



ที่ ปน ๐๐๒๓.๑/ว ๓๕๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

พร้อมนี้ ขอส่งสำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๔/ว ๕๒๕ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘ เรื่อง จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์ ภายใต้ชื่อ “HR NEWS” มาเพื่อประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

งานบริหารทั่วไป

โทร. ๐-๗๓๓๔-๕๕๑๙ ต่อ ๑๑๕

โทรสาร ๐-๗๓๓๓-๖๕๘๑

๗



สจ. ปัตตานี

รับที่ 2927

วันที่ 119 ส.ค. 2558

เวลา 16.00 น.

ฉบับ ๔๖

☒ จ.บ.ท.

☐ ก.ม.บ.

☐ ก.พ.อ.

☐ ก.กร.

☐ ก.ง.บ.

ที่ มท ๐๘๐๒.๔/ว ๕๒๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยกองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำจดหมายข่าวประชาสัมพันธ์ ภายใต้ชื่อ "HR NEWS" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศทั่วไป และองค์ความรู้เกี่ยวกับงานบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ให้กับบุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทราบเป็นประจำทุกเดือน

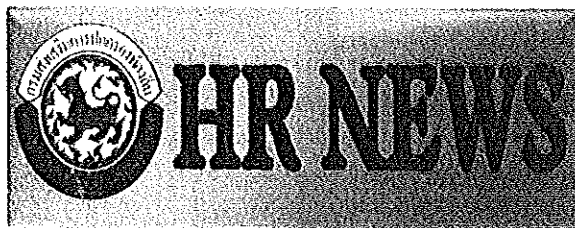
ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจึงขอส่งจดหมายข่าว (HR NEWS) ฉบับที่ ๓/๒๕๕๘ ประจำเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทราบ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ สามารถสืบค้นข้อมูลได้ทางเว็บไซต์ของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น www.dla.go.th หัวข้อ "หน่วยงานภายใน" หน่วยงาน "กองการเจ้าหน้าที่" เมนู "HR NEWS" อีกช่องทางหนึ่งด้วย



กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานวางแผนอัตรากำลังและระบบงาน
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๔
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗



วันมาฆบูชา



ฉบับที่ 3/2557 ประจำเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558

สวัสดิบุคลากรกรมส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นทุกท่าน พบกับ HR NEWS สื่อกกลางใน
การเผยแพร่ข่าวสารความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการ
บริหารงานบุคคลของบุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการ
ปกครองท้องถิ่นโดยในฉบับเดือนมีนาคม มีเนื้อหาสาระที่
น่าสนใจ ดังนี้

- ❖ Happy Workplace องค์กรแห่งความสุข
- ❖ มุมสุขภาพ : “กล้วยน้ำว้า” คุณค่าล้นเหลือ
- ❖ แฉดวง HR : - ข่าวดีสำหรับข้าราชการที่เปลี่ยน
สายงานจากตำแหน่งทั่วไป (O) มาเป็น
ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ (K1)
แล้วจะขอเลื่อนขั้นเพื่อดำรงตำแหน่ง
ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ (K2)
- การจัดการอบรมในโครงการ
“ข้าราชการไทยไร้ทุจริต”
- ❖ เล่าสู่กันฟัง : เขียนหุ่นพันล้าน “วอลสตรีท” ฟันธง
“สมาธิ” คือกุญแจสู่ความสำเร็จ
- ❖ อาเซียนน่ารู้ : ศาสนาประจำชาติอาเซียน

จากการที่แนวทางการบริหารทรัพยากรบุคคลยุคใหม่
ได้มุ่งเน้นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
(Quality of Life) ของทรัพยากรบุคคลภายในองค์กร
มากยิ่งขึ้น จึงทำให้แนวคิด Happy Workplace องค์กร
แห่งความสุข เป็นที่รู้จักและได้นำไปใช้พัฒนาทรัพยากร
บุคคลในองค์กรชั้นนำหลายแห่ง ซึ่ง Happy Workplace
เป็นแนวทางความสุข 8 ประการ หรือ happy 8
ทรีเริ่มสร้างสรรค์โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) บนพื้นฐานแนวคิด
ของความต้องการให้เกิดความสมดุลของโลก 3 ในที่ทับซ้อนกัน
ในแต่ละบุคคลขององค์กร ได้แก่ สุขภาพของตนเอง
ความสุขของครอบครัว สุขภาพของสังคมและองค์กร
ผ่านบทนิยามสมดุลความสุข 8 ประการ ดังนี้

Happy workplace องค์กรแห่งความสุข



happy body

เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้
เป็นภาระของผู้อื่น คือมีสุขภาพ
แข็งแรงทั้งกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน เพราะ
มีความเชื่อว่าถ้ามนุษย์ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
จะมีจิตใจที่ดี พร้อมจะรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามา
ได้เป็นอย่างดี



happy heart

เป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น คือ
การมีน้ำใจ การคิดถึงผู้อื่น มีน้ำใจ
เอื้ออาทรต่อกันและกัน การรับรู้บทบาทของเจ้านาย
ลูกน้อง บทบาทของพ่อ บทบาทของแม่ และผลของ
การกระทำของตนเองต่อสิ่งต่างๆ



happy relax

เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์
ของตนเอง คือการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ
ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงาน และ/หรือ
การดำเนินชีวิตประจำวันมีความเครียด ต้องหาวิธี
ผ่อนคลาย เพื่อรักษาสมดุลของชีวิตไว้ เพราะเชื่อ
กันว่าคนที่คนทำงานหากไม่รู้จักรักษาการผ่อนคลาย
ให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด
อันส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน



happy brain

เป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมือ
อาชีพในงานของตนเอง คือ การศึกษา
หาความรู้ การพัฒนาตนเองตลอดเวลา เพื่อให้เป็น
มืออาชีพ และเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าใน
หน้าที่การงาน เพราะเชื่อมั่นว่าถ้าเราทุกคนแสวงหา
ความรู้ใหม่ๆ มาเพิ่มพูนความรู้ และพัฒนาตนเอง
อยู่เสมอ ก็จะเป็นอย่างหนึ่งแรงผลักดัน ช่วยให้
องค์กรพัฒนาขึ้นมาด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ

HAPPY MENU



happy soul

เป็นผู้มีคุณธรรม
และความกตัญญู
คือเป็นผู้มีคุณธรรม โดยเฉพาะ
ทรี โอเด้นปะ (ความละเอียด และเกรงกลัว
ต่อการกระทำของตน) ซึ่งเป็นคุณธรรม
เบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน
ของสังคมมนุษย์ และเป็นคุณธรรม
ที่สำคัญต่อการทำนุเป็นทีม นอกจากนี้
ควรมีคุณธรรมอื่นๆ เช่น การเป็น
คนดี มีศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรม
ในการดำเนินชีวิต มีความซื่อสัตย์
มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย
ตรงต่อเวลา เพราะเชื่อมั่นว่าหลักธรรม
คำสอนของศาสนา เป็นสิ่งที่จะช่วย
การดำเนินชีวิตของทุกคน ให้ดำเนิน
ไปในเส้นทางที่ดีได้ ทำให้ทุกคนมีสติ
มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือ
กับปัญหาที่เข้ามาได้



happy money

เป็นผู้ใช้เงินเป็น มีเงินเก็บ
รู้จักใช้ เป็นหนี้้อย่างมี
เหตุผลมีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง
หรืออาจกล่าวว่าเป็นบุคคลที่สามารถ
จัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้
ทั้งนี้ ต้องบริหารจัดการรายรับ รายจ่าย
ของตนเองและครอบครัว ยึดหลักคำ
สอนการดำเนินชีวิตแบบ
เศรษฐกิจพอเพียง





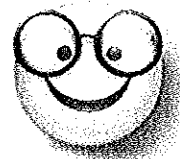
happy family

เป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ คือ
การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้ความสำคัญ
ต่อครอบครัว และครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน
เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เป็นกำลังใจเมื่อต้อง
เผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิต การมีครอบครัว
เข้มแข็งจะทำให้สังคมมั่นคงด้วย



happy society

เป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเองได้
คือ เป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม
โดยมี 2 ระดับ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน
(เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายใต้สังคมและ
ชุมชน ย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ผู้อยู่อาศัย มีความรัก
ความปรองดอง สามัคคีกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกัน
พัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น)



Happy

work place



สุขภาพ



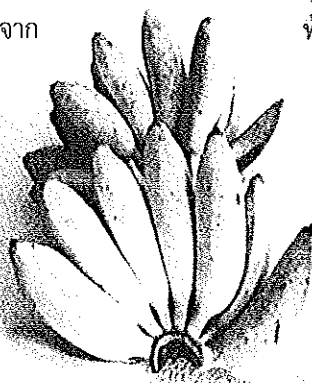
AT YOUR DESK

ก

งเคยได้ยินกันมาบ้างแล้วว่า ผลไม้อย่าง “กล้วย” นั้นมีประโยชน์มากมายหลายอย่าง นอกจากผล
ของกล้วยจะเป็นผลไม้รสชาติหวานอร่อยแล้ว ส่วนอื่นๆ ของต้นกล้วยก็ยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อีกหลายอย่าง ตั้งแต่ใบกล้วยหรือใบตอง
ลำต้น หรือแม้กระทั่งหัวปลี แต่สำหรับกล้วยที่ HR NEWS จะมาบอกถึงคุณสมบัติอันน่ามหัศจรรย์ ก็คือ “กล้วยน้ำว้า” ที่ต้องบอกว่าประโยชน์ที่
เราได้จากกล้วยน้ำว้านั้นมีมากกว่าที่เราจะคาดถึงเลยทีเดียว

ในผลกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผลนั้น ให้พลังงานแก่ร่างกายของเราได้ สำหรับสรรพคุณทางยาของกล้วยน้ำว้า ในผลดิบนั้นใช้รักษาอาการ
ประมาณ 60 กิโลแคลอรี ซึ่งในพลังงานที่ได้รับนี้ เป็นพลังงานจาก
น้ำตาลธรรมชาติที่มีอยู่ในกล้วยน้ำว้า โดยมีน้ำตาลธรรมชาติ
อยู่ 3 ชนิดด้วยกัน คือ ซูโครส ฟรุ็กโตส และกลูโคส
ส่วนแร่ธาตุและวิตามินที่มีอยู่ในกล้วยน้ำว้าก็มีทั้ง
แมกนีเซียมและโพแทสเซียม ที่ช่วยป้องกันโรคความดัน
มีวิตามินบี 6 ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันโรค
มีวิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี และยังมีวิตามินเอมากที่สุด
ในบรรดากล้วยทั้งหลายอีกด้วย

ที่พิเศษสุดก็คือ ในกล้วยน้ำว้าจะมีโปรตีนอยู่ด้วย โดยมีทั้ง
กรดอะมิโน อาร์จินิน และฮิสติดีน ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญและจำเป็นต่อ
การเจริญเติบโตของทารก และเพราะว่ามีสารอาหารที่เป็นประโยชน์แบบ
นี้เอง คุณพ่อคุณแม่จึงให้เด็กๆ กินกล้วยน้ำว้าบดเป็นอาหารอย่างแรกๆ



ท้องเดิน-ท้องเสีย โดยใช้ประโยชน์จากสารแทนนินที่มีอยู่
ในผลดิบของกล้วยน้ำว้า วิธีบริโภคก็คือนำทั้งเปลือก
หรือจะหั่นเป็นแว่นๆ แล้วตากแห้ง นำมาบดขย
ผสมกับน้ำร้อน หรือบดแล้วปั้นเป็นเม็ดกินก็ได้
ส่วนในกล้วยน้ำว้าสุก สามารถช่วยบรรเทา
อาการเจ็บคอ หรือเจ็บหน้าอกจากการไอแห้งๆ
ลดการระคายเคืองในลำคอจากการไอ
กล้วยน้ำว้าสุกช่วยระงับกลิ่นปากได้ โดยหลังจาก
ตื่นนอนแล้วให้กินกล้วยน้ำว้าทันที แล้วค่อยแปรงฟัน และ
ถ้ากินกล้วยแล้วเหลือเปลือกไว้ ที่เปลือกของกล้วยน้ำว้าก็ยังมีฤทธิ์ใน
การต้านเชื้อราและเชื้อแบคทีเรียที่จะทำให้เกิดหนอง อีกทั้งยังช่วย
บรรเทาอาการคันเนื่องจากแมลงกัดต่อยได้ด้วย

ที่มา : <http://www.manager.co.th/Food>

แฉดวง HR

ชาวดีสำหรับข้าราชการที่เปลี่ยนประเภทตำแหน่ง จากตำแหน่งประเภท
ทั่วไป (อ) เป็นตำแหน่งประเภทวิชาการระดับปฏิบัติการ (K1) แล้วจะขอ
เลื่อนขึ้นเพื่อดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ (K2)

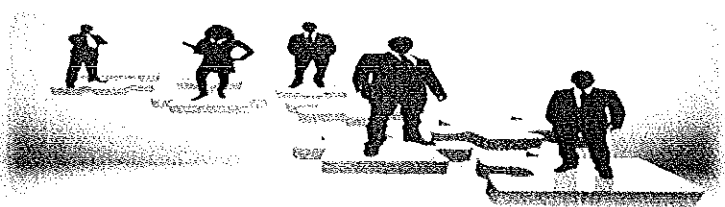
6 เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ข้าราชการพลเรือนสามัญที่เคยดำรงตำแหน่ง
ตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 ได้พัฒนาตนเอง
และใช้ประสบการณ์จากการปฏิบัติงานที่ผ่านมาให้เกิดประโยชน์แก่ราชการ
ก.พ. อนุมัติให้แต่งตั้งข้าราชการพลเรือนสามัญที่เคยดำรงตำแหน่งระดับ 4
ขึ้นไปของสายงานที่เริ่มต้นจากระดับ 1 หรือระดับ 2 หรือสายงานเจ้าหน้าที่
บริหาร ตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 (ก่อนวันที่
11 ธันวาคม 2551) แล้วได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ
ระดับปฏิบัติการ (K1) โดยใช้ผลสอบแข่งขันหรือการคัดเลือกแล้วแต่กรณี



สามารถเลื่อนขึ้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ (K2) ได้ โดยข้าราชการพลเรือนสามัญนั้นต้องมีระยะเวลาการดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ (K1) มาแล้วไม่น้อยกว่า 4 ปี สำหรับผู้ที่เคยดำรงตำแหน่งในระดับ 4 หรือที่ ก.พ.เทียบเท่า และไม่น้อยกว่า 2 ปี สำหรับผู้ที่เคยดำรงตำแหน่งดำรงตำแหน่งในระดับ 5 หรือที่ ก.พ.เทียบเท่า ทั้งนี้ จะต้องดำเนินการตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.พ.กำหนดไว้สำหรับตำแหน่งประเภทและระดับนั้นด้วย

เพื่อให้เข้าใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขออธิบายเพิ่มเติมว่า ข้าราชการที่ย้ายจากตำแหน่งประเภททั่วไปในระดับปฏิบัติงาน (O1) หรือระดับชำนาญงาน (O2)

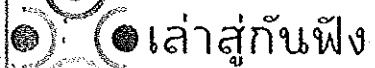
มาดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร 0711/ว 12 ลงวันที่ 1 ตุลาคม 2533 หรือ ที่ นร 1006/ว 15 ลงวันที่ 28 มิถุนายน 2547 หรือ ที่ นร 1004.1/ว 4 ลงวันที่ 18 มิถุนายน 2548 แล้วแต่กรณี จะมีคุณสมบัติที่จะเข้ารับการคัดเลือก เพื่อเลื่อนขึ้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ ได้ดังนี้



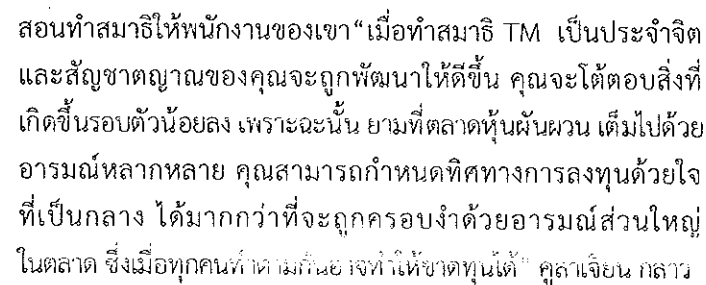
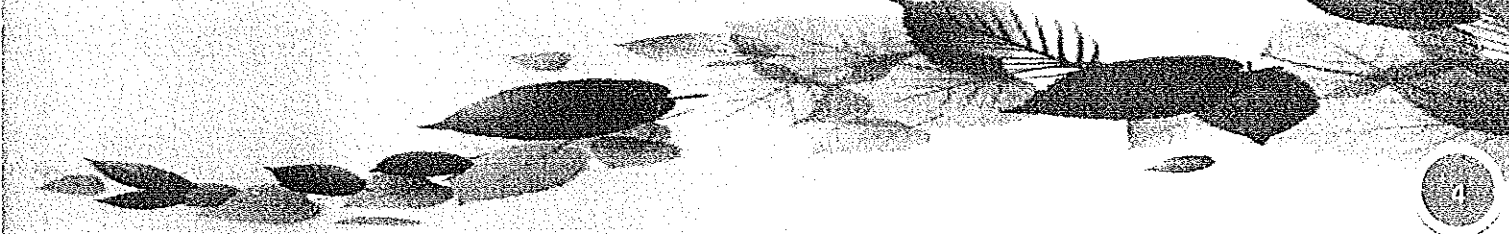
กรณีมีคุณสมบัติตามมาตรฐานกำหนดตำแหน่ง	กรณีได้รับการยกเว้นตาม ว 10/2557
1. มีคุณวุฒิการศึกษาตรงตามคุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง 2. มีระยะเวลาการดำรงตำแหน่งตามที่กำหนดไว้ในมาตรฐานกำหนดตำแหน่ง ดังนี้ 2.1 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 6 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาตรี 2.2 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 4 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาโท 2.3 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาเอก 3. มีระยะเวลายื่นตำแหน่งในการดำรงตำแหน่งหรือเคยดำรงตำแหน่งในสายงานที่จะแต่งตั้งตามคุณวุฒิของบุคคลและระดับตำแหน่งที่จะแต่งตั้งตามที่ ก.พ. กำหนด ดังนี้ 3.1 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 6 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาตรี 3.2 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 4 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาโท 3.3 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาเอก 4. ผ่านการประเมินบุคคล	1. มีคุณวุฒิการศึกษาตรงตามคุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง 2. มีระยะเวลาการดำรงตำแหน่งตามที่กำหนดไว้ใน ว 10/2557 ดังนี้ 2.1 มีระยะเวลาในการดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ปี สำหรับผู้ที่เคยดำรงตำแหน่งในระดับ 5 อยู่ก่อนวันที่ 11 ธันวาคม 2551 2.2 มีระยะเวลาในการดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการมาแล้วไม่น้อยกว่า 4 ปี สำหรับผู้ที่เคยดำรงตำแหน่งในระดับ 4 อยู่ก่อนวันที่ 11 ธันวาคม 2551 3. มีระยะเวลายื่นตำแหน่งในการดำรงตำแหน่งหรือเคยดำรงตำแหน่งในสายงานที่จะแต่งตั้งตามคุณวุฒิของบุคคลและระดับตำแหน่งที่จะแต่งตั้งตามที่ ก.พ. กำหนด ดังนี้ 3.1 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 6 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาตรี 3.2 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 4 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาโท 3.3 ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ มาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ปี สำหรับผู้ได้รับคุณวุฒิปริญญาเอก 4. ผ่านการประเมินบุคคล

การจัดการอบรมในโครงการ "ข้าราชการไทยไร้ทุจริต"

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้จัดอบรมให้ความรู้เพื่อปลูกจิตสำนึกและสร้างค่านิยมในการต่อต้านการทุจริตให้แก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ภายใต้โครงการ "ข้าราชการไทยไร้ทุจริต" ในวันศุกร์ที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 เวลา 08.00 - 16.30 น. ณ ห้องประชุม 5501 อาคาร 5 ชั้น 5 กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยมีวิทยากรจากสำนักงาน ป.ป.ท. มาบรรยายให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรมทั้งสิ้น 60 คน



สำนักข่าวบลูมเบิร์กรายงานว่า การทำสมาธิกำลังเป็นที่นิยมอย่างสูงในหมู่คนทำงานแวดวงการเงิน เห็นได้จากคอร์สสมาธิซึ่งเปิดสอนที่ “โกลด์แมน แซคส์” บริษัทวาณิชธนกิจชื่อดังแห่งย่านวอลล์สตรีท (ศูนย์กลางการเงินของโลก) มีผู้ลงชื่อเรียนหลายร้อยคน เนื่องจากลักษณะงานในโลกการเงินนั้น พนักงานต้องทำงานต่อเนื่องยาวนานหลายชั่วโมง จึงมีบริษัทหลายแห่งที่พยายามหาวิธีฟื้นฟูพนักงานให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ด้วยการหันมาใช้เทคนิคการทำสมาธิแบบโบราณที่เรียกว่า Transcendental Meditation (TM) ซึ่งให้ผู้ปฏิบัติภาวนามนตรา (การบริกรรมคำว่าโอมภายในใจ) เพื่อให้เข้าถึงระดับที่ลึกสุดและสงบสุดของจิต อันจะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลง และมีความคิดอ่านดียิ่งขึ้น มูลนิธิเดวิด ลินซ์ ผู้จัดอบรมสมาธิแบบ TM ที่มีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกา ได้รับการติดต่อจากบริษัทหลายแห่งย่านวอลล์สตรีท เพื่อให้อัดคอร์ส TM อย่างเข้มข้นให้พนักงาน ค่าเรียนคอร์สละ 1,000 ดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ 33,000 บาท) ที่ผ่านมามีพนักงาน 1,400 คน จาก 400 บริษัทเข้าคอร์สนี้ “ปี 2012 มีเพียง 1-2 บริษัทที่สนใจจัดโปรแกรมนี้ให้พนักงาน แต่ปัจจุบัน มีบริษัทราว 30-40 แห่งที่สนใจ และมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ตลอดเวลา” บ็อบ รอท ผู้อำนวยการบริหารของมูลนิธิเดวิด ลินซ์ ซึ่งปฏิบัติและสอน TM มากกว่า 40 ปี กล่าว เรย์ ดาลีโอผู้ก่อตั้ง Bridgewater Associates ซึ่งเป็นเฮดจ์ฟันด์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก คือหนึ่งในผู้สนับสนุนการทำสมาธิรายใหญ่ที่สุด เขาให้เหตุผลถึงความสำเร็จของตัวเองว่า “การทำสมาธิ คือเหตุผลที่ทำให้ผมประสบความสำเร็จ มากกว่าสิ่งอื่นใด บางครั้งเมื่อเครียด ผมจะหยุดพักและทำสมาธิ เพื่อลบล้างความเครียดออกไป” ดาลีโอทำสมาธิ TM มานาน 42 ปีแล้ว โดยได้แรงบันดาลใจมาจากวงดนตรี เดอะบีเทิลส์ เขาสนับสนุนพนักงานหลายคนของบริษัทให้เรียนคอร์สสมาธิ TM ที่มูลนิธิเดวิด ลินซ์ โดยออกค่าใช้จ่ายให้ครั้งหนึ่ง และยังจัดห้องทำสมาธิไว้ภายในสำนักงานด้วย นิกอล คูลาเจียน หัวหน้าส่วนผู้ก่อตั้งเฮดจ์ฟันด์ Quest Partners คืออีกคนหนึ่งที่ยื่นขอการทำสมาธิ TM และได้ให้มูลนิธิเดวิด ลินซ์



1. งานวิจัยปี 2005 ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า การทำสมาธิช่วยเพิ่มความหนาของสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า ซึ่งเป็นศูนย์กลางสมองที่เกี่ยวข้องกับการคิด วิเคราะห์ และวางแผนระยะยาว

2. งานวิจัยปี 2010 ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่า การทำสมาธิช่วยเพิ่มช่วงความสนใจให้กว้างขึ้น

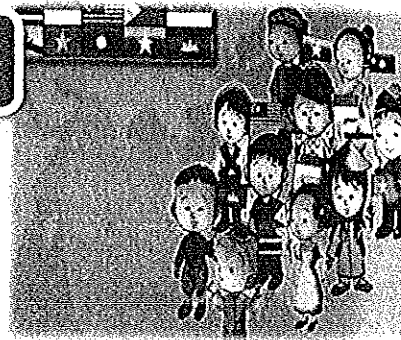
3. งานวิจัยปี 2010 ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า การทำสมาธิช่วยเพิ่มเซลล์สมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และกระบวนการจำ การควบคุมอารมณ์ การรับรู้ การเห็น การได้ยิน

4. งานวิจัยปี 2014 ของมหาวิทยาลัยนานาชาติแห่งหนึ่งในประเทศไทย พบว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิมีอัตราความอ่อนล้าน้อยกว่า และจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการทำงานได้ดีกว่า

5. งานวิจัยปี 2014 ของมหาวิทยาลัยอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า การทำสมาธิมีความสัมพันธ์กับความใส่ใจในรายละเอียดและพฤติกรรมสร้างสรรค์

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงบางส่วนของงานวิจัยนับพันชิ้น ในเรื่อง
ประโยชน์ของการทำสมาธิ

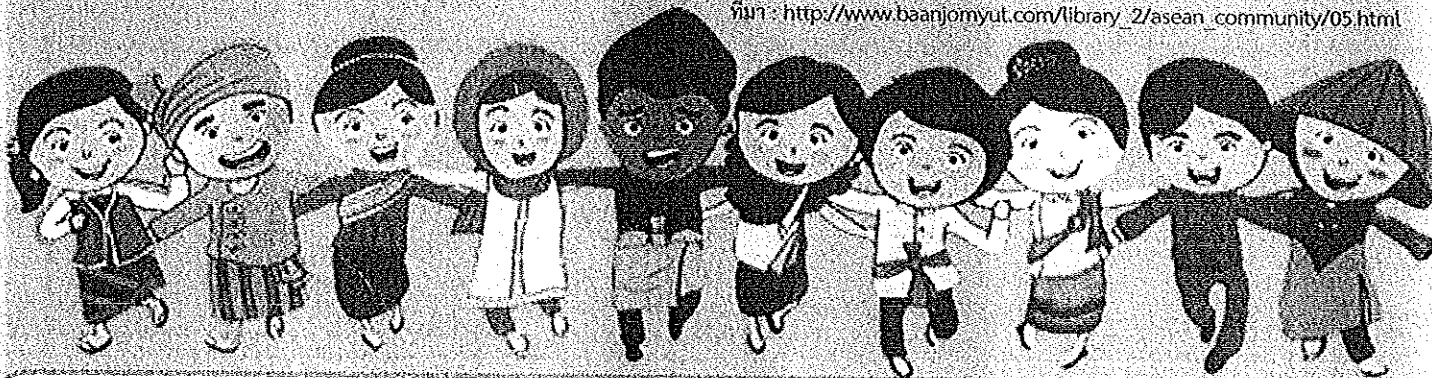
ปัจจุบัน ในสหรัฐอเมริกา มีผู้สนใจหันมาฝึกสมาธิ Transcendental Meditation กันมาก ซึ่งเป็นเทคนิคของมหาฤๅษี มหะเทศ โยคี ชาวอินเดีย ที่ได้นำเข้าไปเผยแพร่ในสหรัฐฯ ราว 30 ปีมาแล้ว และขณะนี้ มีศูนย์ฝึก TM อยู่ 300 กว่าแห่งทั่วประเทศ



จากที่ในเดือนมีนาคม ปี พ.ศ. 2558 มีวันสำคัญทางศาสนาพุทธของประเทศไทยคือ วันมาฆบูชา HR NEWS จึงขอเสนอหัวข้อศาสนาที่ประชากรในชาติอาเซียน 10 ประเทศ นับถือมาให้น่านผู้อ่าน ได้ทราบกัน

ประเทศ	ศาสนา
ไทย	ร้อยละ 95 ของประชากรไทยนับถือศาสนาพุทธนิกายเถรวาท ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติโดยพฤตินัย แม้ว่ายังไม่มี การบัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยก็ตาม ศาสนาอิสลามประมาณร้อยละ 4 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวไทย ทางภาคใต้ตอนล่าง ศาสนาคริสต์และศาสนาอื่นประมาณร้อยละ 1
บรูไน ดารุสซาลาม	ศาสนาประจำชาติ คือ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 67 ศาสนาอื่น ๆ ได้แก่ ศาสนาพุทธ ร้อยละ 13 ศาสนาคริสต์ ร้อยละ 10 และศาสนาฮินดู ความเชื่อพื้นเมือง และอื่นๆ
กัมพูชา	ศาสนาพุทธ นิกายเถรวาท ร้อยละ 95 ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 3 และที่เหลือนับถือศาสนาคริสต์ และศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
อินโดนีเซีย	นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 87 นับถือศาสนาคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ ร้อยละ 6 นับถือศาสนาคริสต์นิกาย แคทอลิก ร้อยละ 3.5 นับถือศาสนาศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ร้อยละ 1.8 และนับถือ ศาสนาพุทธ ร้อยละ 1.3
ลาว	นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 75 นับถือผี ร้อยละ 16 - 17 ที่เหลือนับถือศาสนาคริสต์ ประมาณ 100,000 คน และ ศาสนาอิสลาม ประมาณ 300 คน
มาเลเซีย	ศาสนาอิสลาม ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติ ร้อยละ 60.4 ศาสนาพุทธ ร้อยละ 19.2 ศาสนาคริสต์ ร้อยละ 11.6 ศาสนา พราหมณ์-ฮินดู ร้อยละ 6.3 และนับถืออื่น ๆ ร้อยละ 2.5
พม่า	ศาสนาพุทธ (พม่าบัญญัติให้ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติใน พ.ศ. 2517) ร้อยละ 90 ศาสนาคริสต์ร้อยละ 5 ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 3.8 และศาสนาศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ร้อยละ 0.05
ฟิลิปปินส์	ร้อยละ 92 ของชาวฟิลิปปินส์ทั้งหมดนับถือศาสนาคริสต์ โดยร้อยละ 83 นับถือนิกายโรมันคาทอลิก และร้อยละ 9 เป็นนิกายโปรเตสแตนต์ นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 5 ศาสนาพุทธและอื่น ๆ ร้อยละ 3
สิงคโปร์	ศาสนาพุทธ ร้อยละ 42.5 ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 14.9 ศาสนาคริสต์ ร้อยละ 14.5 ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ร้อยละ 4 ไม่นับถือศาสนา ร้อยละ 25
เวียดนาม	ส่วนใหญ่ชาวเวียดนามนับถือศาสนาพุทธ นิกายมหายานร้อยละ 70 ของจำนวนประชากร ร้อยละ 15 นับถือ ศาสนาคริสต์ ที่เหลือนับถือลัทธิขงจื้อ และศาสนาอิสลาม

ที่มา : http://www.baanjomayut.com/library_2/asean_community/05.html



บทส่งท้าย

ตั้งเเต่ครั้งแล้วสำหรับ HR NEWS ฉบับเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 หวังว่าท่านจะได้รับประโยชน์จากข่าวที่พวกเรานำเสนอ แล้วพบกันใหม่ในฉบับ ประจำเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 และหากท่านใดมีข้อคำถาม ความคิดเห็น ซึ่งเกี่ยวกับงานด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล กองการเจ้าหน้าที่ยินดี รับฟัง ไขข้อข้องใจ โดยติดต่อที่ กองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โทร 02 241 9000 ต่อ 1204 โทรสาร 02 2419007 หรือไปรษณีย์ อีเล็ททรอนิกส์ที่ dla0802_4@dla.go.th