



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองบริหารทรัพยากรบุคคล กลุ่มงานวินัย โทร. ๖๘๒๔

ที่ กค ๐๔๐๔.๓/๗๗๗๙ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ประชาสัมพันธ์ “คลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖”

เรียน ผู้อำนวยการกอง ศูนย์ สถาบัน เลขาธิการกรม กลุ่ม คลังเขต คลังจังหวัด

กองบริหารทรัพยากรบุคคลขอส่งข้อมูลคลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๑๒ เพื่อเผยแพร่ใน Intranet ในส่วนของกองบริหารทรัพยากรบุคคล หัวข้อ “วินัย คุณธรรม จริยธรรม” ประชาสัมพันธ์เสียงตามสายและจัดประชาสัมพันธ์ในลิฟต์ของกรมบัญชีกลาง เพิ่มเติมอีกหนึ่งช่องทาง

(นางสาวจารุมาศ สมบูรณ์ศิลป์)

ผู้อำนวยการกองบริหารทรัพยากรบุคคล

๑๖๕
๗ ก.ย. ๖๖
ตรวจ
๗ ก.ย. ๖๖
ผู้ตรวจ
๗ ก.ย. ๖๖

คลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖



ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

คลังที่ ๑๒ เรื่อง **ปลูกพลัง ด้วยสัมผัสทั้ง ๕**

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ นอกจากจะใช้ความพยายามแล้ว ยังต้องใช้แรงใจในการขับเคลื่อนด้วยเช่นกัน ซึ่งพลังบวกเป็นพลังที่สำคัญมากในการเป็นกำลังเสริมให้แรงใจขับเคลื่อนเราไปข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ ปลูกพลังบวก ด้วยสัมผัสทั้ง ๕ ทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

ตา

มองแต่สิ่งดี ๆ ที่ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ที่ทำให้พลังบวกเข้ามา เช่น **มองต้นไม้** หรือ **มองรอยยิ้มของผู้คน** เป็นต้น

หู

ฟังเพลง ความหมายดี ๆ และคุยกับคนที่ **พูดดี คิดบวก** จะช่วยให้เราได้กำลังใจจากคำชมหรือคำพูดดี ๆ เหล่านั้น

จมูก

กลิ่นหอมอ่อน ๆ รอบตัวเราช่วยทำให้จิตใจเบิกบานได้ เช่น **กลิ่นน้ำหอม กลิ่นแป้ง** หรือ **กลิ่นเทียนหอม** เป็นต้น

ลิ้น

เลือกกินอาหารที่ **สะอาด อร่อย มีคุณภาพ** ทำให้สุขใจ ร่างกายแข็งแรงซึ่งช่วยสร้างพลังบวกได้อีกทาง

กาย

หาของนุ่ม ๆ มากอด จับมือกับเพื่อน **สวมกอดให้กำลังใจกัน** จะช่วยสร้างความรื่นรมย์ในการทำงานได้ดี

การปลูกพลังบวก ด้วยสัมผัสทั้ง ๕ ข้างต้น บุคลากรกรมบัญชีกลางอาจนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่ดี ในการส่งเสริมการทำงานให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ที่มา : <https://shorturl.asia/go2Ou>



กองบริหารทรัพยากรบุคคล