

POPS

M
O
A
C

Pride of Office of the Permanent Secretary for Ministry of Agriculture and Cooperatives



Happy Work
Life

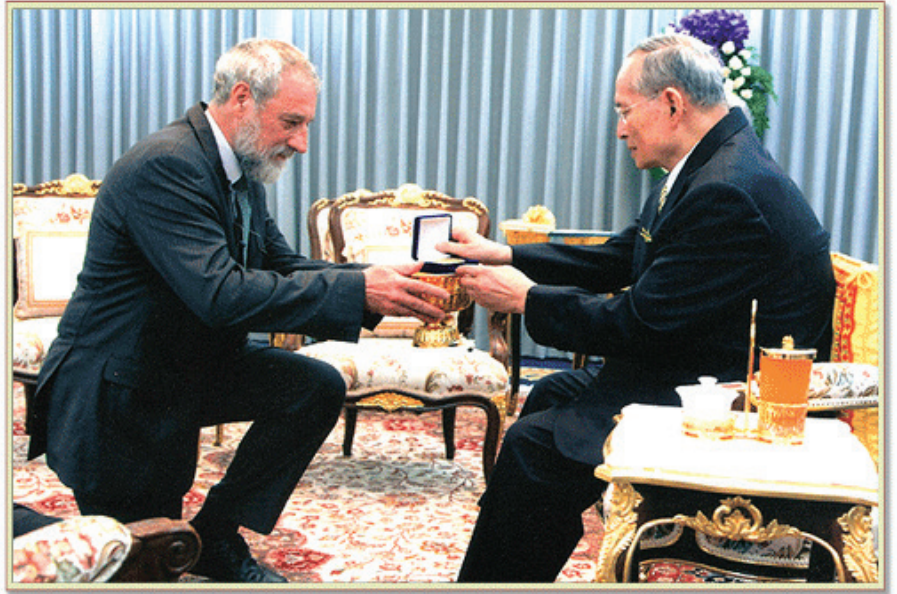
ทำงานด้วยความสุข

ชีวิตก็แฮปปี้





เนื่องใน “วันดินโลก” วันที่ 5 ธันวาคม 2561 นี้ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้จัดกิจกรรมเพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในด้านการปกป้องและพัฒนาทรัพยากรดิน โดยเฉพาะการพัฒนาการเกษตร รวมทั้งสร้างการรับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรดินอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี โดยได้มีการจัดมหกรรมวันดินโลกอย่างยิ่งใหญ่ ระหว่างวันที่ 5-7 ธ.ค. 2561 ที่ผ่านมา ณ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภายใต้แนวคิด **“น้อมนำศาสตร์พระราชา พัฒนาที่ดินอย่างยั่งยืน คืบชีวิตให้แก่ดิน คืบความสุขให้แก่เรา”** นอกจากนี้ ยังได้รณรงค์ปลูกปอเทือง เพื่อให้บานสะพรั่งพร้อมกันในวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในวันที่ 5 ธันวาคม 2561 ด้วย



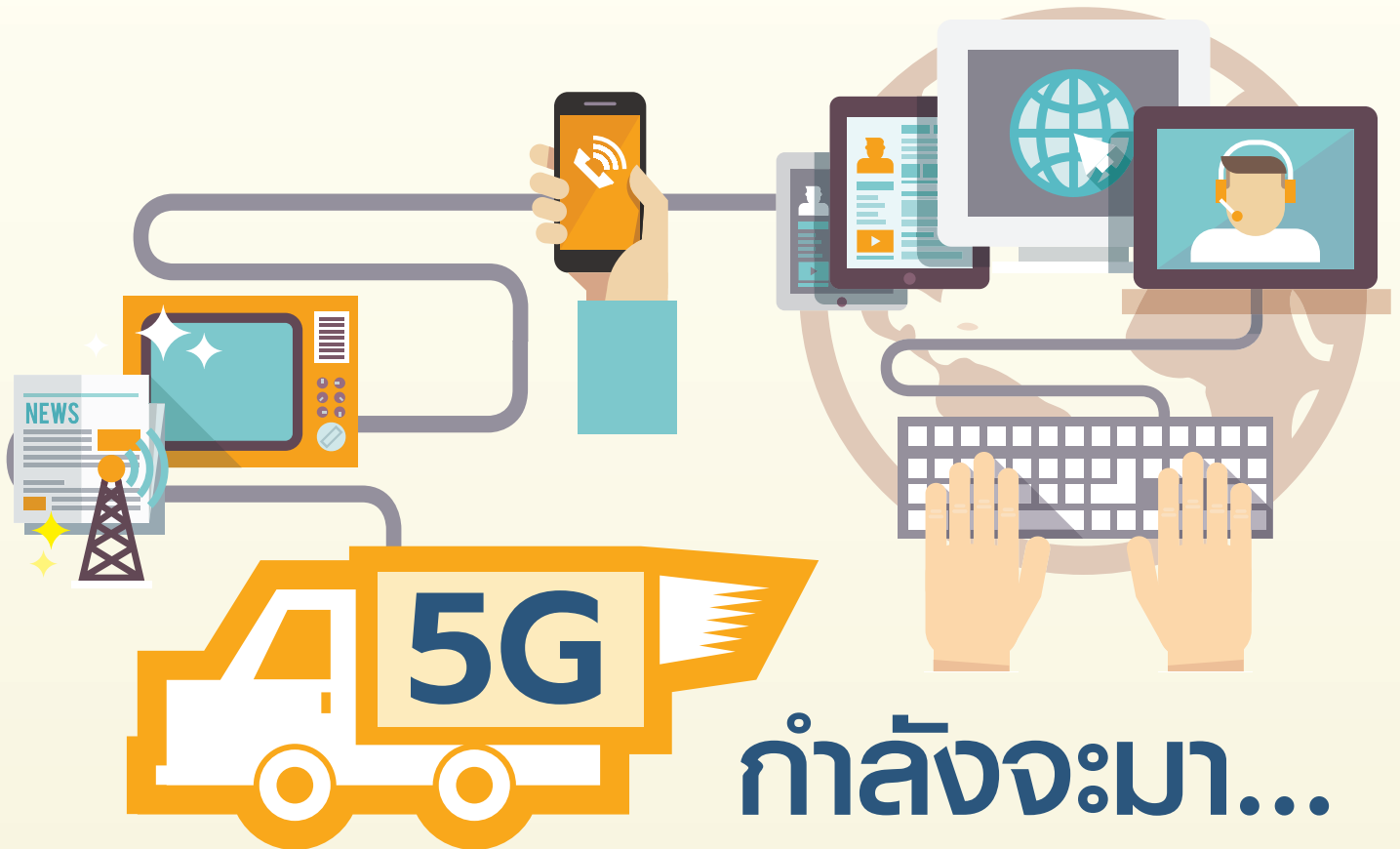
มหกรรม “วันดินโลก” 5 ธ.ค. 61

ทั้งนี้ เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2555 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้คณะผู้บริหารสหภาพวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติเข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายรางวัลนักวิทยาศาสตร์ดินเพื่อมนุษยธรรม (The Humanitarian Soil Scientist) สดุดีพระเกียรติคุณแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พร้อมกราบบังคมทูลเชิญให้ดำรงตำแหน่ง A Life Membership และยังได้กราบทูลขอพระบรมราชานุญาต ให้วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี เป็น **“วันดินโลก” (World Soil Day)**

Say Hi!

กลับมาพบกันอีกครั้งหนึ่งกับ **POPS** ในเดือนธันวาคม เดือนสุดท้ายของปี 2561 แล้วนะครับ เข้าสู่ช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เพื่อนๆ ชาว สป.กษ.ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และสำหรับเพื่อนๆ ที่อยู่ในส่วนภูมิภาคหลายๆ พื้นที่คงได้พบกับลมหนาวมาสักกระแสมั้งแล้ว แต่สำหรับชาว กทม. ก็คงต้องรอลุ้นกันต่อไปว่าจะได้พบกับลมหนาวกับเค้าบ้างมั๊ย ยังไงก็ขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพในช่วงนี้ด้วยนะครับ

เมื่อก้าวเข้าสู่เดือนสุดท้ายของปี เพื่อนๆ อาจจะเหนื่อยล้ากับการทำงานมาตลอดทั้งปี **POPS** ฉบับนี้ จะพาท่านผู้อ่านไปพบกับแนวคิด **“HAPPY WORK HAPPY LIFE”** ทำงานด้วยความสุข ชีวิตก็แฮปปี้ ตามแบบฉบับของเพื่อนๆ ชาว สป.กษ. เพื่อเป็นแรงจูงใจสำหรับการทำงานในปีหน้าต่อไป ติดตามในหน้า 4-5 นะครับ สำหรับเพื่อนๆ ที่วางแผนจะเดินทางท่องเที่ยวเดินทางกลับภูมิลำเนาในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ ขอให้เดินทางด้วยความปลอดภัย เดิมพลังแล้วกลับมาทำงานอย่างมีความสุขด้วยกันต่อไปครับ



กำลังจะมา...

การสื่อสารไร้สายมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากขึ้นเรื่อยๆ จากโทรศัพท์ 1G ที่มีขนาดใหญ่ และเป็นครั้งแรกที่เราใช้ติดต่อสื่อสารกันผ่านโทรศัพท์มือถือ เมื่อเข้าสู่ยุค 2G นอกจากสามารถพูดคุยสื่อสารกันได้แล้ว ก็ยังสามารถส่งข้อความ Message ถึงกันได้ จนถึงยุค 3G ได้ปรับปรุงเพิ่มความสามารถให้ใช้ Internet บนมือถือได้ จนถึงปัจจุบันยุค 4G ได้เพิ่มความสามารถในการใช้งาน ทั้งเรื่องของความเร็วในการรับส่งข้อมูลที่มากขึ้น ดูหนัง ฟังเพลง และสามารถ Live Stream สดผ่าน Smart Phone แต่ถึงกระนั้น เมื่อถึงจุดหนึ่ง ข้อมูล Content หรือ Multimedia มีขนาดใหญ่ขึ้น ความเร็วในการรับส่งข้อมูลจึงไม่เพียงพอ และไม่ตอบโจทย์การใช้งานที่มีเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

จึงต้องมีการพัฒนาเทคโนโลยี 5G ซึ่งมีความสามารถในการส่งข้อมูลในปริมาณที่มากกว่าเทคโนโลยี 4G ถึง 20 เท่า จึงทำให้อุปกรณ์ที่รองรับเทคโนโลยีนี้จะไม่จำกัดเพียงแค่โทรศัพท์ Smart Phone อีกต่อไป แต่จะรวมไปถึงเครื่องมือ เครื่องใช้ และระบบสาธารณูปโภคทั้งหมด โดยเทคโนโลยี 5G เป็นพื้นฐานของแนวคิด Internet of Thing ซึ่งเป็นการสื่อสารระหว่างอุปกรณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยานพาหนะ หรืออาคารสิ่งก่อสร้างที่มีการติดตั้งวงจรอิเล็กทรอนิกส์ ซอฟต์แวร์ เซ็นเซอร์ ซึ่งเครือข่าย

การเชื่อมต่อต่างๆ ทำให้อุปกรณ์เหล่านี้สามารถส่งข้อมูลถึงกัน โดยมีการตอบสนอง Response Time ที่รวดเร็วมากกว่าเทคโนโลยี 4G ในปัจจุบัน ถึง 40 เท่า ทำให้สามารถใช้เทคโนโลยี 5G ในทางการแพทย์ และแน่นอนว่าเทคโนโลยี 5G นั้น มีขึ้นมาเพื่อความเร็วในการใช้งานอุปกรณ์ Device ต่างๆ ที่เพิ่มมากขึ้น ก็ต้องใช้คลื่นความถี่ที่สูงมากๆ ทำให้มีความยุ่งยากในการพัฒนา

ปัจจุบันมีหลายประเทศที่ได้ทดลองใช้งานเทคโนโลยี 5G กันแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเกาหลีใต้ ญี่ปุ่น และจีน ส่วนประเทศไทยของเราก็ได้ทดลองใช้เทคโนโลยีดังกล่าวตั้งแต่ต้นปี 2019 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดท่องเที่ยวต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับ การขออนุญาตคลื่นความถี่เครือข่ายโทรศัพท์จาก กสทช. ในการออกใบอนุญาตคลื่นความถี่ ในส่วนผู้ให้บริการโครงข่ายต่างๆ ในประเทศไทยนั้น มีความพร้อมในการติดตั้งเทคโนโลยี 5G และพัฒนาพื้นที่ให้บริการให้ครอบคลุมทั่วประเทศและใช้งาน ได้เต็มประสิทธิภาพในปี 2020 และเมื่อมีเทคโนโลยี 5G เข้ามา ให้ใช้แล้ว อุปกรณ์ Smart Phone หรือ Device ต่างๆ ก็ต้อง สอดรับกับเทคโนโลยีใหม่ด้วย หากไม่รองรับ เราก็ต้องเปลี่ยน โทรศัพท์มือถือกันเลยทีเดียว ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นมา อย่างแน่นอน แต่ถ้ายังไม่รับกับเทคโนโลยีใหม่ก็ยังสามารถใช้ โทรศัพท์ Smart Phone เทคโนโลยี 4G ได้อยู่เหมือนเดิม

ทำงานด้วยความสุข...ชีวิตก็แฮปปี้

“HAPPY WORK HAPPY LIFE”

การทำงานของเพื่อนๆ ในปี 2561 ที่กำลังจะผ่านไปเป็นอย่างไรกันบ้าง เชื่อว่าหลายคนคงมีความสุขและสนุกกับการทำงาน แต่ก็อาจจะมีเพื่อนๆ หลายคนที่ต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคให้ต้องตามแก้ไข POPS ฉบับนี้จะพาท่านผู้อ่านไปพบกับแนวคิดดีๆ ในการทำงาน “HAPPY WORK HAPPY LIFE” ทำงานด้วยความสุข ชีวิตก็แฮปปี้...ตามแบบฉบับของเพื่อนๆ ชาว สป.กษ. เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำงานอย่างมีความสุขในปีใหม่นี้ ไปลองดูแนวความคิดในการทำงานของพวกเขาเหล่านั้นกันได้เลยครับ...



นางสาวภาราดา เสวกพันธ์

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ สำนักพัฒนาระบบบริหาร

“เราต้องมีการพัฒนาตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีเรื่องใหม่ๆ ที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์เข้ามา ก็ต้องศึกษาหาความรู้ อบรมหรือค้นคว้าเพิ่มเติม จะไม่อยู่เฉย โดยการทำงานปีนี้ต้องเปลี่ยนบทบาทจากเดิมที่เคยเป็นผู้ช่วยของพี่ๆ มาเป็นตัวหลักในการทำงานของกลุ่มที่เนืองานก็มีความเข้มข้นขึ้นด้วย ซึ่งถือว่าหนักหนาพอสมควร แต่ก็มีข้อดีคือได้พัฒนาตัวเองแบบก้าวกระโดด เวลาทำงานเสร็จเมื่อเครียดก็จะมีสังสรรค์กับเพื่อนบ้าง กินบุฟเฟต์หมูกระทะบ้าง บ้างที่ก็ช้อปปิ้ง การแบ่งเวลาให้การทำงานและเวลาส่วนตัวให้สมดุลกันก็จะทำให้เราทำงานได้อย่างมีความสุขค่ะ”



นางสาวกัญยารัตน์ เศวตบันติกุล

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ กองการเจ้าหน้าที่

“ปีที่ผ่านมาความท้าทายในการทำงานมากขึ้น ทำให้เราได้พัฒนาตัวเองหลายด้าน ทั้งการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่อาจทำให้เราเครียดหรือกดดันบ้าง การทำงานให้มีความสุข เราจึงต้องรู้จักบริหารเวลาทำงานกับชีวิตส่วนตัวให้มีความพอดีและพอเพียง เวลาทำงานเราก็ทุ่มเทอย่างเต็มที่ หลังจากเลิกงานก็ต้องวางแผนความเครียดลงไว้ก่อน แล้วหาโอกาสพบปะเพื่อนฝูงและไปออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะทำงานและรับมือกับปัญหาอุปสรรคในวันต่อๆ ไปให้ดีที่สุด”

นายชัยภัทร เกษมณี

นิติกรชำนาญการ กองการเจ้าหน้าที่

“ สำหรับผมเองซึ่งทำงานเกี่ยวกับข้อกฎหมายและการป้องกัน และปราบปรามการทุจริต อาจไม่มีหลักคิดในการทำงานให้มีความสุขเสียทีเดียว มีแต่ความคิดที่ว่า จะขจัดปัญหาและความทุกข์ ได้อย่างไร หลายๆ ครั้งที่มีปัญหาจะใช้วิธีการกลับมาอยู่กับ ลมหายใจ ถ้าพูดกันง่ายๆ คือ การใช้หลักกรรมฐาน เพราะบางอย่าง เราสับสนกับความคิด ทำให้คิดงานไม่ออก บางเรื่องเราคิดไม่ได้ แต่เมื่อกลับมาอยู่กับตัวเองอย่างมีสติ จะทำให้บางทีมันคิดได้ ขึ้นมาเอง รวมถึงกลับมามองตัวเองว่าปัญหานั้นเกิดจากตัวเรา หรือเปล่า ถ้าใช่ ให้แก้ที่ตัวเรา ถ้าเกิดจากคนอื่น ให้ทำความเข้าใจ แล้วหาทางออกปรับไป การทำงานต้องปราศจากอคติ 4 จะไม่ทำงานเพราะรัก จะไม่ทำงานเพราะโลภ หลง จะไม่ทำงานเพราะ โกรธ หรือกลัว เท่านั้นทุกอย่างก็จะคลี่คลายและเป็นไปด้วยดี ”



นายวีระ คำกอง

นายช่างภาพปฏิบัติงาน กองเกษตรสารนิเทศ

“ เมื่อก่อนผมเองจะคอยคิดกังวลไปก่อนว่างานนั้นงานนี้ยาก เราต้องพบเจอกับปัญหามากมายทำให้เกิดความเครียด เมื่อไป ถ่ายภาพ ผลงานที่ออกมาก็จะไม่ได้อย่างที่คาดหวัง แต่เมื่อ ผมปรับวิธีคิดโดยมีมุมมองว่า เมื่อเราได้รับมอบหมายงาน ให้ คิดเสมอว่าเราทำได้ มองโลกในแง่บวก คิดแต่สิ่งดีๆ เลยมีสมาธิ ก่อนทำงาน ต่อให้งานยากแสนยากอย่างไรก็ประสบความสำเร็จ สายงานช่างภาพ วันหยุดเสาร์-อาทิตย์อย่าจะมีเวลาเป็นของ ตัวเอง หรือต้องเดินทางไปต่างจังหวัดคราวละหลายๆ วัน ก็ต้องยอมรับ เพราะเราได้เลือกทำสิ่งที่เรารักคือการถ่ายภาพ การทำสิ่งที่เรารัก มีผลทำให้จิตใจเรามีความสุข มันจะสะท้อน ออกมาผ่านผลงานดีๆ ของเร่อีกด้วยครับ ”



เป็นอย่างไรกันบ้างครับ สำหรับการทำงานให้มีความสุขตามแบบฉบับของเพื่อนๆ ทั้ง 4 ท่าน การจัดสมดุลระหว่างชีวิต การทำงานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Balance) นับเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้มีความสุขได้ การทุ่มเทเต็มที่ให้การทำงานนั้น เป็นสิ่งที่ดี แต่อย่าลืมให้รางวัลกับชีวิตเราด้วย แบ่งเวลาให้กับสิ่งที่เราชอบ อยู่กับคนที่เรารัก พักผ่อนให้สบายใจ ไปออกกำลังกาย สักระยะบ้าง หรือจะเลือกเข้าวัดปฏิบัติธรรม ทำสมาธิให้จิตใจสงบนิ่ง เพิ่มความสุขให้กับตัวเราเอง มันอาจจะไม่ง่าย สำหรับความคาดหวังที่เพิ่มมากขึ้นต่อภาครัฐราชการ แต่เชื่อเถอะครับว่า ถ้าทำได้แล้ว เราจะมีความสุข มีพลังในการทำงานใน ปีใหม่ต่อไปและตลอดไป...♥♥♥



คอลัมน์ **Good Food is Good Mood** ของอร่อย เมนูเด็ด เกษตรชวนชิม ฉบับนี้ขอแนะนำผลิตภัณฑ์ที่แสนจะกินง่าย อย่าง **“โยเกิร์ต”** เป็นสินค้าสุขภาพสุดฟิน อร่อยง่าย (ยามงาน สุมหัว) ตามสไตล์ชาว **POPS** สายเฮลตี้อย่างเราที่ชื่นชอบ ทุกระยะเป็นที่สุด เอ๊ะ! มันยังงั้นนะ เจ้าโยเกิร์ตนอกจาก จะเป็นของที่อยู่ท้องแล้ว ยังย่อยง่ายกว่านมอีกนะ เหมาะกับ การเป็นอาหารมื้อเช้าในเวลาที่เราเร่งรีบ หรือของว่างยาม ปายเมื่อสายตาของเรานั้นกำลังอ่อนล้า จะทำให้รู้สึกสดชื่น เหมือนรีชาร์จแบตเตอรี่ให้กับร่างกายเลยล่ะ



เจ้าโยเกิร์ตนี้หาซื้อก็แสนจะง่าย ควรค่ากับการเป็น Item ติดตู้เย็นทั้งที่บ้านและที่ทำงาน คุณประโยชน์ของเจ้านี้ ก็คับด้วยจริงๆ ชาว **POPS** รู้มั๊ยคะ โยเกิร์ตเป็นแหล่ง คุณประโยชน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งโปรตีนชั้นเลิศ มีโปรตีน มากกว่าในนมถึง 20% ช่วยทำให้การดูดซึมของแร่ธาตุ ต่างๆ ดีขึ้น ป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อลำไส้ อุดมไปด้วยแคลเซียม รวมทั้งสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยฆ่าเชื้อราต่างๆ ได้ โดยเฉพาะเชื้อราบริเวณช่องคลอด ของสาวๆ ด้วยนะคะ หรือจะกินโยเกิร์ตเมื่อท้องเสียก็จะช่วย ให้อาการท้องเสียทุเลาลงได้ในเวลาอันรวดเร็ว

เป็นอย่างไรบ้างคะ สมชื่อราคาคุย ว่าคุณประโยชน์ คับด้วยจริงๆ แต่สำหรับชาว **POPS** แค่เปิดฝาก็เลย อาจจะธรรมดา คุณภาพยังไม่พอ ไม่ก็เก็บเก็กรักษาเหมาะกับเรา วันนี้จะแนะนำของกินคู่เสริมคุณค่าแบบสุขภาพคุณสอง ทำให้ มื้อนี้ของเรานั้นเป็นมื้อสุขภาพ เฮลตี้สุดๆ ไปเลย ด้วยการเติม ผลไม้สดตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นผลไม้สด เช่น

กินกับกล้วยหอม ช่วยให้หายเหนื่อยล้าและลดอาการ เมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ทั้งจากการออกกำลังกายมาหนัก หรือทำ กิจกรรมกลางแจ้งมาเหนื่อยๆ จนกล้ามเนื้อทุกสัดส่วนอ่อนล้า หดแรงไปหมด เหมาะที่จะกินในช่วงเย็นหลังออกกำลังกาย

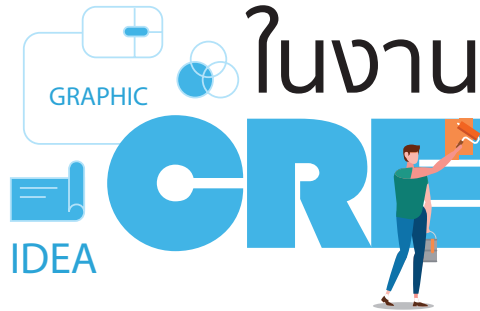
หรือจะ **กินกับมะนาว** เพียงบีบน้ำมะนาวสดๆ ใส่ลงไป ผสมนิดหน่อย โยเกิร์ตก็จะกลายเป็นอาหารทรงพลัง ช่วย เรื่องระบบขับถ่าย กระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับมื้อเช้างานก่อนทำงาน

หากใครอยากลอง **กินโยเกิร์ตกับชาเขียว** ผสมชาเขียว 10 กรัม กับโยเกิร์ต 200 กรัม แค่นี้ก็ช่วยขับสารพิษ แก้ปัญหา ท้องผูกและช่วยลดหน้าท้องได้ด้วย



สูตรโยเกิร์ตแซ่บเวอร์แบบแคร่สุขภาพยังมีอีกมากมาย แล้วแต่ชาว **POPS** จะลองมีกซ์แอนด์แมตซ์ อ่านจบ อย่าลืมหันไปชิม หรือคิดเมนูใหม่ที่มาจากโยเกิร์ตมาแบ่งปัน กันบ้างนะคะ...

3 สิ่ง ที่ขาดไม่ได้

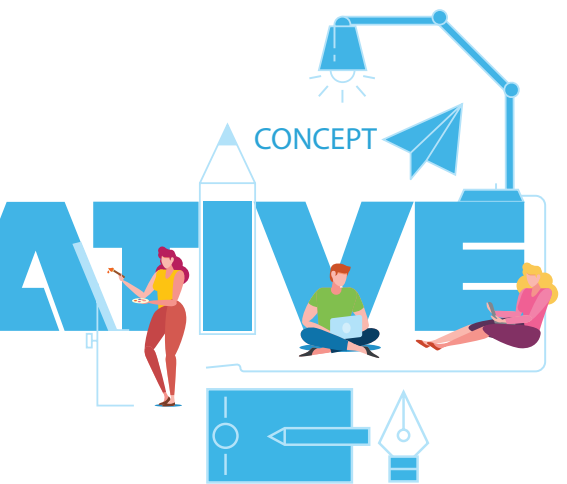


การทำงานด้าน Creative หรืองานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ บางครั้งเราอาจจะมองติด หมดไฟหมดไอเดียไปดื้อๆ อย่าตกใจ มันไม่ใช่เรื่องแปลก ซึ่งบางทีอาจเป็นเพราะเรามองข้ามพื้นฐานสำคัญในการทำงานไป เพราะการทำงานราชการถึงแม้จะมีกฎระเบียบบังคับใช้ แต่ก็ต้องอาศัยการสร้างสรรค์กระบวนการหรืองานใหม่ๆ แล้วจะอย่างไรให้ความคิดสร้างสรรค์ของเรากลับมา ฟังดูอาจจะเป็นเรื่องใหญ่ แต่ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจาก 3 สิ่งง่ายๆ ที่ขาดไม่ได้สำหรับงาน Creative

สิ่งแรก คือ **“จินตนาการ”** สำหรับคนที่ทำงานด้าน Creative นั้น จะต้องเป็นคนที่มีจินตนาการกว้างไกลกว่าคนอื่น จะเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ต้องมีจินตนาการ ซึ่งการทำให้คนในองค์กรของเรามีจินตนาการที่กว้างไกล ง่ายๆ เลย คือการเปิดพื้นที่ให้คนในองค์กร ได้มีโอกาสคิดทดลอง ค้นคว้า หรือปล่อยให้สมองได้โลดแล่น ได้ทำอะไรใหม่ๆ นอกเหนือจากการทำงานประจำ จะช่วยทำให้ **“จินตนาการ”** เกิดขึ้นอยู่เสมอ

สิ่งที่สอง คือ **“ความรู้”** ผู้ทำงานอะไรก็ตามจะต้องมีพื้นฐานความรู้ ความชำนาญและเชี่ยวชาญในด้านนั้นอย่างรู้ลึก รู้จริง รอบด้าน รวมถึงต้องขวนขวายหาข้อมูลข่าวสาร เพิ่มความรู้ใหม่ๆ ที่จำเป็นในการทำงานอยู่เสมอ ปัจจุบันเราสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ได้จากทุกที่ผ่าน Smart Phone หรือจะเป็นการอบรมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ส่งเสริมให้คนมีความรู้ และอัปเดตตัวเองอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม การหาความรู้ใช้ว่าจะสามารถหาได้เฉพาะนอกองค์กรเท่านั้น การจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเองภายในองค์กร เป็นการแชร์ประสบการณ์การทำงาน รวมถึงความรู้ใหม่ๆ ที่ได้รับมาให้ทุกคนสามารถเข้าใจได้อย่างรวดเร็วขึ้น

ความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีสูตรตายตัว และไม่มีใครบอกได้ว่าความคิดเหล่านั้นจะออกมาเมื่อไหร่ อย่างไร และดีหรือไม่ ต่างคนก็จะมีเทคนิคการค้นหาไอเดียใหม่ๆ ที่แตกต่างกัน แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ในกระบวนการสร้างความคิดสร้างสรรค์ คือ จินตนาการ ความรู้ และความกล้า ต้องนำมาผสมผสานกันเพื่อก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กรของเราต่อไป



และ **สิ่งที่สาม** คือ **“ความกล้า”** กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงความคิดเห็นในเชิงสร้างสรรค์ บางคนกล้าคิด แต่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ทำให้เสียโอกาสที่จะนำเสนอไอเดียแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กรไป แล้วเราจะอย่างไรให้คนเหล่านั้นเกิดความกล้า การจัดให้มีการระดมสมองกันในกลุ่มเล็ก ก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการเปิดโอกาสให้คนที่ไม่กล้าพูดได้มีโอกาสพูด มีโอกาสได้แชร์สิ่งที่ตนเองคิด เป็นการช่วยเพิ่มโอกาสและความมั่นใจให้กับทีมงานให้ได้แสดงความคิดเห็น และมีความภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น

“ลองที่จะทำ ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย”
บทความส่วนหนึ่งจาก
คุณเก่ง สิริพิพงศ์ ศิริมาศเกษม

สืบค้นจาก :

<https://gengsittipong.com/https-medium-com-gengsittipong-3circles-of-creativity-120067238c91>

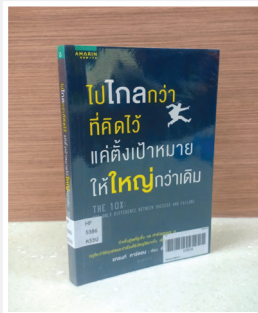




◀◀◀◀◀ "สะเดา" สมุนไพรรสขม ข่มความหนาว

BOOK

"ไปไกลกว่าที่คิดไว้ แค่ตั้งเป้าหมายให้ใหญ่กว่าเดิม"



การที่จะไปถึงอีกขั้นของอะไรก็ตามที่คุณทำอยู่ คุณจะต้องคิดและลงมือทำด้วยวิธีที่แตกต่างจากที่คุณเคยทำอย่างมาก คุณจะก้าวสู่ระดับสูงขึ้นจากสิ่งที่คุณทำอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่มีความคิดที่ใหญ่ขึ้น การลงมือที่เร็วขึ้น และแรงขับเคลื่อนที่มากขึ้น...

แกรนท์ คาร์ดอน นักเขียนและนักขาย

ชาวอเมริกัน ได้คิดค้นกฎสิบ กฎของการประเมินศักยภาพตนเองและใส่ความพยายามลงไปอีก 10 เท่า เพื่อพิชิตทุกเป้าหมายอย่างไม่มีเงื่อนไข กฎสิบจึงเปรียบเสมือนเพชรยอดมงกุฎสำหรับคนที่โหยหาความสำเร็จ ถ้าสูตรแห่งความสำเร็จมีอยู่จริง ก็ต้องเป็นเจ้ากฎที่ว่านี้แหละ!! กฎสิบคือตัวกำหนดระดับการกระทำและความคิดที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าถึงความสำเร็จและช่วยตอกย้ำให้มั่นใจว่า คุณจะรักษามาตรฐานของสิ่งเหล่านี้ไว้ได้ตลอดชีวิตการทำงาน นอกจากนี้ กฎสิบยังจะช่วยให้คุณเอาชนะความกลัว เพิ่มความกล้าและความเชื่อมั่นในตัวเอง กำจัดนิสัยผัดวันประกันพรุ่งและความลังเลต่างๆ ทำให้คุณรู้สึกว่าตัวเองมีเป้าหมายอันจะทำให้ชีวิต ความมุ่งมั่น และความฝันของคุณกลับมาลุกโชนอีกครั้ง กฎสิบจึงเป็นหลักการหนึ่งเดียวที่ผู้ประสบความสำเร็จระดับแนวหน้าต่างหยิบยกมาใช้ในด้านต่างๆ ของชีวิตที่พวกเขาประสบความสำเร็จ ไม่ว่าคุณจะนิยามความสำเร็จไว้อย่างไรก็ตาม

หนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นวิธีที่คุณจะใช้เก็บเกี่ยวความสำเร็จ โดยไม่มีเงื่อนไขว่าฝันคุณจะเป็นแบบไหน หรือสภาพเศรษฐกิจเป็นอย่างไร สิ่งแรกที่จะต้องเกิดขึ้น คือ คุณต้องปรับความคิดและการกระทำให้ถึงระดับคุณสิบ ความคิดและการกระทำระดับคุณสิบจะช่วยให้คุณง่ายขึ้นและสนุกกว่าเดิม...

ชื่อเรื่อง : ไปไกลกว่าที่คิดไว้ แค่ตั้งเป้าหมายให้ใหญ่กว่าเดิม
ชื่อผู้แต่ง : แกรนท์ คาร์ดอน เขียน : ต่อคำ แปล
สำนักพิมพ์ : อมรินทร์ฮาวทู อมรินทร์ พรินตติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง
ปีที่พิมพ์ : 2559 จำนวน : 253 หน้า ISBN : 9786161812942

เข้าสู่หน้าหนาวแล้ว ส่งผลให้หลายคนคัดจมูกเป็นหวัด ยิ่งในพื้นที่ที่ไม่ค่อยเจออากาศหนาวๆ ภูมิคุ้มกันต่อความหนาวอาจไม่สูงเท่าไร ฉะนั้น หากใครทนหนาวไม่ค่อยไหว ลองหาสะเดาผักสมุนไพรพื้นบ้านมากินแก้หนาวกันสักหน่อยแล้วละ

สะเดา เป็นสมุนไพรมีฤทธิ์ร้อน รสขมผสมรสเปรี้ยว จะออกช่อ ออกดอก ให้เราได้เด็ดมารับประทานกันในช่วงต้นฤดูหนาว ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย มีสรรพคุณช่วยเสริมธาตุในร่างกายให้แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่ออากาศหนาวและโรคหน้าหนาวได้เป็นอย่างดี สะเดาอุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเบตาแคโรทีน

เมนูยอดฮิตที่คนไทยนิยมรับประทานกันมาตั้งแต่โบราณคือ **สะเดากับน้ำปลาหวาน** ที่ช่วยลดความขมของสะเดา กินคู่กับปลาช่อนย่าง ปลาทุพุดหรือกุ้งเผา ช่วยเพิ่มความกลมกล่อมให้กินได้อร่อยขึ้น นอกจากนี้ สะเดายังสามารถทำเป็นเมนูอื่นที่อร่อยและมีประโยชน์ไม่แพ้กัน เช่น กุ้งผัดน้ำปลาหวานสะเดา ยำดอกสะเดา และยำสะเดากุ้งสด หรือจะเลือกนำสะเดาไปลวกจิ้มกับน้ำพริก ยิ่งได้กินกับข้าวสวยร้อนๆ ด้วยแล้ว จะอร่อยจนลืมความขมของสะเดาเลยทีเดียว ร้อยอย่างนี้แล้ว ใครที่ไม่ค่อยชอบอากาศหนาว ลองหาสะเดามากินต้านความหนาวกันนะครับ...



1170 Call Center

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร
ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
"พูดคำถามด้านการเกษตร เรามีคำตอบ"

กองบรรณาธิการ POPS : กองเกษตรสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

3 ถ.ราชดำเนินนอก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กทม. 10200

Tel. 0-2281-2505 Fax. 0-2281-9416

e-mail : moacpr@gmail.com Website : www.opsmoac.go.th