coach ไว้ เพื่อเป็นแนวทางการจัดการการเงินให้สามารถมีอิสรภาพทางการเงินได้ง่ายๆ ค่ะ เพียงแค่ต้องมีวินัยและความตั้งใจที่จะทำตามวิธีนี้ เพียงเท่านั้นรับรองได้ว่าสุขภาพการเงินที่ดี หรือ Money Fitness จะสามารถเกิดกับทุกท่านได้แน่นอน



ข้อมูลประกอบจากเอกสารประกอบการบรรยายของคุณจักรพงษ์ เมษพันธุ์