

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

สารสนับสนุนจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล 2



โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัย
นเรศวร ประจำปี 2561 3



โครงการสัมมนาวิชาการ กลยุทธ์การพัฒนาอาจารย์ประจำ
ของมหาวิทยาลัย เพื่อสร้างความเป็นเลิศในทศวรรษหน้า 7



11

วันมหาสงกรานต์

12

เกตี๊ค ไม่ลับกับ กบค.

บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหารงานบุคคล ฉบับที่ 26 ปีที่ 9 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2561 ถึงเดือน พฤษภาคม 2561 ทางกองการบริหารงานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัย เนื่องจากได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัย เนื่องจาก ประจำปี 2561 และโครงการสัมมนาวิชาการ กลยุทธ์การพัฒนาอาจารย์ประจำของมหาวิทยาลัย เพื่อสร้าง ความเป็นเลิศในศูนย์เรียนรู้ทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสาร กองการบริหารงานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการ ปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สารสนับสนุนวิชาการ กองการบริหารงานบุคคล

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยเนื่องจากทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เมื่อเร็วๆนี้ ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัย เนื่องจากได้ทราบในส่วนของฉบับนี้ก็จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัย เนื่องจาก ประจำปี 2561 และโครงการสัมมนาวิชาการ กลยุทธ์การพัฒนาอาจารย์ประจำของมหาวิทยาลัย เพื่อสร้างความเป็นเลิศในศูนย์เรียนรู้ทุกท่าน โดยกองการบริหารงานบุคคล ได้ร่วมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากร ทุกท่านทราบต่อไป

โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2561

วันที่ 21-23 กุมภาพันธ์ 2561
ณ ห้องสัมมนาอุ่นเครื่อง 301 อาคารอุ่นเครื่อง ชั้น 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร



หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาบัณฑิตที่พึงประสงค์และมีคุณภาพออกไปรับใช้สังคม เพื่อนำพาให้ประเทศชาติพัฒนาสู่ความเป็นสากล จึงได้ตระหนักรถึงความเข้มแข็งทางวิชาการที่ยั่งยืน โดยมุ่งสร้างความพร้อมของระบบอุดมศึกษาให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสิ่งสำคัญในการดำเนินการดังกล่าวต้องอาศัยความรู้ความสามารถของอาจารย์เป็นหลัก การปฐมนิเทศจึงถือว่าเป็นวิธีการที่รวดเร็ววิธีหนึ่งที่จะทำให้อาจารย์ใหม่ได้รับความรู้เทคนิคการสอน ทักษะการสอน และประสบการณ์ด้านการถ่ายทอดความรู้ เพื่อเป็นการช่วยเพิ่มประสบการณ์และวิธีการในการถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์ใหม่ไปสู่นิสิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาจารย์ใหม่ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้เพิ่มพูนความรู้และทักษะครอบคลุมประเด็นการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา เทคนิคการสอน ระบบสารสนเทศที่ใช้จัดการเรียนการสอน การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน การพัฒนาความก้าวหน้าในตำแหน่งทางวิชาการของอาจารย์ในระบบอุดมศึกษา สิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับ เพื่อให้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาวิชาการของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมายของโครงการ

1. เป้าหมายการดำเนินการ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 120 คน ประกอบด้วย

- นิสิต จำนวน 5 คน
- อาจารย์/ผู้บริหาร/บุคลากร จำนวน 110 คน
- อื่นๆ (วิทยากร) จำนวน 5 คน

2. กิจกรรม/เนื้อหาที่จะดำเนินการ

อบรม/สัมมนา โดยมีเนื้อหาตามหัวข้อดังนี้

วันที่ 1 ชุมวิดิทศน์แนะนำมหาวิทยาลัยนเรศวร

บรรยายพิเศษ : การขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยนเรศวรสู่การเป็นมหาวิทยาลัย 4.0

หัวข้อ : กระแสความเปลี่ยนแปลงของอุดมศึกษาไทย

หัวข้อ : แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตร

หัวข้อ : ระบบสารสนเทศอาจารย์ที่ปรึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่ 2 หัวข้อ : แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา

หัวข้อ : เทคนิคการสอนโดยใช้เทคโนโลยี

หัวข้อ : จิตวิทยาการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ดูแลนิสิต

วันที่ 3 หัวข้อ : ความก้าวหน้าในวิชาชีพอาจารย์และกลยุทธ์สู่ความสำเร็จในการเข้าสู่
ตำแหน่งทางวิชาการ

หัวข้อ : การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนและการเผยแพร่ผลงาน
ให้สำเร็จ

หัวข้อ : สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

อาจารย์ใหม่ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการจัดการศึกษา และการสอนในระดับอุดมศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างสอดคล้องกับ ทิศทางการพัฒนาวิชาการของมหาวิทยาลัย



หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้เข้ารับการอบรม

1. ขอความร่วมมืออาจารย์ใหม่ทุกท่าน เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้
2. กรณีมีการเพิ่มเติมรายชื่อเข้าร่วมโครงการ ให้จัดทำหนังสือผ่านต้นสังกัด และส่งให้ กองการบริหารงานบุคคล โดยด่วนก่อนการอบรม เพื่อรายงานให้มหาวิทยาลัยทราบและพิจารณาต่อไป
3. กรณีไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ ให้จัดทำหนังสือซึ่งเหตุผลที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการ โดยผ่านต้นสังกัด และส่งให้กองการบริหารงานบุคคล เพื่อรายงานมหาวิทยาลัยทราบ และพิจารณาต่อไป

การรับรองผลการอบรม

ผู้ที่ผ่านการอบรม ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีเวลาเข้ารับการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีลายมือชื่อเข้าร่วมโครงการตามช่วงเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

บรรยายพิเศษ เรื่อง “การขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยนเรศวรสู่การเป็นมหาวิทยาลัย 4.0”

โดย : ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนा เจรัจชี (อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร)

การบรรยาย เรื่อง “กระแสความเปลี่ยนแปลงของอุดมศึกษาไทย”

โดย : ดร.สุชาติ เมืองแก้ว (รองอธิการบดี)

การบรรยาย เรื่อง “แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตร”

โดย : รองศาสตราจารย์ ดร.รศrin ว่องวีไกรตัน (รองอธิการบดี)

การบรรยาย เรื่อง “ระบบสารสนเทศอาจารย์ที่ปรึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร”

โดย : รองศาสตราจารย์ ดร.รศrin ว่องวีไกรตัน (รองอธิการบดี)



การบรรยาย เรื่อง “แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา”

โดย : รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบูลย์ มุณีสว่าง (คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย)

การบรรยาย เรื่อง “เทคนิคการสอนโดยใช้เทคโนโลยี”

โดย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธุรกิจโรจน์ แก้วอุไร (อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะศึกษาศาสตร์)

การบรรยาย เรื่อง “จิตวิทยาการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ดูแลนิสิต”

โดย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนติรา อินจาย (อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะสังคมศาสตร์)

การบรรยาย เรื่อง “ความก้าวหน้าในวิชาชีพอาจารย์และกลยุทธ์สู่ความสำเร็จในการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ”

โดย : ศาสตราจารย์ นายแพทย์ยง ภู่วรวรรณ (กรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ)

การบรรยาย เรื่อง “การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนและการเผยแพร่ผลงานให้สำเร็จ”

โดย : รองศาสตราจารย์ ดร.สุขกิจ ยะโสธรศรีกุล (รองอธิการบดี)

การบรรยาย เรื่อง “สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับ”

โดย : นายอารมย์ จันน้อย (ผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล)



โครงการสัมมนาวิชาการ
กลยุทธ์การพัฒนาอาจารย์ประจำของมหาวิทยาลัย
เพื่อสร้างความเป็นเลิศในศวกรรษณ์

วันที่ 30 มีนาคม 2561

ณ ห้องประชุม ชุมนุม พรหมขิตแก้ว MD 237 คณะแพทยศาสตร์
อาคารคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ ชั้น 2 มหาวิทยาลัยนเรศวร



หลักการและเหตุผล

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) มีความมุ่งมั่นที่จะยกระดับคุณภาพการศึกษาระดับอุดมศึกษาไทยให้ทัดเทียมและเป็นที่ยอมรับในสากล จึงได้นำเครื่องมือพัฒนาคุณภาพที่ได้รับการยอมรับในสากล ว่าเป็นครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศ นั่นคือ Education Criteria for Performance Excellence (EdPEx) ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่สถาบันการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการดำเนินงานบริหารจัดการการศึกษาให้มีคุณภาพและพัฒนาภารกิจสู่ความเป็นเลิศในระดับนานาชาติ เพื่อให้สถาบันใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง

QS World University Rankings ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในการจัดอันดับมหาวิทยาลัยที่มีความน่าเชื่อถือมากที่สุดในโลก โดยใช้เกณฑ์ชี้วัดทางการศึกษา 40% ชี้วัดด้านการจ้างงาน 10% อัตราส่วนของคณะและนักศึกษา 20% การอ้างอิงงานวิจัย 20% ความหลากหลายทางเชื้อชาติของนักศึกษา 5% และความหลากหลายของอาจารย์อีก 5%

แผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้วางกรอบ
ทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยไปสู่วิสัยทัศน์ที่กำหนด คือ “ภายในปี 2564 มหาวิทยาลัยนเรศวรเป็น¹
มหาวิทยาลัยที่จัดอยู่ในลำดับ 1 ใน 250 ของเอเชียตาม QS University Rankings : Asia” โดยมี
นโยบายจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของประเทศและพื้นที่เขตภาคเหนือ²
ตอนล่าง ซึ่งใช้กลยุทธ์ในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และพัฒนาการจัดการเรียนการสอน
ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (TQF) เพื่อเป้าประสงค์ในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณลักษณะ³
เป็นคนดี คนเก่ง มีวินัย ภูมิใจในชาติ และมีนโยบายปรับปรุงระบบบริหารจัดการมหาวิทยาลัยให้มี
ประสิทธิภาพ คล่องตัวในการทำงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านอุดมศึกษา⁴
การปฏิรูปอุดมศึกษา และการก้าวสู่การเป็น University 4.0 โดยการจัดทำแผนฯ ดังกล่าวท่องไว
แผนการดำเนินการ ต้องอาศัยพลังและการมีส่วนร่วมของทุกหน่วยงานร่วมกันบริหาร เพื่อนำพา
มหาวิทยาลัยไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ และขยายไปสู่การแข่งขันระดับประเทศ และระดับนานาชาติ⁵
เพื่อก้าวสู่การเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำต่อไป รวมทั้งนำผลการจัดอันดับมหาวิทยาลัยไปประยุกต์ใช้⁶
ในการพัฒนามหาวิทยาลัยเชิงนโยบายและการปฏิบัติให้เกิดการพัฒนาอย่างเหมาะสมและเป็นรูปธรรม⁷
ต่อไป

มหาวิทยาลัยนเรศวร มีนโยบายในการพัฒนาอาจารย์ประจำเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ และ⁸
คุณวุฒิทางการศึกษาที่สูงขึ้น โดยมีเป้าหมายให้อาจารย์ประจำจะต้องมีตำแหน่งทางวิชาการร้อยละ 80⁹
ขึ้นไป และมีคุณวุฒิระดับปริญญาเอกหรือเทียบเท่าร้อยละ 80 ขึ้นไป เพื่อเป็นฐานการพัฒนา¹⁰
มหาวิทยาลัยนเรศวรให้ก้าวหน้า เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำและมีชื่อเสียงของประเทศไทยและภูมิภาค¹¹
อาเซียน ดังนั้น เพื่อให้การพัฒนามหาวิทยาลัยนเรศวรเป็นไปในทิศทางเดียวกัน พร้อมรองรับการ¹²
ขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยดังกล่าว จึงได้จัดโครงการสัมมนาวิชาการ “กลยุทธ์¹³
การพัฒนาอาจารย์ประจำของมหาวิทยาลัยเพื่อสร้างความเป็นเลิศในศตวรรษหน้า” ขึ้น¹⁴

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาอาจารย์ประจำเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการและคุณวุฒิทางการ¹⁵
ศึกษาที่สูงขึ้น ให้พร้อมรองรับการขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร¹⁶
ไปสู่วิสัยทัศน์ที่กำหนดต่อไป



เป้าหมายของโครงการ

1. เป้าหมายการดำเนินงาน

ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 150 คน ประกอบด้วย

1.1 อธิการบดี จำนวน 1 คน

1.2 รองอธิการบดี จำนวน 6 คน

1.3 คณบดี หรือตำแหน่งที่เรียกชื่ออย่างอื่นที่มีฐานะเทียบเท่า
จำนวน 25 คน

รองคณบดี หรือตำแหน่งที่เรียกชื่ออย่างอื่นที่มีฐานะเทียบเท่า
จำนวน 98 คน

1.5 วิทยากร/ผู้ปฏิบัติงาน จำนวน 16 คน

1.6 นิสิต จำนวน 4 คน

2. กิจกรรม/เนื้อหาที่จะดำเนินการ

บรรยาย/อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากผู้บริหารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประกอบด้วย

หัวข้อดังนี้

2.1 กลยุทธ์การพัฒนาอาจารย์ประจำเพื่อสร้างความเป็นเลิศให้กับมหาวิทยาลัย (นโยบาย/
กลยุทธ์/แผนงาน/การผลักดัน/ทิศทางการพัฒนาบุคลากร)

2.2 การพัฒนาบุคลากรและงานวิจัยเพื่อก้าวสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยในระดับโลก
(การพัฒนาหรือจัดการรักษาบุคลากรคุณภาพระดับปริญญาเอก/การพัฒนา ผลักดัน ให้บุคลากรขอกำหนด
ตำแหน่งทางวิชาการเพิ่มขึ้น/การส่งเสริมให้บุคลากรมีงานวิจัย ในระดับนานาชาติ)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้บริหารมหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถนำแนวคิดเพื่อจัดทำแผนพัฒนาอาจารย์ประจำให้
พร้อมรองรับการขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ไปสู่วิสัยทัศน์ที่กำหนดได้ต่อไป

หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้เข้ารับการอบรม

1. ขอความร่วมมือผู้บริหารทุกท่านเข้าร่วมการสัมมนาในครั้งนี้

2. กรณีมีการเพิ่มเติมรายชื่อเข้าร่วมโครงการ ให้จัดทำหนังสือผ่านต้นสังกัดและส่งให้กองการ
บริหารงานบุคคล ก่อนการสัมมนา เพื่อรายงานให้มหาวิทยาลัยทราบ และพิจารณาต่อไป

3. กรณีไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ ให้จัดทำหนังสือชี้แจงเหตุผลที่ไม่สามารถ
เข้าร่วมโครงการ โดยผ่านต้นสังกัด และส่งให้กองการบริหารงานบุคคล เพื่อรายงานมหาวิทยาลัยรับทราบ
และพิจารณาต่อไป

บรรยายโดย : ศาสตราจารย์ ดร.ไพรожน์ วิริยะจารี (รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและทรัพยากรบุคคล
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)



อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในหัวข้อ : กลยุทธ์การพัฒนาอาจารย์ประจำเพื่อสร้างความเป็นเลิศให้กับ
มหาวิทยาลัย การพัฒนาบุคลากรและงานวิจัยเพื่อก้าวสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยในระดับโลก (การพัฒนาหรือ
ร่างรักษาบุคลากรคุณวุฒิระดับปริญญาเอก การพัฒนาผลักดันให้บุคลากรขอกำหนดตำแหน่งทาง
วิชาการเพิ่มขึ้น การส่งเสริมให้บุคลากรมีงานวิจัยในระดับนานาชาติ)



วันมหาสงกรานต์



สงกรานต์ คือ ประเพณีของประเทศไทย ลาว กัมพูชา พม่า ชนกลุ่มน้อยชาวไทยและมนตลงานของจีน รวมถึงศรีลังกา และประเทศไทยทางตะวันออกของประเทศอินเดีย สันนิษฐานกันว่า ประเพณีสงกรานต์นี้นั้นได้รับอิทธิพลจากเทศาลาโภสต์ในอินเดีย แต่เทศาลาโภสต์จะใช้การสาดสีแทน โดยจะจัดให้มีขึ้นในทุกวันแรก 1 ค่ำเดือน 4 ซึ่งก็คือเดือนมีนาคม

สงกรานต์ เป็นคำในภาษา สันสกฤต ที่หมายถึง การเคลื่อนย้าย โดยเป็นการอุปมาถึงการเคลื่อนย้าย การประทับในจักรราศี หรือการเคลื่อนเข้าสู่ปีใหม่ตามความเชื่อของไทยและบางประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประเพณีสงกรานต์นั้นมีสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณคุ้งกับตรุษ จีนmarkเรียกรวมกันว่า

ประเพณีตรุษสงกรานต์ หมายถึง การส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เดิมที่วันที่จัดสงกรานต์นี้นั้นจะมีการคำนวณทางดาราศาสตร์ แต่ในปัจจุบันได้มีการกำหนดวันที่แน่นอน คือ ตั้งแต่ 13 – 15 เมษายน แต่เดิม วันขึ้นปีใหม่ไทย คือ วันเริ่มปีปฏิกॉนของไทยจนถึง พ.ศ. 2431 และได้มีการเปลี่ยนแปลงมาเป็นวันที่ 1 เมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่จนถึง พ.ศ. 2483

ประวัติวันสงกรานต์

เมื่อครั้งก่อน พิธีสงกรานต์ เป็นพิธีกรรมที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว หรือชุมชนบ้านใกล้เรือนเคียง แต่ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงให้พิธีสงกรานต์นั้นเป็นเทศาลาสงกรานต์ โดยได้ขยายออกไปสู่สังคมเป็นวงกว้างมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนทัศนคติ ตลอดจนความเชื่อไป แต่เดิมในพิธีสงกรานต์จะใช้น้ำ เป็นสัญลักษณ์ที่เป็นองค์ประกอบหลักของพิธี แก้กันกับความหมายของฤดูร้อน ช่วงเวลาที่พระอาทิตย์เคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษ ในวันนี้จะใช้น้ำรดให้แก่กันเพื่อความชุ่มชื่น มีการขอพรจากผู้ใหญ่ มีการรำลึกและกตัญญูต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับ ต่อมามีสังคมไทยสมัยใหม่เกิดเป็นประเพณีกลับบ้านในช่วงเทศาลาสงกรานต์ นับว่าวันสงกรานต์เป็นวันครอบครัว อีกทั้งยังมีประเพณีที่สืบทอดมาตั้งแต่เดิม อย่าง การสรงน้ำพระที่นำมาซึ่งความเป็นสิริมงคล เพื่อให้เป็นการเริ่มต้นปีใหม่ที่มีความสุข

ปัจจุบันได้มีการประชาสัมพันธ์ในเชิงท่องเที่ยวว่าเป็น Water Festival หรือ เทศาลาแห่งน้ำ โดยได้ตัดข้อมูลในส่วนที่เป็นความเชื่อดังเดิมออกไป

ที่มา : <http://event.sanook.com/day/songkran/>

เคล็ดไม่ลับกับ กบค. ปลูกพลังบวก ให้กาย – ใจ แจ่มใส่ทุกวัน

เทศบาลวันหยุดยาวสิ้นสุดลง ผู้คนส่วนใหญ่เริ่มกลับมาทำงานกันตามปกติ บางท่านคงจะกำลังเดินทางกลับจากภูมิลำเนาหรือท่องเที่ยวต่างจังหวัด ด้วยความเหนื่อยล้าจากการเดินทางนั้น อาจทำให้การเริ่มต้นวันทำงานเป็นไปอย่างยากลำบาก



วันนี้จึงเป็นโอกาสดีที่จะได้นำเคล็ดลับในการฟื้นฟูพลังบวกให้กับชีวิต ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้กลับมาสดชื่นแจ่มใส่ในทุกๆ วัน เพื่อการทำงานอย่างมีความสุขมากกว่ากัน

“โค้ชสิริลักษณ์ ตันศิริ” โค้ชด้านการพัฒนาตนเอง และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจ ฝากสวัสดีปีใหม่ไทยถึงผู้อ่านทุกท่าน ก่อนจะเล่าไว้ว่า คนส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการทำงาน ดังนั้นเราทุกคนจึงต้องทำงานอย่างมีความสุขและสนุกสนาน เพราะถ้าเมื่อไหร่ที่เรารู้สึกเบื่องาน หรือซึมเศร้า นั่นก็เท่ากับว่า “คุณภาพชีวิตของคุณเรากำลังแย่ลง”



โค้ชสิริลักษณ์ มีคำแนะนำสำหรับหุ่นสาวอوفฟิศและคนทำงานด้วยว่า การสร้างพลังบวกในการทำงานเพื่อให้เกิดความสุขอย่างง่าย ๆ ผ่านอายุต้นทั้ง 5 คือ

“ตา”

ในแต่ละวันเราต้องเลือกมองสิ่งที่ดี เพราะสิ่งที่เรามองนั้นจะสร้างพลังบวกให้ตัวเรา ได้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส่ เช่น มองภาพธรรมชาติ ต้นไม้ใบหญ้าสีเขียว มองดอกไม้ที่กำลังเบ่งบาน มองความน่ารักของเด็ก ๆ มองดูรอยยิ้มของผู้คน เป็นต้น เมื่อเรามองในสิ่งที่เป็นบวก เราอาจจะได้รับพลังบวกเหล่านั้นเข้ามา แต่ถ้าเราเลือกมองแต่เรื่องลบ ๆ เช่น ข่าวเครียด ๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์ คนทะเลกัน หน้าตาบุดบัง สิ่งเหล่านั้นก็จะส่งพลังลบให้เราได้

“หู”

เสียงต่างๆ ที่เราได้ยินสามารถสร้างบรรยากาศการทำงานได้เป็นอย่างดี เลือกฟังเสียงที่ไฟเรา สร้างความเบิกบานใจให้กับเรา เช่น เพลงที่ความหมายดีๆ เพลงบรรเลงที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย หรือหากต้องการความกระชุ่มกระชวยก็อาจจะเปิดเพลงที่มีจังหวะเร็วขึ้น นอกจากนั้นคำพูดดีๆ คำชม การให้กำลังใจแก่ตัวเอง และผู้อื่นก็สามารถสร้างพลังบวกให้เราได้เช่นกัน การเลือกพูดคุยกับคนที่คิดบวกก็จะช่วยให้เราได้รับพลังด้านบวกเพิ่มขึ้มมา และการที่เราเองให้กำลังใจคนอื่นนั้น ก็จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และมีความสุขที่ได้แบ่งปันสิ่งดีๆ ส่วนคำพูดที่ไม่ดี เราอาจจะได้ยินแล้วไม่ชอบใจ ก็ปล่อยมันผ่านเลยไป ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยอยู่กับมัน และรับเรียงพลังบวกกลับคืนมาโดยเร็ว

“จมูก”

การรับกลิ่น เริ่มต้นจากการทำตัวเราเองให้สะอาดสะอาด อารมณ์ของกลิ่นหอมไม่ว่าจะเป็นน้ำหอม กลิ่นแป้ง กลิ่นยาสระผม กลิ่นหอมรอบกายต่างๆ สามารถทำให้จิตใจเราเบิกบานได้ หรือแม้แต่บางคนที่ชอบดื่มกาแฟ เวลาที่ได้กลิ่นหอมของกาแฟก็จะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า รวมไปถึงการนวดสเปรย์ปรับอากาศกลิ่นหอมอ่อนๆ ในที่ทำงานก็สามารถสร้างบรรยากาศที่สดชื่นช่วยให้ทำงานได้อย่างมีความสุข

“ลิ้น”

การรับรส ในแต่ละวันเรามีสิทธิ์เลือกว่าจะรับประทานอะไร การได้กินอาหารที่อร่อย และอาหารที่เราชอบ นอกจากจะทำให้เรามีความสุขแล้ว อาหารที่สะอาด อร่อย และมีคุณภาพ ยังจะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่ดี และแข็งแรงอีกด้วย ซึ่งนี่ก็ถือเป็นการสร้างพลังบวกให้ชีวิตได้อีกทาง

“กาย”

การสัมผัสผ่านทางผิวนั้น เช่น การที่เรารอยู่ในบรรยากาศที่โล่ง โปร่ง เย็นสบาย จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายได้ หรือแม้แต่การจัดโต๊ะทำงานให้เข้าที่เป็นระเบียบ การหาของนุ่มๆ มาไว้กอดและสัมผัสนั่นที่ทำงาน เช่น ตุ๊กตา หมอนอิง ก็จะช่วยสร้างความรื่นรมย์ในการทำงานได้เช่นเดียวกัน รวมไปถึงการสัมผัสถืออ่อนโยนกับเพื่อน เช่น จับมือ หรือสวมกอดให้กำลังใจกัน ก็เป็นการถ่ายทอดความรัก เติมกำลังใจให้กันได้เป็นอย่างดี ทำให้ต่างคนต่างมีความสุข

นอกจากนี้การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงยังช่วยให้เกิดพลังชีวิตที่เป็นบวก สมองจะแจ่มใส ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ จะเกิดขึ้นอย่างง่ายดาย และเมื่อเรายิ้มแย้มคนรอบข้างก็จะพลอยแจ่มใส่ไปด้วย

ทั้งหมดนี้จะมาลงท้ายที่ “จิตใจ” ซึ่งถ้าเราสามารถทำทุกอย่างที่กล่าวมานี้ และสามารถสร้างพลังบวกให้ตนเองได้ จิตใจเราจะรู้สึกผ่องใส และนี่คือการเติมพลังชีวิตขึ้นยอดเยี่ยมที่สุด โค้ชสุริลักษณ์ยังคงทิ้งท้ายด้วยว่า สิ่งสำคัญที่ลืมไม่ได้คือ การมอบความรัก ความเมตตาความปรารถนาดีต่อผู้อื่น การรักในงานที่ทำ และตระหนักรึ่งคุณค่าในการกิจหน้าที่ของตัวเอง แค่นี้เราก็จะมีความสุขในทุกๆ วันได้แล้วค่ะ

ที่มา : <http://www.teenpath.net/content.asp?ID=18103#.Wt2VWRuFPZY>

