



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองบริหารทรัพยากรบุคคล กลุ่มงานวินัย โทร. ๖๘๒๔

ที่ กค ๐๔๐๔.๓/๓๐๕๕ วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ประชาสัมพันธ์ “คลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗”

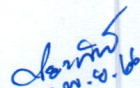
เรียน ผู้อำนวยการกอง ศูนย์ สถาบัน เลขาธิการกรม กลุ่ม คลังเขต คลังจังหวัด

กองบริหารทรัพยากรบุคคลขอส่งข้อมูลคลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ครั้งที่ ๒ เพื่อเผยแพร่ใน Intranet ในส่วนของกองบริหารทรัพยากรบุคคล หัวข้อ “วินัย คุณธรรม จริยธรรม” ประชาสัมพันธ์เสียงตามสายและจัดประชาสัมพันธ์ในลิฟต์ของกรมบัญชีกลาง เพิ่มเติมอีกหนึ่งช่องทาง



(นางสาวจารุมาศ สมบูรณ์ศิลป์)

ผู้อำนวยการกองบริหารทรัพยากรบุคคล


๒๓ พ.ย. ๖๖
กรธ
๒๓ พ.ย. ๖๖
๒๓ พ.ย. ๖๖
๒๒ พ.ย. ๖๖



คลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

คลังที่ ๒ วิธีคิดบวก เปลี่ยนชีวิต

เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ปกติชีวิตไม่ได้ประสบปัญหาอะไร การคิดบวกก็ดูเหมือนจะเป็นเรื่องง่าย แต่เมื่อใดก็ตามที่เรากำลังเผชิญกับบททดสอบในชีวิตจนทำให้เราล้มหรือกำลังเผชิญกับปัญหาร้ายแรง เป็นเหตุให้การคิดบวกดูจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายที่เราจะสามารถทำได้ทันที การเปิดใจและยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อเปลี่ยนความคิด จะช่วยให้มองเห็นวิถีทางดำเนินชีวิตและเผชิญปัญหาได้ คลังความรู้ในครั้งนี้ จึงขอเสนอเคล็ดลับวิธีคิดบวกที่จะช่วยให้ทุกคนเผชิญกับปัญหาได้ ดังนี้

๑) เห็นคุณค่าในตัวเอง

รู้จักตนเอง ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ยอมรับในสิ่งที่เรามีและเป็น หามุมที่ดีของตนเอง ส่วนข้อเสียก็ต้องยอมรับ พยายามแก้ไขปรับปรุง



๒) มองไปข้างหน้า

ไม่จมอยู่กับอดีต รู้จักวางแผนอนาคตทั้งใกล้ และไกล ตั้งเป้าหมายแล้วพยายามทำให้สำเร็จ เป็นจริง



๓) เชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าตัดสินใจ

เลือกในสิ่งที่ไม่เคยกล้าตัดสินใจ และเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่ทำอะไรเพื่อเอาใจ หรือให้คนอื่นประทับใจ



๔) ทำตัวให้พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่เสมอ

โลกมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาจึงต้องเปิดใจ และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่



๕) บริหารเวลาอย่างชาญฉลาด

ใช้เวลากับการมุ่งสู่เป้าหมายความสำเร็จให้มากขึ้น ไม่เสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้



๖) อยู่กับคนให้พลังบวก และมองโลกในแง่ดี

เลือกคบคนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้น และเป็นแรงบันดาลใจให้เรามีความมั่นใจในตัวเอง และมองโลกในทางที่ดีขึ้น หามิตรแท้ที่น่ายินดี แจ่มใส เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น



๗) รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น

เมื่อเราทำผิดพลาด หรือทำได้ไม่ดีตามที่หวัง อย่าโทษตัวเอง แต่ควรเผชิญหน้ายอมรับผิด และหาวิธีแก้ไข



๘) มีคุณธรรม จริยธรรม

เนื่องจากการอยู่ร่วมกันในสังคม นอกจากจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และสิทธิหน้าที่ของตนเองแล้ว ควรดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม จริยธรรมด้วย เพราะคุณธรรม จริยธรรม คือ สิ่งที่เป็นคุณงามความดี ที่บุคคลควรประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญ ของตนเองและสังคมส่วนรวม



นางจริยา

จากเคล็ดลับวิธีคิดบวกข้างต้น บุคลากรกรมบัญชีกลางอาจนำไปปรับใช้ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เพื่อเสริมสร้างความสุข ในการดำเนินชีวิตและการทำงานต่อไป
ที่มา : <https://shorturl.asia/q4P5T>

📍 กองบริหารทรัพยากรบุคคล



สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ
<https://shorturl.asia/UGSzD>