



# สลค.สาร

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี

ISSN 1513 - 3591

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๗ เดือนมิถุนายน ๒๕๔๘



“...เมื่อสถานการณ์ใดจะเกิดขึ้น เราก็จะต้องเผชิญสถานการณ์นั้น  
ด้วยความมีสติและความเข้มแข็งกล้าหาญ ทางปฏิบัติที่สมควรและจำเป็นที่สุด  
สำหรับทุกคนในขณะนี้ ก็คือจะต้องรักษาความสงบและความสามัคคี  
ให้เหนียวแน่น พร้อมกับเร่งรัดปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตน ๆ อย่างมี  
ประสิทธิภาพ ให้งานของชาติดำเนินก้าวหน้าไปพร้อมๆ กันทุก ๆ ฝ่าย  
โดยสอดคล้องและเกื้อกูลกัน ยึดมั่นในคุณธรรมสุจริตธรรมและความ  
รอบคอบระมัดระวัง ใ้ปัญญาคความสามารถของแต่ละคน  
ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด...”

พระราชดำรัส ในการเสด็จออกมหาสมาคม  
ในงานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พุทธศักราช ๒๕๒๓  
ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย  
๕ ธันวาคม ๒๕๒๓



การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สภาวะจากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ (ตอนที่ ๑) \_\_\_\_๓

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีกับการพัฒนาระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001:2000 \_\_\_\_๙

เคล็ดลับแรงประสิทธิภาพในการทำงานให้เข้มข้นในระยะเวลาอันสั้น \_\_\_\_๑๑

สรุปสาระสำคัญจากหนังสือ Happiness: Lessons from a New Science \_\_\_\_๑๕

การใช้คำ “ฯพลฯ” เป็นคำนำหน้าตำแหน่งในหนังสือราชการ \_\_\_\_๑๘

มติคณะรัฐมนตรีที่สำคัญ \_\_\_\_๑๙

ธรรมเตือนใจ \_\_\_\_๒๐



ท่านสามารถเปิดอ่าน สลค.สาร ผ่านทาง website ของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีที่ [www.cabinet.thaigov.go.th](http://www.cabinet.thaigov.go.th)

# ขอด้วย

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีได้มุ่งมั่นที่จะพัฒนามาตรฐานการทำงานในส่วนของการให้บริการอย่างต่อเนื่องมาตลอด เพื่อยกระดับการทำงานให้มีมาตรฐานตามหลักสากล ซึ่งเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๔๔ สำนักบริหารงานสารสนเทศ สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ได้รับการรับรองระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001:2000 ในด้านการให้บริการข้อมูลสารสนเทศมติคณะรัฐมนตรี และเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่บุคคลทั่วไปทางศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร ได้เพิ่มการให้บริการข้อมูลข่าวสารทางโทรสาร (จำนวนไม่เกิน ๑๐ หน้า) ผู้สนใจสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่หมายเลข ๐-๒๒๔๐-๙๐๐๐ ต่อ ๒๖๘, ๔๓๖

ปัจจุบันคนในวัยทำงาน ประสบปัญหาความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงานเพิ่มมากขึ้น ซึ่งบางครั้งอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ดังนั้น คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร ขอเสนอบทความที่น่าสนใจ เรื่องแรก “การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สภาวะจากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ” ตอนที่ ๑ ซึ่งเป็นบทความของศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี ส่วนเรื่องที่สอง มีชื่อว่า “เคล็ดลับการเร่งประสิทธิภาพในการทำงานให้เข้มข้นในระยะเวลาอันสั้น” ลองมาดูกันว่าวิธีต่าง ๆ ที่จะได้กล่าวไว้ในบทความนั้น มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยให้เราสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และให้แล้วเสร็จได้ตามกำหนดเวลา ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้

คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร

บทความ/ข้อความ หรือความเห็นใด ๆ ที่ปรากฏใน “สลค.สาร” เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ซึ่งสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี และคณะทำงาน ฯ ไม่จำเป็นต้องเห็นพ้องด้วย

## เจ้าของ

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ทำเนียบรัฐบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
โทร. ๐-๒๒๔๐-๙๐๐๐ , ๐-๒๒๔๐-๙๐๙๐

## ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
รองเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ที่ปรึกษาประจำสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
และผู้อำนวยการสำนัก/กองทุกท่าน

## ผู้จัดทำ

คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร  
boca@soc.go.th  
โทร. ๐-๒๒๔๐-๙๐๐๐ , ๐-๒๒๔๐-๙๐๙๐  
ต่อ ๔๕๔ , ๔๕๕

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้ข้าราชการและลูกจ้างใน  
สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีมีส่วนร่วม  
ในการเผยแพร่ความรู้และรับรู้ข้อมูล  
ข่าวสารต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์  
ต่อการปฏิบัติงานโดยรวม  
และเป็นการเผยแพร่ความรู้ข้อมูลข่าวสาร  
ให้แก่ผู้สนใจทั่วไปด้วย

## พิมพ์ที่

โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ถนนสามเสน กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
โทร. ๐-๒๒๔๓-๐๖๑๑ , ๐-๒๒๔๓-๐๖๑๓

สปค. 48/07-39

[www.cabinet.thaigov.go.th](http://www.cabinet.thaigov.go.th)

# การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ

## สู่สุขภาพ:

## จากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ

(ตอนที่ ๑)



โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี

### ๑. ปัญหา

ความเครียดและความตกต่ำทางจิตใจทำให้โรคไร้สุขระบาดทั่ว

### ๒. บุพกภาพ

มนุษย์แปลว่าจิตใจสูง  
สัตว์ก็มีจิตใจได้ตามธรรมชาติของสัตว์ ไม่มีจิตใจสูง  
จิตใจสูงมีแต่ในความเป็นมนุษย์เท่านั้น  
การมีจิตใจสูงทำให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์  
เกิดสุขภาวะอันล้ำลึก สุขภาพดี และอายุยืน  
มนุษย์จึงขาดความดีไม่ได้

การพัฒนาแต่ทางวัตถุ ทำให้ขาดความสมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ ทำให้เครียด รู้สึกพร่อง ไม่เต็ม ต้องไปหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย ความรุนแรง อันนำไปสู่สภาวะวิกฤตต่าง ๆ

อนาคตของมนุษยชาติจึงอยู่ที่การมีจิตใหญ่

หรือจิตใจสูง

หรือพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

สมองของมนุษย์ส่วนที่เรียกว่า “กลีบนอกใหม่” หรือ Neocortex รวมมนุษย์มานานแล้ว ที่จะพัฒนาไปสู่การมีจิตใหญ่ ร่างกายของมนุษย์เมื่อแสนปีเป็นอย่างไร เดียวนี้ก็ยังเป็นอย่างนั้น อีกแสนปีข้างหน้าก็จะยังคงเหมือนเดิม เรียกว่าไม่มี “กายวิวัฒน์” อีกต่อไปแล้ว

แต่จิตของมนุษย์ยังวิวัฒน์ต่อไปได้อีกมาก เป็นแสนเท่า เป็นล้านเท่า เป็นจิตใหญ่ หรือจิตใจสูง

“จิตวิวัฒน์” จึงเป็นอนาคตของมนุษยชาติ

การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ จะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาจิตเพื่อความดีงามและสุขภาวะทั้งประเทศ

### ๓. การพัฒนา ๔ ด้าน

จิตมีได้ดำรงอยู่เป็นเอกเทศ

กาย - จิต - สังคม - สิ่งแวดล้อม เชื่อมโยงไปมาถึงกัน การพัฒนาจิตต้องเป็นไปทั่วทุกมิติที่เชื่อมโยงกัน

ทั้งภูมิปัญญาตะวันออกและตะวันตกเห็นตรงกันว่า การพัฒนาควรจะมีใน ๔ มิติ คือ

๑. กาย พัฒนา
๒. จิต พัฒนา
๓. สังคม พัฒนา
๔. ปัญญา พัฒนา

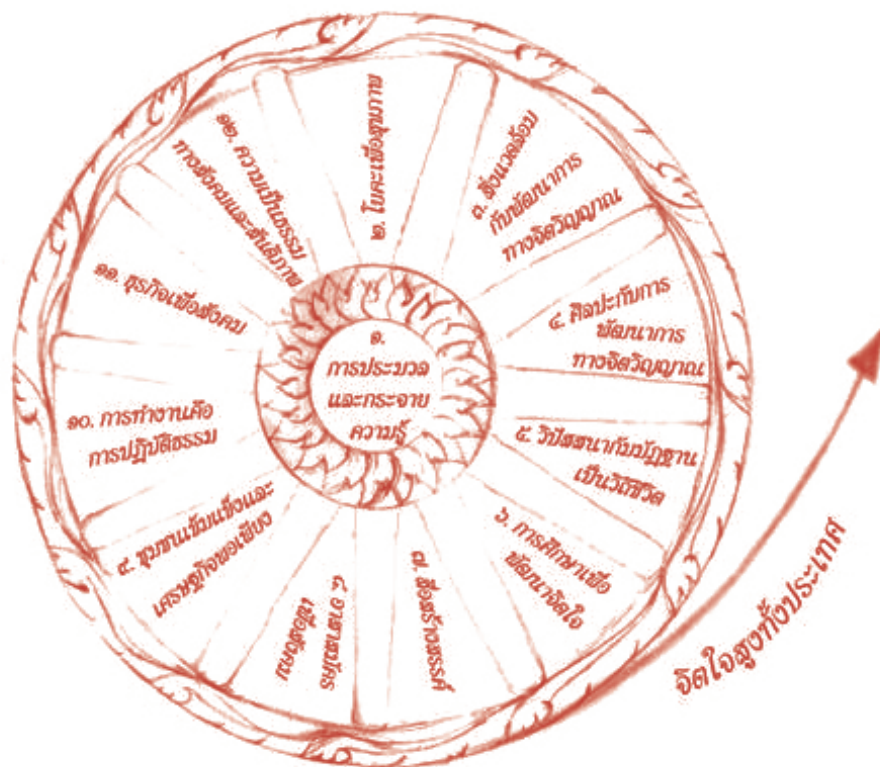
การพัฒนาทุกมิติ มุ่งให้เกิดความถูกต้องดีงาม และการมีจิตใจสูง

จิตใจสูง หมายถึงการลดน้อยถอยลงของความเห็นแก่ตัว มีความรักเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริง ความงาม และความดี มีสุขภาพะ และเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

โดยที่ กาย - จิต - สังคม - ปัญญา เชื่อมโยงกัน ฉะนั้น การพัฒนาที่กล่าวถึงบางเรื่อง อยู่คาบเกี่ยวกันหลายมิติ เช่น โยคะมีทั้งมิติทางกายและทางจิต ศิลปะมีมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางปัญญา เป็นต้น

### ๔. แผนงานส่งเสริมการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ

แผนภาพข้างล่างนี้สรุปแผนงาน ๑๒ แผน เพื่อส่งเสริมให้มีจิตใจสูงทั้งประเทศ เรื่องที่จะพัฒนาไม่จำเป็นต้องยึดมั่นว่ามี ๑๒ ประการนี้เท่านั้น แต่เสนอให้เห็นโครงสร้างทั้งหมด ซึ่งสามารถดัดแปลงเติมได้ง่าย



ธรรมจักรแห่งจิตวิวัฒน์

โครงสร้างเหล่านี้สัมพันธ์กันเป็นประจักษ์ “ธรรมจักรแห่งจิตวิวัฒน์” เมื่อหมุนไปก็ส่งผลให้เกิดสุขภาวะจากการมีจิตใจสูงเพิ่มขึ้นจนเต็มประเทศ ดังจะอธิบายแต่ละองค์ประกอบต่อไปข้างล่างนี้

## ๑.

### การประมวลและ กระจายความรู้ เกี่ยวกับจิตวิวัฒน์

การประมวลและกระจายความรู้เกี่ยวกับจิตวิวัฒน์ เป็นหัวใจทางขบวนการเคลื่อนไหว เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหวทำได้ด้วยความรู้ มิใช่ด้วยความไม่รู้ ความรู้มีทั้งความรู้เก่าและความรู้ใหม่ ซึ่งกำลังมีการค้นพบจากที่ต่าง ๆ ทั่วโลก ทั้งจากประสบการณ์ใหม่ ๆ วิธีการใหม่ ๆ และจากการวิจัย แผนงานที่ ๑ นี้ จะพยายามประมวลความรู้ใหม่ ๆ จากทั่วโลก และจะมีการวิจัยจากประสบการณ์และการปฏิบัติของเราเองด้วย แผนงานที่ ๒ - ๑๒ ที่จะกล่าวต่อไปก็จะเป็นตัวส่งความรู้เข้ามาสู่แผนงานที่ ๑ นี้ด้วย การวิจัยให้ทราบว่ามีใครกำลังทำอะไรดี ๆ อยู่ที่ไหนบ้าง ก็จะช่วยเพิ่มแหล่งเรียนรู้ และการขยายเครือข่ายการเรียนรู้ออกไป

ขณะนี้เรามีโครงการ **จิตวิวัฒน์** ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกประมาณ ๒๐ คน กำลังทำหน้าที่นี้อยู่ มีบทความจากกลุ่มจิตวิวัฒน์ลงในหนังสือพิมพ์ *มติชนรายวัน* ทุกสัปดาห์ มีเว็บไซต์ที่จะกระจายความรู้ออกไป ทางกลุ่มจะพยายามไปส่งเสริมให้เกิดกลุ่มจิตวิวัฒน์ขึ้นในทุกจังหวัด และทำงานเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย เพื่อเป็นขุมกำลังทางปัญญาเกี่ยวกับการพัฒนาจิต เพื่อสนับสนุนแผนงานอื่น ๆ

ในกลุ่มจิตวิวัฒน์นี้จะมีผู้ดูแลเรื่องการวิจัยเกี่ยวกับจิตวิวัฒน์ด้วย ซึ่งก็ถือเป็นการประมวลความรู้อีกทางหนึ่ง

## ๒.

### โยคะ เพื่อสุขภาพ

โยคะเป็นคำกลาง ๆ ที่หมายถึงการบริหารกายที่มีการบริหารจิตไปด้วย โยคะแบบอินเดีย หรือการรำมวยจีน จะมีการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างกายกับใจ เกิดสุขภาวะทำให้สุขภาพดี เป็นดุลยภาพบำบัด พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น การออกกำลังกายใด ๆ ที่พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรียกชื่ออะไรก็ตาม ก็เข้าข่ายเป็นโยคะ

โยคะเพื่อสุขภาพมีเสน่ห์ดึงดูดใจผู้คนให้เข้าร่วมได้ง่าย ควรสนับสนุนให้มีผู้ปฏิบัติมากที่สุด ซึ่งจะสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น

## ๓.

### สิ่งแวดล้อม กับพัฒนาการ ทางจิตวิญญาณ

ธรรมชาติแวดล้อมมีความศักดิ์สิทธิ์ คนโบราณที่อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ จะสัมผัสกับคุณค่าอันสูงส่งหรือมิติทางจิตวิญญาณของธรรมชาติ เช่น รู้สึกว่าแผ่นดินนี้มีคุณเรียกว่า “**พระแม่ธรณี**” (Mother Earth) แม่น้ำนี้มีคุณเรียกว่า “**พระแม่คงคา**” ในต้นไม้มีเทพสถิตอยู่ เรียกว่า “**รุกขเทวดา**” ถ้าเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติจิตจะใหญ่มาก เพราะความจริงคือธรรมชาติทั้งหมดเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งเอกภาพ และเลยเอกภาพ การเข้าถึงความจริงนี้จะทำให้จิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากความคับแคบในตัวตน ประสบความงามอันล้นเหลือ เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมดนี้เรียกว่าพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ความจริงเราสัมผัสธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสายลม แสงแดด ดิน น้ำ ต้นไม้ เมฆ พระอาทิตย์ พระจันทร์ ดวงดาว หรือลมหายใจเข้าออก ถ้าเราตระหนักรู้ว่าเราเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลทั้งจักรวาล ความตระหนักรู้นี้จะทำให้จิตของเราใหญ่ และถึงซึ่งความเป็นอิสระ และความรักอันไพศาลดังกล่าวแล้ว

มนุษย์ปัจจุบัน เพราะความแปลกแยกจากธรรมชาติ ความรู้สึกนึกคิดจึงสั้น เช่นรู้จักน้ำเพียงก๊อกน้ำ ไม่สามารถเห็นความต่อเนื่องอันยืดยาวของน้ำกับสรรพสิ่งและสรรพชีวิตทั้งมวล การรู้สั้นจึงตันและชาตวัน ชาติ มิติทางจิตวิญญาณ ไม่กตัญญูรู้คุณของสรรพสิ่ง

มนุษย์ควรฝึกให้เห็นความเชื่อมโยง เช่น กินข้าวก็รู้คุณของเมล็ดข้าว รู้คุณของดิน ของน้ำ ของจุลินทรีย์ที่อยู่ในดิน ของแสงแดด ของอากาศ ของชาวนา ฯลฯ ที่เชื่อมโยงกับเมล็ดข้าวที่เรากิน ดังนั้นเป็นต้น การเห็นเชื่อมโยงคือปัญญา การกตัญญูรู้คุณของสรรพสิ่งที่เชื่อมโยง จะมีได้แต่กับมนุษย์เท่านั้น แต่ต้องเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง

จึงจะมีความภาคภูมิใจของคุณของสรรพสิ่ง ถ้าจิตใจต่ำก็จะต่ำซ้ำย่ำยี้ ฉะนั้น ในความเป็นมนุษย์ต้องเรียนรู้ให้เกิดปัญญา ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่เชื่อมโยงกันอย่างยาวไกล และเราควรมีความภาคภูมิใจของคุณของสรรพสิ่ง เป็นพื้นฐานของจิตใจ

ขณะนี้กระแสของการพิทักษ์สิ่งแวดล้อมกำลังขึ้นสูง และจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ กระแสนี้เป็นโอกาสที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น เพราะในธรรมชาติแวดล้อมมีมิติทางจิตวิญญาณ บางคนก็เรียกว่า “นิเวศวิทยาแนวลึก” (Deep Ecology) ซึ่งหมายถึงการเข้าถึงมิติทางจิตวิญญาณของสิ่งแวดล้อม บางคนก็ว่าธรรมชาติทั้งหมดเหมือนเป็นองค์กาย (organism) ที่มีชีวิตที่มีผู้เรียกว่า “กายา” (Gaia) ที่มีการหายใจ มีเมตาบอลิซึม มีระบบไหลเวียน และจึงมีการคิดต่อไปว่า เมื่อธรรมชาติเป็นองค์กายที่มีชีวิต ก็ต้องมีจิตด้วย

ควรสนับสนุนให้ขบวนการสิ่งแวดล้อมนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง (transformation) ของมนุษย์ คือเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง

#### ๔. ศิลปะ กับพัฒนาการ ทางจิตวิญญาณ

ความจริง ความงาม ความดี เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด ความดีคือพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ใครเข้าถึงความจริง จะประสบความงามอันล้นเหลือ และเกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด (ความดี) ใครยังไม่ประสบความงามแปลว่ายังเข้าไม่ถึงความจริง นอกจากโดยทางศิลปะแขนงต่าง ๆ แล้วมนุษย์สามารถจะประสบความงามได้ด้วยประการต่าง ๆ เช่น จากการทำงาน จากทางวิทยาศาสตร์ จากการทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ จากสิ่งแวดล้อม จากความเป็นชุมชน จากการเจริญสติ เป็นต้น ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยความงามถ้าเราเข้าถึงความจริง จุดสำคัญคือต้องพยายามถึงความงาม - ความจริง - ความดี ให้อยู่ที่เดียวกันให้มากที่สุด อย่าให้ตกเป็นเหยื่อแก่ตัณหาอุปาทานไปเสียหมด

ความงามทำให้มนุษย์มีความชื่นอกชื่นใจ ศิลปะจึงมีพลังอย่างยิ่งในการสื่อสาร พามนุษย์จำนวนมากเข้าถึงความดีงามได้ มากกว่าการสื่อสารทางวิชาการ จึงควรสนับสนุนความเคลื่อนไหวให้ศิลปะทุกแขนงเข้ามามีบทบาทในการทำให้มหาชนเข้าถึงความดี ทั้งนี้ต้องไม่ลืมผลกระทบอันยิ่งใหญ่จากวรรณกรรม และภาพยนตร์ดี ๆ ควรส่งเสริมให้คนทั้งหมดเข้าถึงความงามจากการเข้าถึงความจริงและความดีในวิถีชีวิตอันหลากหลาย

#### ๕. วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิถีชีวิต

การศึกษาของมนุษย์ทั้งโลกในปัจจุบันล้วนเอา “วิชา” เป็นตัวตั้ง อันเป็นความรู้นอกตัวทั้งสิ้น เกือบไม่มีเลยที่ศึกษาให้รู้ใจตนเอง คือรู้ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ที่เรียกว่าสติ เมื่อไม่รู้ใจตนเองก็ไม่มีทางหลีกเลี่ยงจากความไม่ดี และไม่สามารถสร้างสันติสุขได้

วิปัสสนากัมมัฏฐานในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นพุทธศาสนา จะเป็นลัทธิ หรือศาสนาใด ๆ หรือไม่มีศาสนา ก็ได้ อย่างที่เรียกกันเป็นคำทั่วไปว่า meditation อาจจะเป็นเทคนิคทางจิตก็ได้ คือเทคนิคที่จะดูให้รู้จิตใจของตัวเอง ทำให้รู้ตัว รู้เท่าทัน เกิดปัญญา และความดี

เป็นที่น่าดีใจว่าขณะนี้ทั่วโลกมีศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดเพิ่มมากขึ้นทุกที่ ควรมีการวิจัยว่าขณะนี้ มีศูนย์หรือสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ใดบ้าง ใช้เทคนิคอะไร ต้องการสอนคนชนิดไหน มีวัตถุประสงค์อย่างไร แล้วนำข้อมูลเผยแพร่อย่างกว้างขวาง ควรส่งเสริมให้มีศูนย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเพิ่มขึ้น รัฐบาลควรมีนโยบายส่งเสริมการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน มนุษย์ควรมีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิถีชีวิต เพื่อความสุข การมีจิตใจสูง และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ เป็นเรื่องที่มีประโยชน์อันยิ่งใหญ่และมีประโยชน์ต่อการอยู่ มรณานุสติเป็นกัมมัฏฐานที่สำคัญยิ่ง เรายังไม่ได้ใช้การตายให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตและจิตใจเท่าที่ควร เรื่องนี้อาจพิจารณาแยกเป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่ง

## ๖.

การศึกษา  
เพื่อพัฒนาจิตใจ

การศึกษาทั้งหมดล้วนเอา “วิชา” เป็นตัวตั้ง ไม่มีการศึกษาเพื่อให้เข้าใจตัวเองและเพื่อการเปลี่ยนแปลง (transformation) มนุษย์จึงตกเข้าไปสู่ “โมหภูมิ” และก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ขึ้นทุก ๆ แห่ง การศึกษาทุกระดับทุกประเภท ควรจะมีการศึกษาที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น โดยมีทางเลือกหลาย ๆ ทาง ที่กล่าวถึงแผนงาน ๑๒ แผนนี้ ถ้าได้ส่งเสริมให้เกิดขึ้นเต็มที่จะเกิดแหล่งเรียนรู้อันหลากหลายมากมาย ใครชอบโยคะไปโยคะ ใครชอบสิ่งแวดล้อมไปสิ่งแวดล้อม ใครชอบศิลปะไปศิลปะ ใครชอบวิปัสสนาก็มีฐาน หรือชุมชน หรืออะไรอื่นก็ไปในทางที่ตนชอบ แต่ทุกทางนั้นล้วนไปสู่การพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น

ขณะนี้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อยู่ระหว่างการจัดตั้ง “สถาบันพุทธทาสเพื่อสันติภาพ” และต้องการให้นักศึกษาปี ๑ ของมหาวิทยาลัยทั้งหมด ซึ่งมีประมาณ ๗,๐๐๐ คน มีโอกาสฝึกจิตในทางต่าง ๆ กันแล้วแต่จะเลือก โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทั่วไป และจะคิดเครดิตให้ด้วย ควรส่งเสริมให้ทุกมหาวิทยาลัยมีหลักสูตรการฝึกจิตอยู่ในการศึกษาทั่วไป นี่จะเป็นก้าวสำคัญของการศึกษาเพื่อการพัฒนาจิตใจ ในอนาคต การศึกษาทุกระดับและทุกประเภท ควรมีการศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนรู้จิตใจของตัวเองและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ถ้าการศึกษาทำได้ดังนี้การศึกษาจะเป็นเครื่องมือสร้างสุขและสร้างสันติภาพ

## ๗.

## สื่อสร้างสรรค์

สื่อมีอิทธิพลมากทั้งทางบวกและทางลบ ขณะนี้สื่อใช้ไปในทางลบมาก ความพยายามที่จะใช้สื่อในทางบวกหรือสื่อสร้างสรรค์ยังมีน้อย ควรสนับสนุนให้มีบุคคลและองค์กรเข้ามาทำเรื่องสื่อสร้างสรรค์อย่างจริงจังและเป็นระบบ โดยคำนึงถึงสื่อทุกประเภท ทั้งสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ทางศิลปะ เช่น วรรณกรรม การแสดง ภาพยนตร์

การที่เมื่อเร็ว ๆ นี้หนังเรื่อง *แฟนฉัน* กับ *โหมโรง* ซึ่งไม่ได้ขายเช็กละเอียดได้รับความนิยมมากและไม่ขาดทุน ควรจะเป็นกำลังใจให้มีการผลิตภาพยนตร์ดี ๆ ออกมา ในต่างประเทศหนัง *คานธี* มีผู้ชมไปทั่วโลกและมีผลกระทบทางบวกต่อจิตสำนึกของผู้คน เราสามารถทำหนังดี ๆ เรื่อง “พุทธทาส” ได้ไหม ที่มีทั้งพากย์ไทยและอังกฤษ บริษัทที่มีประสบการณ์ในการทำหนังและมีทุน ควรร่วมกับกระบวนการสื่อสร้างสรรค์ผลิตภาพยนตร์ที่คนดูเยอะ ๆ และสามารถยกระดับจิตใจของผู้คนขึ้น

ที่กล่าวนี้ก็เป็นตัวอย่างอย่างหนึ่ง ควรมีกุุ่มคนที่ทำงานเรื่องสื่อสร้างสรรค์อย่างครอบคลุม และเต็มเวลา เพื่อยกระดับจิตวิญญาณของประเทศขึ้น

## ๘.

อาสาสมัคร  
เพื่อสังคม

การมีแต่เอาทำให้จิตใจตกต่ำ ที่ไหนมีการให้ที่นั่นจิตใจสูง การให้ที่สำคัญคือการให้ตัวเองเข้าไปร่วมทุกข์ ไปรับใช้ ไปช่วยเหลือ สังคมตัวใครตัวมันจะขาดจิตวิญญาณ แต่ถ้ามีอาสาสมัครเพื่อสังคมเต็มประเทศไปหมด สังคมจะอบอุ่นและปลอดภัย ต้องทำสปีริตแห่งการเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคมให้เกิดเต็มประเทศ เช่น นักเรียน นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ พนักงาน สามารถใช้เวลาส่วนหนึ่งในการเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม อาจอาสาสมัครไปทำงานในโรงพยาบาล สถานเด็กกำพร้า ในคุก ในชุมชน ไปดูแลคนแก่ ไปช่วยคนจนเลี้ยงลูก ไปเป็นเพื่อนผู้หญิงที่ต้องเดินทางคนเดียวในซอยที่เปลี่ยว ฯลฯ คนแก่ คนพิการเอง ก็อาจเป็นอาสาสมัครไปทำประโยชน์ในทางที่ตนเองทำได้

เหล่านี้จะทำให้สังคมเย็นลง ผู้คนจิตใจสูงขึ้น และนำผู้คนเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องของเพื่อนมนุษย์ ไม่แปลกแยกและทอดทิ้งกันเยี่ยงปัจจุบัน แม้มีองค์กรที่ทำเรื่องอาสาสมัครเพื่อสังคมกันอยู่บ้าง ก็ยังทำเล็ก ๆ เฉพาะตัว ขาดการผลักดันให้เป็นนโยบาย และจัดทาระบบข้อมูลและการจัดการให้ผู้ที่ต้องการอาสาสมัครทำได้สะดวก ควรสนับสนุนให้มีกลุ่มหรือองค์กรที่ทำให้เกิดสปีริตแห่งการเป็นอาสาสมัครเกิดขึ้นเต็มแผ่นดิน อันจะเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นอีกทางหนึ่ง

## ๘.

ชุมชนเข้มแข็ง  
และเศรษฐกิจ  
พอเพียง

มนุษย์ถ้าอยู่แบบตัวใครตัวมัน ทอดทิ้งกัน จิตใจจะตกต่ำ คิดแต่ผลประโยชน์เฉพาะตัว แต่ถ้ารวมตัว  
ร่วมคิดร่วมทำ เรียกว่าเกิดความเป็นชุมชน คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน ลดความเห็นแก่ตัวลง มิติทางจิตวิญญาณ  
จะขึ้นสูง หรือที่แท้เพราะมีจิตวิญญาณสูงนั่นแหละจึงเกิดความเป็นชุมชนขึ้น เมื่อชุมชนเข้มแข็งจะแก้ปัญหา  
เศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน สิ่งแวดล้อม และสุขภาพพร้อมกันไป และนี่คือ **ชีวิตวัฒนธรรม** วัฒนธรรม  
หมายถึงวิถีชีวิตร่วมกันของกลุ่มชนอันสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ ในวัฒนธรรมจึงมีมิติทางจิตวิญญาณ  
อยู่ด้วยเสมอ ในขณะที่เศรษฐกิจอาจจะคำนึงถึงแต่เฉพาะเงินตราและผลประโยชน์อย่างแยกส่วน อะไรที่ซ้ำและ  
ออกเป็นส่วน ๆ เช่น โค หรือสุกร ก็จะไม่มีชีวิต ชีวิตเกิดจากการเชื่อมโยงผนึกกันเข้ามา วัฒนธรรมคือการมีชีวิต  
ร่วมกัน (living together) ในความร่วมกันจึงมีจิตและจิตวิญญาณ

วัฒนธรรมชุมชนและเศรษฐกิจชุมชนจึงมีมิติทางจิตใจเป็นแกนกลางอยู่ อันจะช่วยให้มนุษยชาติพ้นจาก  
วิกฤตการณ์จากการพัฒนาแบบเอาเงินเป็นใหญ่ เศรษฐกิจชุมชนเป็นเศรษฐกิจพอเพียง ที่เอาความพอเพียงของ  
ชีวิต จิตใจ และการอยู่ร่วมกันเป็นใหญ่ มิได้เอาเงินเป็นใหญ่

ฉะนั้น เรื่องชุมชนเข้มแข็งและเศรษฐกิจพอเพียงคือการพัฒนาจิตใจที่ยิ่งใหญ่ ที่ควรส่งเสริมสนับสนุน  
อย่างจริงจังทุก ๆ ทาง

## ๑๐.

การทำงานคือ  
การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมมีได้มีอยู่แต่ในสำนักปฏิบัติธรรมเท่านั้น การทำงานทุกชนิด ถ้าทำด้วยใจสุจริต มีความ  
เพียรอันบริสุทธิ์ ทำด้วยความประณีต โดยหวังประโยชน์เกื้อกูล โดยการเรียนรู้ให้เกิดปัญญา การทำงานนั้นคือ  
การปฏิบัติธรรม คนกวาดถนนเมื่อทำด้วยดีคือการปฏิบัติธรรม นักการภารโรง เกษตรกร ช่าง ช่างราชการ พ่อค้า  
บางคนมีธรรมะสูงยิ่ง ปราชญ์ชาวบ้านล้วนสุขุมคัมภีรภาพ และทรงธรรม

ในการทำงาน ไม่ว่าทำอะไร เช่น กวาดบ้าน ล้างส้วม ล้างจาน ถ้ามีสติอยู่กับงานนั้น ๆ จิตจะสงบมี  
ความสุขอย่างยิ่ง และการงานได้ผลดี มนุษย์สัมพันธ์ดี ไม่รังเกียจงาน งานใด ๆ กลายเป็นความสุข ความ  
สร้างสรรค์ไปหมด มีความกล้าหาญ ไม่กลัวลำบากเพราะไม่ลำบาก เนื่องจากการงานได้กลายเป็นความสุข  
และการพัฒนาตนไปเสียแล้ว

คนเราทุกคนต้องทำงานอยู่แล้ว ถ้าทำให้การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม งานกลายเป็นบ่อเกิดของ  
ความสุขและความสร้างสรรค์ เมื่อการทำงานมีทั้งประเทศ การปฏิบัติธรรมก็มีทั้งประเทศ

ในระบบการศึกษา ควรจะลดการใช้เวลาให้หมดไปกับการ “ท่องวิชา” แต่ไม่ได้สัมผัสความเป็นจริง ครู  
และนักเรียนควรจะใช้เวลาไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนที่ทำงานจริง ๆ จะได้สัมผัสกับผู้คนที่เขาปฏิบัติธรรมใน  
การทำงาน ระบบการศึกษาควรวิจัยให้รู้จักคนเหล่านี้ เป็นการวิจัย **ความดีของมนุษย์** (human mapping) แล้ว  
เอามาทำระบบข้อมูลให้รู้กันทั่วว่าใครกำลังทำอะไรดี ๆ อยู่ที่ไหน คนที่ทำความดีก็จะภูมิใจ อยากทำความดีมากขึ้น มีคน  
อยากทำความดีมากขึ้น และคนที่กำลังทำอะไรดี ๆ เหล่านี้ก็จะแหล่งเรียนรู้ที่ดีของนักเรียน นักศึกษา ที่กล่าวถึง  
ในข้อ ๖ แทนที่จะเรียนแต่ “วิชา” อย่างไม่มีจิตวิญญาณ

การเห็นคุณค่าของการทำงานคือการปฏิบัติธรรมจะทำให้แผ่นดินมีพลังของความดีเพิ่มขึ้นอย่าง  
สำคัญ

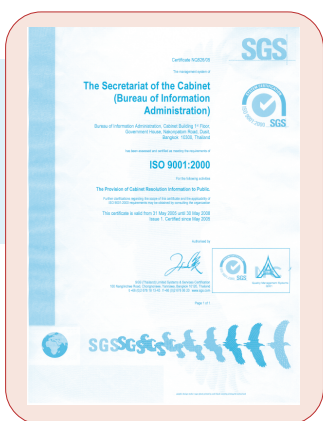


## สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี

กับ

## การพัฒนาระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001:2000

สำนักบริหารงานสารสนเทศ



**มาตรฐานระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9000** เป็นมาตรฐานที่องค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกนำไปใช้อย่างแพร่หลาย เพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารงานและการดำเนินงานในหน่วยงานทั้งภาคการบริการและการผลิต โดยเป็นหลักประกันของการดำเนินงานที่มีคุณภาพ ซึ่งทุกองค์กรสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องมีข้อจำกัดในประเภทของกิจการและขนาดขององค์กร

การจัดระบบการบริหารงานคุณภาพ จะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อผู้บริหารสูงสุดขององค์กรมีความมุ่งมั่นและเป็นผู้ดำเนินการจัดระบบ และนำไปปฏิบัติให้เกิดผล สร้างบรรยากาศให้ทุกคนมีส่วนร่วม กำหนดนโยบายคุณภาพ เป้าหมายด้านคุณภาพและให้การสนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ ที่จำเป็น ตลอดจนทบทวนการบริหารงาน เพื่อให้เกิดการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยนำหลักการของการบริหารงานคุณภาพมาประยุกต์ใช้ ซึ่งหลักการของการจัดทำระบบการบริหารงานคุณภาพต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อใช้เป็นสื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในองค์กรสามารถปฏิบัติตามระบบการบริหารงานคุณภาพได้อย่างสม่ำเสมอและตรวจสอบผลการปฏิบัติได้ และเมื่อได้จัดระบบและนำไปปฏิบัติแล้วจะต้องมีการประเมินผลการดำเนินงาน โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้เทคนิคทางสถิติ เพื่อนำผลไปใช้ แก้ไขและปรับปรุงประสิทธิผลและประสิทธิภาพของระบบการบริหารงานคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น เพื่อเป็นการพัฒนามาตรฐานการทำงานของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีให้มีประสิทธิภาพและมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในระดับสากล **เลขาธิการคณะรัฐมนตรี**ได้ริเริ่มให้สำนัก/กองภายในสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีเตรียมจัดทำระบบ ISO โดยสำนักบริหารงานสารสนเทศเป็นหน่วยงานแรกที่ได้รับริเริ่มนำระบบ ISO 9001:2000 มาจัดระบบการให้บริการข้อมูลสารสนเทศมติดคณะรัฐมนตรี ซึ่งมีสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ทำหน้าที่ฝึกอบรมและให้คำปรึกษาแนะนำการจัดทำระบบการบริหารงานคุณภาพ ตั้งแต่วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๗ เป็นต้นมา

การนำระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001:2000 มาใช้ ทำให้เกิดการพัฒนาระบบการทำงานตามลำดับ โดยแรกเริ่มก่อนที่จะนำระบบ ISO 9001:2000 มาจัดระบบการบริหารงานนั้น สำนักบริหารงานสารสนเทศได้ปฏิบัติงานตามระบบงานที่สืบเนื่องมาตั้งแต่ในอดีต และได้มีการปฏิบัติงานโดยใช้วิธีที่ให้ผู้ที่เคยปฏิบัติงานมาก่อนเป็นผู้แนะนำวิธีการปฏิบัติงานให้แก่ผู้มาปฏิบัติงานใหม่ รวมถึงการจัดทำคู่มือประกอบการปฏิบัติงาน หากแต่ยังไม่เป็นมาตรฐานเดียวกัน นอกจากนี้ก็ไม่ได้มีการกำหนดระยะเวลาการจัดเก็บและทำลายเอกสาร ทำให้ต้องเก็บเอกสารที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์แล้วไว้เป็นจำนวนมากเนื่องจากเจ้าหน้าที่ไม่แน่ใจว่าควรทำลายหรือไม่ เป็นต้น ภายหลังจากการนำระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001:2000 มาจัดระบบการบริหารงานได้มีการเปลี่ยนแปลงหลายประการ ดังนี้

๑. ทุกกลุ่มงาน/ฝ่าย ในสำนักบริหารงานสารสนเทศ มีคู่มือประกอบการปฏิบัติงาน และมีคู่มือประกอบการปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้อง รวมจำนวน ๑๔ ฉบับ ได้แก่

- ๑.๑ คู่มือคุณภาพ
- ๑.๒ คู่มือปฏิบัติงานการควบคุมเอกสาร
- ๑.๓ คู่มือปฏิบัติงานการควบคุมบันทึก
- ๑.๔ คู่มือปฏิบัติงานการควบคุมการทำงานที่ไม่เป็นไปตามข้อกำหนด
- ๑.๕ คู่มือปฏิบัติงานการตรวจติดตามภายใน
- ๑.๖ คู่มือปฏิบัติงานการปฏิบัติการแก้ไข
- ๑.๗ คู่มือปฏิบัติงานการปฏิบัติการป้องกัน
- ๑.๘ คู่มือปฏิบัติงานการทบทวนของฝ่ายบริหาร
- ๑.๙ คู่มือปฏิบัติงานการให้บริการข้อมูลสารสนเทศมติดคณะรัฐมนตรี
- ๑.๑๐ คู่มือปฏิบัติงานการจัดการกับข้อร้องเรียนของผู้ใช้บริการ
- ๑.๑๑ คู่มือปฏิบัติงานการสำรวจความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ
- ๑.๑๒ คู่มือปฏิบัติงานการพัฒนาบุคลากร
- ๑.๑๓ คู่มือปฏิบัติงานการจัดซื้อ – จัดจ้างและประเมินผลงานผู้ให้บริการ
- ๑.๑๔ คู่มือปฏิบัติงานการบำรุงรักษาเครื่องมือ/อุปกรณ์สารสนเทศ
- ๑.๑๕ คู่มือปฏิบัติงานการบันทึกและจัดเก็บข้อมูลมติดคณะรัฐมนตรีในแฟ้มข้อมูล
- ๑.๑๖ คู่มือปฏิบัติงานการบันทึกและจัดเก็บข้อมูลคณะกรรมการในแฟ้มข้อมูล
- ๑.๑๗ คู่มือปฏิบัติงานการประมวลมติดคณะรัฐมนตรี
- ๑.๑๘ คู่มือปฏิบัติงานการพัฒนาปรับปรุงมติดคณะรัฐมนตรี

๒. มีตัวชี้วัดการปฏิบัติงานทุกงาน

๓. มีการจัดทำแผนการปฏิบัติงาน และกำหนดมาตรการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามตัวชี้วัด

๔. มีระบบการควบคุมเอกสาร และการทำลายเอกสาร

๕. มีการสำรวจความพึงพอใจและรับข้อร้องเรียนของผู้รับบริการ ทั้งที่มาขอรับบริการด้วยตนเองและรับบริการทางเว็บไซต์

๖. มีการตรวจติดตามภายในเพื่อให้มีการปฏิบัติตามระบบอย่างสม่ำเสมอและรับทราบปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงาน

๗. มีการประชุมระหว่างผู้อำนวยการสำนักบริหารงานสารสนเทศ ผู้อำนวยการกลุ่มงาน หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อพิจารณาผลการปฏิบัติงานและแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

ฯลฯ

จากการมุ่งมั่นที่จะขอรับการรับรองระบบ ISO 9001:2000 เพื่อพัฒนาระบบการให้บริการให้เป็นมาตรฐานสากล และได้มีการปฏิบัติตามข้อกำหนดของระบบระบบ ISO 9001:2000 อย่างครบถ้วนทุกข้อ ทำให้สำนักบริหารงานสารสนเทศ สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ได้รับการรับรองระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001:2000 เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๔๘

## ข่าวประชาสัมพันธ์การให้บริการข้อมูลข่าวสาร

ด้วยศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ได้เพิ่มการให้บริการข้อมูลภาพมติดคณะรัฐมนตรีผ่านทางเว็บไซต์

[www.cabinet.thaigov.go.th](http://www.cabinet.thaigov.go.th) ที่ link “สืบค้นระบบสารสนเทศ”

หรือทางโทรศัพท์ (จำนวนไม่เกิน ๑๐ หน้า)

ตั้งแต่วันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๔๘ เป็นต้นไป

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่หมายเลข ๐ - ๒๒๔๐ - ๙๐๐๐ ต่อ ๒๖๔, ๔๓๖

| ลำดับ | มติ                                 | มติที่ | มติที่     |
|-------|-------------------------------------|--------|------------|
| 1     | มติที่ ๑๓๕๔๐ (มติที่ ๑๓๕๔๐ - ๑๓๕๔๐) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 2     | มติที่ ๑๓๕๔๑ (มติที่ ๑๓๕๔๑ - ๑๓๕๔๑) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 3     | มติที่ ๑๓๕๔๒ (มติที่ ๑๓๕๔๒ - ๑๓๕๔๒) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 4     | มติที่ ๑๓๕๔๓ (มติที่ ๑๓๕๔๓ - ๑๓๕๔๓) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 5     | มติที่ ๑๓๕๔๔ (มติที่ ๑๓๕๔๔ - ๑๓๕๔๔) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 6     | มติที่ ๑๓๕๔๕ (มติที่ ๑๓๕๔๕ - ๑๓๕๔๕) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 7     | มติที่ ๑๓๕๔๖ (มติที่ ๑๓๕๔๖ - ๑๓๕๔๖) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 8     | มติที่ ๑๓๕๔๗ (มติที่ ๑๓๕๔๗ - ๑๓๕๔๗) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 9     | มติที่ ๑๓๕๔๘ (มติที่ ๑๓๕๔๘ - ๑๓๕๔๘) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |
| 10    | มติที่ ๑๓๕๔๙ (มติที่ ๑๓๕๔๙ - ๑๓๕๔๙) | ๑๓     | ๑๓/๐๕/๒๕๔๘ |

## เคล็ดลับ

การเร่งประสิทธิภาพในการทำงาน  
ให้เข้มข้นในระยะเวลาอันสั้น

ดร.บุญชัย โกศลธนากุล และ  
ดร.วิมลกานต์ โกสุมาศ\*



### ทำอย่างไรจึงจะสามารถทำงานได้เพิ่มมากขึ้นในเวลาที้น้อยลง

ในยุคนี้คนส่วนใหญ่มักประสบกับปัญหาการทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนดไว้ จึงต้องสูญเสียชั่วโมงของการพักผ่อนมาจมอยู่กับเอกสารกองโตเพื่อสะสมงานที่ค้างอยู่ โดยมองข้ามคุณภาพของงานและสุขภาพของตัวเอง ดังนั้น เราทุกคนสามารถทำงานได้เพิ่มมากขึ้นในเวลาที้น้อยลง โดย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน



เราควรจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานแ่งใดบ้างจึงจะช่วย  
ให้ทำงานได้ปริมาณเพิ่มขึ้น

## ๑. การเพิ่มสมาธิในการทำงาน

๑. ค้นหา Biological clock ของตัวเอง โดยควรสังเกตว่า ช่วงไหนในแต่ละวันที่เราสามารถทำงานมีประสิทธิภาพสูงสุด (เช้า บ่าย กลางคืน) และมักจะใช้ช่วงเวลานั้นทำงานที่มีความสลับซับซ้อนมากที่สุด

๒. อย่าหยุดทำงานถ้ายังไม่เกิดผลแม้แต่น้อย เพราะเมื่อกลับมาทำงานต่อไปจะไม่มีสมาธิ เพราะความกังวลและความกลัวว่าจะทำงานได้ไม่ทัน ในทางตรงกันข้าม เมื่อกลับมาทำต่อและรวบรวมสมาธิได้ หากเราทำงานนั้นลุล่วงไปได้ก็จะเกิดกำลังใจ

๓. คิดไปเขียนไป เขียนไปคิดไป จะช่วยคงสมาธิได้นานต่อเนื่อง และเห็นความบกพร่องของความคิด รวมถึงเห็นความต่อเนื่องของความคิด ทำให้ได้ความคิดที่ชัดเจน



\* ดร.บุญชัย โกศลธนากุล กรรมการผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาภาษา Fast English สำนักงานใหญ่สีลม โทรศัพท์ ๐-๒๖๓๑-๒๒๘๘  
ดร.วิมลกานต์ โกสุมาศ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมกิจกรรมต่างประเทศ สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม จากรายการ New Dimensions ทางสถานีวิทยุ FM 96.5 MHz ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.

## ๒. เพิ่มความสามารถในการจำ

ไม่เสียเวลาค้นหาข้อมูล

เคล็ดลับเพิ่มความจำ

๑. Timing มีผลต่อการจดจำ การจำข้อมูลในสภาวะจิตที่สบาย ๆ
๒. บอกตัวเองว่าต้องจำให้ได้
๓. เป็นคนช่างสังเกต



## ๓. เพิ่มความเร็วในการอ่าน

๑. ต้องรู้วัตถุประสงค์ในการอ่าน เป็นการปรับจิตปรับสมอง
  - โดยการตั้งคำถามเอกสารชิ้นนี้มีความสำคัญต้องอ่านรีเปล่า
  - ต้องอ่านเพื่อพอเข้าใจ จดจำ หรือตัดสินใจ เป็นต้น
๒. เปรียบเทียบข้อมูลใหม่กับข้อมูลเก่า
๓. ทำสัญลักษณ์หรือเน้นข้อความที่สำคัญ ทำให้เราไม่ต้องเสียเวลาอ่านใหม่ตั้งแต่ต้น
๔. จ้างพนักงานอ่าน สรุปเอกสาร

## ๔. หัดมอบหมายให้คนอื่นทำบ้าง

คนที่มอบหมายงานไม่เป็นคือคน ๒ ประเภท

๑. คนที่เก่งมาก ๆ กลัวคนอื่นทำงานได้ไม่ดีเท่าตัวเอง หรือเก่งกว่าตัวเอง

**วิธีแก้** ให้ถามตัวเองว่า “เวลาเป็นของมีค่า ถ้าเราเก่งจริงก็เอาเวลาของเราไปทำในสิ่งที่คนทั้งบริษัททำไม่ได้ดีกว่า”

๒. คนที่ต้องทำงานตลอดเวลา กลัวภาพลักษณ์ของตัวเองออกมาไม่ดี

**วิธีแก้** ให้ถามตัวเองว่า ใครจะช่วยเรา ในยามคับขันที่เราไม่สามารถทำงานได้ ?

วิธีการมอบหมายงาน

๑. เลือกคนที่สามารถทำงานให้เราได้ จากการติดตามผลงาน
๒. บอกขั้นตอนการทำงานอย่างละเอียดเสมือนว่าเราทำเอง
๓. ติดตามผลงาน



## ๕. เพิ่มประสิทธิภาพในการติดต่อสื่อสาร

### ๑. สังเกตแววตา น้ำเสียง กิริยาท่าทางของผู้พูด

ต้องเข้าใจก่อนว่ามนุษย์ทุกคนไม่จำเป็นต้องพูดตามที่ตัวเองคิด ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ดังนั้น การที่เราตั้งใจฟังอย่างเดียว อาจได้รับข้อมูลไม่ตรงความจริง จึงจำเป็นต้องสังเกตภาพรวมของผู้พูดเพราะจะช่วยให้เราเข้าใจข้อมูลที่เป็นความจริงมากที่สุด

### ๒. ถามจนกว่าจะเข้าใจ

แต่ก่อนจะถามต้องตั้งใจฟังก่อน และถ้าคิดว่าไม่เข้าใจให้ถามจนกว่าจะกระจ่าง เพราะการได้รับข้อมูลผิดพลาดอาจทำให้เราผิดพลาดไปตลอดชีวิต



## ๖. เลิกนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง

สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่ง เกิดจากอะไร ?

### ๑. งานที่เราทำยากเกินความสามารถ ไม่มีทางทำได้

ทางแก้ ขอคำปรึกษาหัวหน้างาน หรือ เพื่อนร่วมงาน

### ๒. งานที่เราทำอยู่ไม่มีความสำคัญ ไม่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายของเรา ไม่อยากทำ

ทางแก้ เปลี่ยนงาน เพราะเราไม่รู้ว่าเรากำลังทำในสิ่งที่ขัดกับความชอบของเรา แต่เราต้องรู้สาเหตุก่อนว่าเราไม่ชอบงานนี้เพราะอะไร แล้วจึงหาเครื่องมือมาเปลี่ยนวิธีการคิดของเรา

### ๓. งานที่เราทำอยู่ไม่มีความท้าทาย ยากเกินไป เดี่ยวค่อยทำ ทำได้ยวดเดียวก็เสร็จ

ทางแก้ มอบหมายงานชิ้นนั้นให้คนอื่นทำ

## ๗. จัดงานตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง

๑. ในช่วงเช้า ทำงานที่มีความสำคัญที่สุดก่อน คืองานที่สร้างรายได้ แก่องค์กร ส่วนงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เก็บไว้ทำในช่วงบ่าย

๒. ถ้าเรากำหนด ทั้ง work goal และ career goal ไปพร้อมกันได้ เราจะทำงานอย่างมีความสุขและเกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน

- work goal เช่น เดือนนี้มี project อะไรบ้าง ต้องไปพบลูกค้า กี่ราย เป็นต้น

- career goal เช่น ภายใน ๒ ปีต้องได้ เลื่อนตำแหน่ง ภายใน ๕ ปี ต้องมีธุรกิจเป็นของตัวเอง เป็นต้น



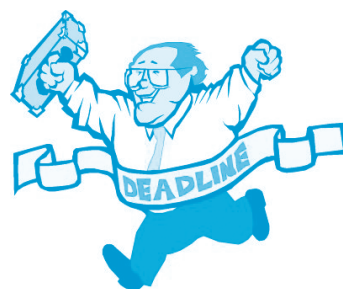


## ๘. ให้ความสำคัญกับห้องทำงาน

๑. เก้าอี้ที่นั่งทำงานต้องมีความสบาย
  - ช่วยให้มีสมาธิในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๒. ถ้ามืดห้องทำงาน
  - ควรจัดห้องให้มีความสะดวกสบาย แต่ไม่ควรมีมุมกำแพง เพราะจะเป็นศูนย์รวมของผู้คน
  - ในเวลาปกติควรเปิดประตูเพื่อให้พนักงานรู้สึกว่าจะสามารถขอคำแนะนำจากผู้บริหารได้
  - แต่ไม่ควรนั่งหันหน้าเข้าหาประตูเพราะทำให้คนภายนอกรู้สึกว่าต้องเข้ามาทักทาย
  - และถ้าปิดประตูก็อย่าสร้างความคับข้องใจแก่เหล่าพนักงานเพราะรู้กันว่าต้องการสมาธิในการทำงาน

## ๙. ต้องกำหนด dead - line

กับงานที่เราให้ความสำคัญในแต่ละ project เพื่อป้องกันการผัดวันประกันพรุ่ง



## เคล็ดลับประหยัดพลังงาน

ฟัง...มาคิด จำ...มาเล่า



คัดลอกข้อมูลจากเอกสารเคล็ดลับประหยัดพลังงาน ฟัง...มาคิด จำ...มาเล่า  
โดย กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงาน



## “นโยบายการพัฒนาปิโตรเลียมในประเทศไทย”

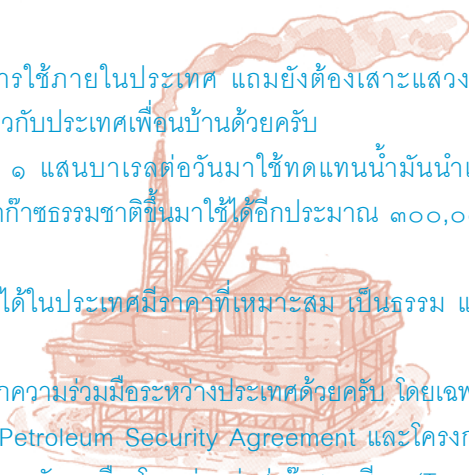
มาถึง ๔ กลยุทธ์ สำคัญที่พลาดไม่ได้เชียวนะครับ เป็นมาตรการที่กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติได้วางไว้เพื่อพัฒนาทรัพยากรปิโตรเลียมให้พวกเราคนไทยมีใช้อย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพสูงสุดใจละครับ

๑. **จัดหา** : จัดหาแหล่งทรัพยากรปิโตรเลียมให้พอเพียงกับความต้องการใช้ภายในประเทศ แล้วยังต้องเสาะแสวงหาแหล่งปริมาณสำรองเพิ่มเติมทั้งจากภายในประเทศ เขตพื้นที่ที่พัฒนาร่วมและพื้นที่คาบเกี่ยวกับประเทศเพื่อนบ้านด้วยครับ

๒. **ทดแทน** : เร่งผลิตน้ำมันดิบและก๊าซธรรมชาติเหลวในประเทศเกือบ ๑ แสนบาร์เรลต่อวันมาใช้ทดแทนน้ำมันนำเข้าจากต่างประเทศ ซึ่งช่วยชาติประหยัดเงินได้ถึง ๖ - ๗ พันล้านบาทต่อปี และยังได้พัฒนาก๊าซธรรมชาติขึ้นมาใช้ได้อีกประมาณ ๓๐๐,๐๐๐ บาร์เรลต่อวัน อีกนะครับ

๓. **รักษากลไกรดา** : กำกับดูแลให้ราคาของทรัพยากรปิโตรเลียมที่ผลิตได้ในประเทศมีราคาที่เหมาะสม เป็นธรรม และสอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจและการลงทุนในประเทศด้วยนะครับ

๔. **ร่วมมือ** : เรายังมีมาตรการป้องกันภาวะขาดแคลนปิโตรเลียมโดยผ่านกลไกความร่วมมือระหว่างประเทศด้วยครับ โดยเฉพาะความร่วมมือภายในกลุ่มประเทศอาเซียน ทั้งในสถานะฉุกเฉิน หรือที่เรียกว่า ASEAN Petroleum Security Agreement และโครงการระยะยาว เช่น โครงการโครงข่ายพลังงานอาเซียน (ASEAN Energy Network) ซึ่งมี ๒ ส่วนหลัก ๆ คือ โครงข่ายท่อส่งก๊าซอาเซียน (Trans - ASEAN Gas Pipeline) และโครงข่ายไฟฟ้าแรงสูงอาเซียน (ASEAN Power Grid) และกลยุทธ์นี้แหละครับจะเป็นการใช้ประโยชน์จากข้อได้เปรียบด้านสถานที่ตั้งของประเทศไทยในฐานะที่เป็นศูนย์กลางการค้าขายพลังงานของ ASEAN ได้อย่างเต็มที่เชียวละครับ



# สรุปสาระสำคัญ

## จากหนังสือ

## Happiness: Lessons from a New Science\*



โดย Richard Layard

**สภาพปัญหา** ในช่วง ๕๐ ปีที่ผ่านมา รายได้เฉลี่ยของประชาชนในประเทศโลกตะวันตกเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า คนมีอาหาร เสื้อผ้า รถยนต์ บ้าน สุขภาพ การเดินทางท่องเที่ยว มากขึ้น แต่ผลจากการสำรวจและงานวิจัยพบว่าคนไม่ได้มีความสุขมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องทบทวนว่า ความสุขคืออะไร ความสุขเกิดจากอะไร และทำอะไรประชาชนจะมีความสุขเพิ่มขึ้น

**ปรัชญา** นักปรัชญา Enlightenment ชาวอังกฤษในศตวรรษที่ ๑๘ ชื่อ Jeremy Bentham ผู้ก่อตั้ง University College of London เสนอ The Greatest Happiness Principle ว่า สังคมที่ดีที่สุดคือ สังคมที่ประชาชนมีความสุขที่สุด นโยบายสาธารณะที่ดีที่สุดคือนโยบายที่สร้างความสุขมากที่สุด และในระดับบุคคล การกระทำที่ถูกต้องตามจริยธรรมเป็นสิ่งที่สร้างความสุขมากที่สุด อย่างไรก็ตาม เนื่องจากในขณะนั้นยังขาดความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขอย่างแท้จริง ในระยะต่อมาปรัชญา Enlightenment จึงถูกแทนที่ด้วยแนวคิดของปัจเจกบุคคล (Individualism) ซึ่งส่งผลให้คนแข่งขันเพื่อหาความสุขให้กับตนเองมากเกินไป และในที่สุดก็พบว่าคนและสังคมโดยรวมไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้น



**วิชาจิตวิทยาสมัยใหม่** มีความเข้าใจในความสุขมากขึ้นว่ามาจากปัจจัยหลายอย่างทั้งจากภายนอกและภายในตัวบุคคล ในขณะที่วิชาเศรษฐศาสตร์อธิบายถึงสถานการณ์ที่บุคคลมีความต้องการคงที่สังคมมีทรัพยากรจำกัด กลไกตลาดมีความสมบูรณ์ ซึ่งในสถานการณ์นั้นความสุขที่วัดด้วยรายได้ประชาชาติและพฤติกรรมแสวงหาความสุขสูงสุดของบุคคลสามารถนำไปสู่ความสุขสูงสุดของสังคมได้ด้วยกลไกตลาด (invisible hand) แต่ในความเป็นจริงความสุขของคนนั้นมีปัจจัยมากกว่าเงิน

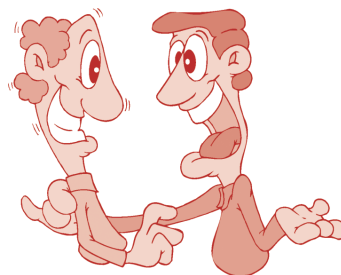
และควมมีเสรีภาพ ดังนั้นปัจจัยที่สำคัญอื่น ๆ ที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ (๑) **ความต้องการของคนไม่คงที่** เนื่องจากคนมักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น นอกจากนั้นความต้องการของคนยังเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น การศึกษาและโฆษณา เป็นต้น (๒) **ความต้องการความมั่นคง** ในงาน ในครอบครัว และในสภาพแวดล้อมของสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้อยู่นอกเหนือความควบคุมของตนเองเพียงคนเดียว (๓) **คนต้องการที่จะสามารถไว้วางใจผู้อื่น (Trust)** ซึ่งในสังคมปัจจุบันมีน้อยลงเนื่องจากการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานมากขึ้น

### ความจริง ๑๒ ข้อของความสุข

(๑) **ความสุขเป็นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมและสามารถวัดได้** ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การสอบถาม การวัดกระแสคลื่นไฟฟ้าในสมอง เป็นต้น นอกจากนั้นความสุขคือสิ่งที่ผูกพันโดยตรงกับความทุกข์ เมื่อความสุขมากขึ้นความทุกข์ลดลง

(๒) **การแสวงหาความสุขเป็นธรรมชาติของคน** โดยคนจะหาวิธีสร้างความสุขโดยเปรียบเทียบต้นทุนและผลที่จะได้รับจากวิธีต่าง ๆ

(๓) **สังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีความสุขมากที่สุด** ดังนั้นนโยบายสาธารณะควรมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขและลดความทุกข์ให้มากที่สุด



### \* แปลและสรุปเรียบเรียงโดย

สำนักวางแผนเศรษฐกิจมหภาค สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ  
วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๘

(๔) สังคมจะไม่มีความสุขเพิ่มขึ้นยกเว้นคนในสังคมมีเป้าหมายร่วมกันว่าต้องการให้สังคมมีความสุขเพิ่มขึ้น เนื่องจากความสุขของคนขึ้นกับพฤติกรรมของผู้อื่น ๆ ถ้าทุกคนยอมรับเป้าหมายของความสุขในสังคม จึงจะสามารถร่วมกันจัดระบบของสังคมให้เกิดประโยชน์สาธารณะ (common good) ขึ้นได้

(๕) คนเป็นสัตว์สังคม การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ เป็นความสุขที่นอกเหนือจากเรื่องเงิน ดังนั้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ใช่เป็นเพียงกระบวนการสู่เป้าหมาย แต่เป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้คนด้วย



(๖) คนต้องการเข้าใจผู้อื่น ความสุขของสังคมโดยเปรียบเทียบระหว่างสังคมต่าง ๆ สามารถวัดได้โดยเครื่องชี้ ๖ ตัว ได้แก่ ๑) สัดส่วนประชากรที่เห็นว่าสามารถเข้าใจคนอื่นในสังคมได้ ๒) สัดส่วนประชากรที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม/องค์กรต่าง ๆ ที่รวมตัวกัน ๓) อัตราการหย่าร้าง ๔) อัตราการว่างงาน ๕) คุณภาพของรัฐบาล ๖) ความเชื่อถือในศาสนา นโยบายที่สามารถส่งเสริมความเข้าใจให้เกิดขึ้นในสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก นโยบายดังกล่าวได้แก่ การให้การศึกษาด้านจริยธรรม การสร้างครอบครัว ชุมชน และที่ทำงานที่อบอุ่นมั่นคง

นอกจากนั้นต้องคำนึงถึงผลดีและผลเสียของการปรับสภาพการทำงานให้มีความยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลง (flexibility and change) เทียบกับความคงที่และแน่นอน (inflexibility and predictability) ให้ดี โดยเฉพาะการนำมาใช้กับภาครัฐ เนื่องจากคนจะมีความสุขและความภูมิใจในงานของตนและการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการทำงาน (satisfaction of professional norm) การตั้งเป้าหมายและดึงดูดใจให้ทำงานโดย pay for performance อาจทำให้แรงจูงใจเดิมลดลงและอาจไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดของการเพิ่มประสิทธิภาพภาครัฐ

(๗) คนมีความยึดติดกับสถานภาพปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ต้องคำนึงว่าคนมีความสุขกับสิ่งที่สูญเสียไปมากกว่าได้กับสิ่งที่ได้มาใหม่ นอกจากนั้นคนชอบสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย ดังนั้นการเคลื่อนย้ายแรงงานและถิ่นฐานอาจทำให้

ประสิทธิภาพของประเทศมากขึ้นแต่คนมีความสุขน้อยลง เพราะข้อเท็จจริงที่ว่าความปลอดภัยในสังคมและสภาพจิตจะด้อยลงในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงสูง

(๘) คนใส่ใจกับสถานะทางสังคมอย่างยิ่ง คนมีธรรมชาติที่ต้องการจะดีกว่าคนอื่น นี่คือนิสัยสำคัญที่ทำให้สังคมไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้นถึงแม้จะมีความก้าวหน้าในการพัฒนาไปมาก เมื่อมีคนรู้สึกดีขึ้น จะมีคนอื่นที่รู้สึกแย่ลงโดยเปรียบเทียบ การที่คนทำงานเพิ่มขึ้นและมีรายได้เพิ่มขึ้นก็ทำให้คนอื่นมีความสุขมากขึ้น นโยบายสำคัญที่ช่วยลดปัญหานี้มี ๒ เรื่อง คือ ๑) ภาษีจะช่วยบรรเทาการแข่งขันอย่างไม่หยุดหย่อน (rat race) ได้ และอาจเป็นสิ่งที่คนจะลดการทำงานลงบ้างถ้าสังคมโดยรวมจะมีความสุขมากขึ้น ๒) การศึกษา จำเป็นต้องสอนเยาวชนให้มีความนิยมที่ถูกต้องในเรื่องของสถานะทางสังคมและปลูกฝังให้มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

(๙) คนมีการปรับตัวกับสิ่งใหม่อยู่เสมอ เมื่อได้สิ่งที่ดีขึ้นแล้วระยะหนึ่งก็จะรู้สึกเคยชิน ดังนั้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจจึงไม่ทำให้คนรู้สึกมีความสุขยาวนาน รายได้ในปีที่ต่อไปจะต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าที่เคยได้รับคนจึงจะรู้สึกมีความสุข คนจึงเสพติดการหาเงินเช่นเดียวกับเสพติดบุหรี่ ภาษีเป็นเครื่องมือที่สามารถลดพฤติกรรมทำงานหนักจนเกินไปที่เป็นผลเสียระยะยาวต่อความสุขของบุคคลลงได้

(๑๐) คนยิ่งรวยยิ่งมีความสุขกับเงินน้อยลง เงินจำนวนเท่ากันจะสร้างความสุขให้กับคนจนได้มากกว่าคนรวย ดังนั้นนโยบายลดช่องว่างของรายได้ระหว่างชนชั้นในสังคม และระหว่างประเทศร่ำรวยกับประเทศยากจน จะช่วยเพิ่มความสุขของสังคมโดยรวม



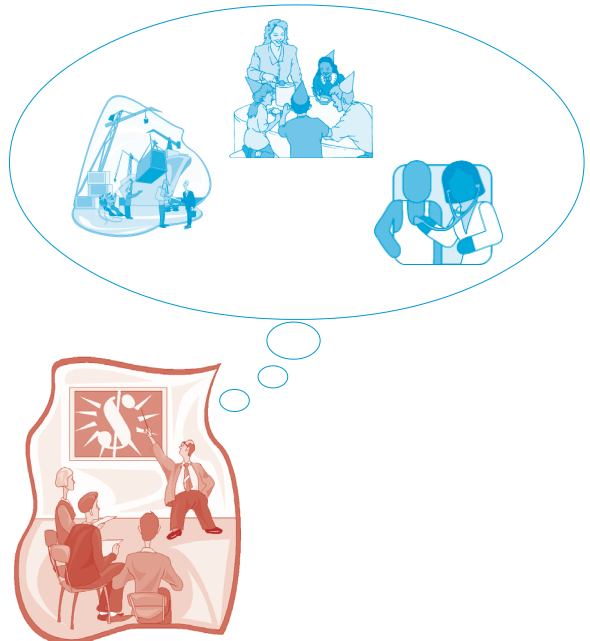
(๑๑) ความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคลมากกว่าปัจจัยภายนอก ระบบการศึกษาควรมุ่งเพิ่มปัจจัยบวกภายในตัวคน และการฝึกจิต เช่น การนั่งสมาธิ เป็นต้น จะช่วยให้คนสามารถต่อต้านความทุกข์และเพิ่มความสุขได้

(๑๒) นโยบายสาธารณะมีผลต่อการลดความทุกข์ได้ง่ายกว่าการสร้างความสุข เนื่องจากเหตุของความทุกข์และการจัดทุกข์มักเห็นได้ง่ายกว่า นโยบายสาธารณะจึงควรมุ่งไปที่กลุ่มคนที่มีความทุกข์ในสังคม

### หนทางสู่ความสุข

มีข้อเสนอแนะ ๙ ข้อ ดังนี้

- (๑) รัฐบาลควรติดตามประเมินผลความสุขของสังคมอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการติดตามเครื่องชี้เศรษฐกิจ
- (๒) รัฐบาลควรปรับแนวคิดเรื่องต่าง ๆ เช่น ระบบภาษี การจ่ายค่าตอบแทนตามประสิทธิภาพของงานและการเคลื่อนย้ายของประชากร เป็นต้น ให้คำนึงถึงประเด็นเรื่องความสุข
- (๓) เพิ่มรายจ่ายภาครัฐเพื่อลดความยากจน
- (๔) เพิ่มรายจ่ายภาครัฐเพื่อลดผู้ป่วยทางจิต (ซึ่งเป็นกลุ่มผู้มีทุกข์ของโลกตะวันตก)
- (๕) ส่งเสริมชีวิตครอบครัว โดยปรับสภาพการทำงานให้เอื้ออำนวยมากขึ้น เช่น มีเวลาการทำงานที่ยืดหยุ่น มีการลาดูแลบุตรมากขึ้น มีสถานที่ดูแลเด็กใกล้ที่ทำงาน เป็นต้น
- (๖) รัฐบาลควรให้เงินสนับสนุนกิจกรรมที่ทำให้มีชุมชนที่เข้มแข็ง
- (๗) ขจัดการว่างงานโดยช่วยเหลือในการหางานเพื่อไม่ให้เกิดการตกงานยาวนาน
- (๘) เพื่อลดความต้องการอย่างไม่สิ้นสุดของคน รัฐบาลห้ามการโฆษณาที่มีเป้าหมายที่กลุ่มเด็ก (นโยบายของประเทศสวีเดน) และลดสิทธิการหักค่าใช้จ่ายในการโฆษณา สำหรับการคำนวณภาษีของธุรกิจ
- (๙) เพิ่มการให้การศึกษาด้านจริยธรรมโดยสอนให้คนมีเมตตา กรุณา มีหลักสูตรตั้งแต่เริ่มต้นจนจบระบบการศึกษาที่รวมถึงเรื่องความคุ้มค่า การเลี้ยงดูลูก การรักษาความเจ็บป่วยทางจิต และการเป็นประชาชนที่ดี เป็นต้น โดยมุ่งให้คนสำนึกถึงเป้าหมายในชีวิตที่กว้างกว่ากรอบของปัจเจกบุคคลเอง



### ความเห็น สศช.

นโยบายของรัฐบาลตามที่ได้แถลงต่อรัฐสภาได้ให้ความสำคัญกับการสร้างความสุข และมีเรื่องที่สุดคล้องกับการสร้างความสุขในสังคมที่ควรต้องเร่งดำเนินการ ได้แก่

๑. รัฐบาลให้ความสำคัญกับการขจัดความยากจน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความทุกข์ของประเทศประมาณ ๖ ล้านคนให้หมดไป
๒. นโยบายพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพของรัฐบาล ได้ระบุว่า “เป้าหมายของการพัฒนาคือการทำให้คนมีความสุข ซึ่งจะต้องประกอบด้วยการมีสุขภาพแข็งแรง ครอบครัวที่อบอุ่น มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสังคมที่สันติและเอื้ออาทร” และมีแนวนโยบาย เช่น
  - ◆ การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยการพัฒนาให้มีความรู้และจริยธรรม
  - ◆ การส่งเสริมบทบาทของคณะสงฆ์ วงการศาสนา กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี โรงเรียน และครอบครัวที่ต้องร่วมมือกันอย่างใกล้ชิด
  - ◆ การจัดให้มีสถานที่เพื่อการปฏิบัติธรรม และความสงบร่มเย็นทางจิตใจในตนเองเดียวกับพุทธมณฑลให้ครอบคลุมทั่วราชอาณาจักร การส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยเกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้องรักษาดีในทางที่ถูก มีคุณธรรมเอื้ออาทรต่อผู้อื่น
  - ◆ การสนับสนุนให้ประชาชนมีความมั่นคงในการเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย และพัฒนาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้น่าอยู่ เช่น การมีสวนสุขภาพในชุมชน เป็นต้น
  - ◆ การปราบปรามผู้มีอิทธิพลและยาเสพติดให้หมดไปจากสังคมไทย
  - ◆ การสร้างหลักประกันความเสมอภาคและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ให้เด็กและสตรี โดยจะจัดขบวนการค้ำมนุษย์ให้หมดสิ้นไป ขจัดการเลือกปฏิบัติและการละเมิดสิทธิเด็กและสตรีในทุกรูปแบบและอย่างเด็ดขาด รวมทั้งส่งเสริมความรู้และอาชีพให้สตรีสามารถพึ่งพาตนเองได้





## การใช้คำ “ฯพณฯ” เป็นคำนำหน้าตำแหน่ง ในหนังสือราชการ

ด้วยสำนักนายกรัฐมนตรีได้พิจารณาเห็นว่า มีส่วนราชการต่าง ๆ ถือปฏิบัติในการจัดทำหนังสือราชการตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยงานสารบรรณ พ.ศ. ๒๕๔๖ ถึงบุคคลธรรมดาที่ดำรงตำแหน่งระดับสูง เช่น ตำแหน่งนายกรัฐมนตรี ประธานรัฐสภา ประธานศาลฎีกา ประธานศาลรัฐธรรมนูญ รองนายกรัฐมนตรี หรือ รัฐมนตรีว่าการกระทรวง ... เป็นต้น เมื่อใช้คำขึ้นต้น กราบเรียนหรือเรียนตามฐานะของผู้รับหนังสือแล้วจะใช้คำนำหน้าตำแหน่งว่า “ฯพณฯ” แล้ว จึงลงตำแหน่งของผู้ที่หนังสือนั้นมีถึง เช่น กราบเรียน ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี กราบเรียน ฯพณฯ ประธานรัฐสภา กราบเรียน ฯพณฯ ประธานศาลฎีกา กราบเรียน ฯพณฯ ประธานศาลรัฐธรรมนูญ เรียน ฯพณฯ รองนายกรัฐมนตรี หรือ เรียน ฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวง ... เป็นต้น

สำนักนายกรัฐมนตรีพิจารณาแล้วเห็นว่า ตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยงานสารบรรณ พ.ศ. ๒๕๒๖ ข้อ ๑๑.๕ และข้อ ๑๒.๕ กำหนดให้กรอกรายละเอียดในหนังสือราชการ ในส่วนของคำขึ้นต้นว่า ให้ใช้คำขึ้นต้นตามฐานะของผู้รับหนังสือตามตารางการใช้คำขึ้นต้น สรรพนาม และคำลงท้าย ที่กำหนดไว้ในภาคผนวก ๒ แล้วลงตำแหน่งของผู้ที่หนังสือนั้นมีถึง หรือชื่อบุคคลในกรณีที่มีถึงบุคคลไม่เกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่ ดังนั้น ในกรณีที่มีหนังสือถึงผู้รับหนังสือโดยตำแหน่ง เมื่อใช้คำขึ้นต้นกราบเรียนหรือเรียนตามฐานะของผู้รับหนังสือแล้ว ให้ลงตำแหน่งของผู้ที่หนังสือนั้นมีถึง โดยไม่มีคำนำหน้าตำแหน่งว่า ฯพณฯ เช่น ให้ใช้คำว่า กราบเรียน นายกรัฐมนตรี กราบเรียน ประธานรัฐสภา กราบเรียน ประธานศาลฎีกา กราบเรียน ประธานศาลรัฐธรรมนูญ เรียน รองนายกรัฐมนตรี หรือ เรียน รัฐมนตรีว่าการกระทรวง ... เป็นต้น



# มติคณะรัฐมนตรีที่สำคัญ

## เรื่อง มาตรการประหยัดพลังงาน

ด้วยในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๔๔ นายกรัฐมนตรีเสนอว่า ตามที่คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๔๔ เรื่อง มาตรการเร่งรัดประหยัดพลังงาน เห็นชอบในหลักการมาตรการเร่งรัดประหยัดพลังงาน ตามที่กระทรวงพลังงานเสนอ และมอบให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับไปจัดทำแผนปฏิบัติการให้แล้วเสร็จ เพื่อเสนอคณะรัฐมนตรีต่อไป โดยคณะรัฐมนตรีมีความเห็นเพิ่มเติมด้วยว่า การดำเนินการตามมาตรการเร่งรัดประหยัดพลังงานดังกล่าวเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนจะต้องถือปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัด จริงจัง และต่อเนื่อง โดยส่วนราชการและหน่วยงานของรัฐควรต้องมีบทบาทนำเพื่อกระตุ้นให้ภาคเอกชนและประชาชนทั่วไปให้ความร่วมมือ นั้น เพื่อให้การดำเนินการประหยัดพลังงานในส่วนของภาครัฐมีผลเป็นรูปธรรมโดยเร็ว จึงขอให้ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานของรัฐถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดว่า ตั้งแต่เดือนพฤษภาคมจนถึงสิ้นเดือนกันยายน ๒๕๔๔ ให้ทุกหน่วยงานควบคุมดูแลการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงและไฟฟ้าอย่างประหยัดเท่าที่จำเป็น โดยกำหนดเป้าหมายให้ลดจำนวนหน่วย (unit) การใช้น้ำมันและไฟฟ้าลงจากเดิมเมื่อเปรียบเทียบกับเดือนเดียวกันของปีที่แล้วอย่างน้อยร้อยละ ๑๐ หากหน่วยงานใด ไม่สามารถดำเนินการได้ตามเป้าหมายที่กำหนดได้ โดยไม่มีเหตุผลความจำเป็นที่ชี้แจงได้อย่างชัดเจน ให้ถือว่าผู้บังคับบัญชาของหน่วยงานมีความบกพร่อง ทั้งนี้ ให้ทุกหน่วยงานแจ้งข้อมูลการประหยัดการใช้น้ำมันและไฟฟ้าดังกล่าว ไปยังกระทรวงพลังงานทุกเดือน เพื่อสรุปผลและนำเสนอคณะรัฐมนตรีต่อไป ซึ่งคณะรัฐมนตรีพิจารณาแล้ว ลงมติเห็นชอบตามที่นายกรัฐมนตรีเสนอ

ที่มา : หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๔/ว ๗๓ ลงวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๔๔

## เรื่อง การจ้างที่ปรึกษาไทย

ด้วยในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๔๔ นายกรัฐมนตรีเสนอว่า ปัจจุบันประเทศไทยสูญเสียงบประมาณค่าใช้จ่ายเป็นค่าจ้างที่ปรึกษาจากต่างประเทศในการดำเนินโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเงินจำนวนมากในแต่ละปี ในทางปฏิบัติที่ปรึกษาจากต่างประเทศมักจะจ้างนักวิชาการและเจ้าหน้าที่ไทยร่วมดำเนินการและรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ให้อีกชั้นหนึ่ง ปัจจุบันนักวิชาการไทยจำนวนมากที่มีความรู้ความสามารถและศักยภาพเพียงพอที่จะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาในโครงการและกิจกรรมด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น เพื่อเป็นการประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่าย รวมทั้งเป็นการส่งเสริมและพัฒนางานด้านการเป็นที่ปรึกษาของนักวิชาการไทย จึงขอให้ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานของรัฐถือเป็นหลักปฏิบัติว่า ในการดำเนินงานตามโครงการหรือกิจกรรมใด ๆ ที่ต้องจ้างที่ปรึกษาให้พิจารณาเลือกจ้างที่ปรึกษาไทยที่มีความรู้ความสามารถในด้านที่เกี่ยวข้องก่อนเป็นลำดับแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักวิชาการจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ แต่หากมีความจำเป็น และไม่อาจจัดจ้าง ที่ปรึกษาไทยที่เหมาะสมได้ ให้ใช้ที่ปรึกษาต่างประเทศได้ตามความจำเป็น ทั้งนี้ ให้ถือปฏิบัติตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการพัสดุ พ.ศ. ๒๕๓๕ ที่เกี่ยวข้องด้วย ซึ่งคณะรัฐมนตรีพิจารณาแล้ว ลงมติเห็นชอบตามที่นายกรัฐมนตรีเสนอ

ที่มา : หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ที่ นร ๐๕๐๔/ว ๘๔ ลงวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๔

# ธรรมเตือนใจ

อาจารย์สุชินต์ บริหารอนเขตต์  
๒ ตุลาคม ๒๕๖๔

## มองมุมมองธรรม

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

กุศลที่เป็นไปในศีลก็มี ๓ คือ ๑. **ศีลัมม** ได้แก่ การวิริยอุตสาหะ ๒. **อปายันมม** การนอบน้อมต่อผู้ที่ควรนอบน้อม ขณะใดมีความรู้สึกว่าจะแสดงความนอบน้อมต่อคนอื่นแต่ทำไม่ได้ หรือไม่อยากทำ ขณะนั้นรู้ได้ทันทีว่าเป็นอกุศล สภาพของอกุศลจิตนั้นหยาบกระด้าง ไม่อ่อนโยน จึงกระทำการที่อวดน้อมไม่ได้เลย แต่ขณะใดก็ตามที่เห็นผู้ใหญ่ที่สูงวัยหรือผู้ที่มีคุณความดีแล้วมีจิตใจอ่อนโยนกระทำความนอบน้อมต่อคุณความดีของท่านผู้นั้น ขณะนั้นเป็นกุศลจิตซึ่งเป็นอปายันมม ๓. **เวยยาวัจจัมม** การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเห็นใครอยู่ในภาวะที่เดือดร้อนหรือต้องการความช่วยเหลือ ถ้าท่านไม่เมินเฉยและช่วยเหลือเขา ขณะนั้นก็เป็นกุศลจิต บางคนไม่เข้าใจสภาพธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อทำกุศล ช่วยเหลือคนอื่นแล้ว ถามว่าเป็นกุศลไหม ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจว่ากุศลนั้นไม่ใช่เพียงทานอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขณะใดก็ตามจิตใจที่ตั้งงามเกิดขึ้นเป็นจิตที่ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ ขณะนั้นเป็นกุศลประการหนึ่งประการใดในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

กุศลที่เป็นไปในภาวนา คือการอบรมจิตก็มี ๓ คือ ๑. **ธัมมัสสวนมม** การฟังพระธรรม ๒. **ธัมมเทศนามม** การแสดงธรรม ๓. **ภาวนามม** การอบรมเจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา

การฟังธรรมก็เป็นกุศลจิต เพราะฟังเรื่องสัจธรรม เรื่องธรรมที่มีจริงเป็นจริงในชีวิตประจำวัน ทำให้เข้าใจสภาพธรรมที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวท่านและบุคคลอื่นทำให้เข้าใจโลก เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ฉะนั้น ปัญญาที่เกิดจากการฟังธรรมจึงต่างกับปัญญาในภาษาไทย ปัญญาในภาษาไทยเป็นความรู้เรื่องอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ความรู้เพื่อขัดเกลาและดับอกุศล ฉะนั้น การฟังพระธรรมจึงเป็นการศึกษาให้เข้าใจสภาพธรรมที่พระผู้มีพระภาคฯ ทรงแสดงให้รู้จักตัวเองทุกขณะตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นประโยชน์กับทุกคน เพราะฉะนั้น ขณะที่ฟังพระธรรม ขณะนั้นเป็นกุศลไม่ต้องชวนชวน ชื้อหาวัตถุมานำให้ท่านก็เป็นกุศลในขณะที่ฟังพระธรรม ขณะพิจารณาพระธรรมและเป็นกุศลอย่างมาก เพราะเป็นกุศลขั้นภาวนา

(อ่านต่อฉบับหน้า)