

# KM*Lite*

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560



**KM Lite** : Knowledge Magazine by Digital and Information office

Thailand Institute of Scientific and Technological Research (TISTR)  
35 Mu 3, Technopolis, Tambon Khlong Ha, Amphoe Khlong Luang,  
Changwat Pathum Thani 12120, Thailand  
Tel.(66) 0 2577 9000; ext. 9081, 9087, 9081, 9080, 9082  
<http://www.tistr.or.th/dio> email : [kmd@tistr.or.th](mailto:kmd@tistr.or.th).



# Contents



**KM LITE**

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560

## ยิ้มทักрикคนอ่าน

บทบรรณาธิการ

1



## Happiness and Health

สุขกับสุขภาพ

“สำหรับผู้หญิง ความงามต้องมาก่อน”

2



## Knowledge@Work

5

รอบรู้เรื่องงาน

APEC Training Workshop on Development and Application Of Solar Technologies and Products



## On bookshelves

บนชั้นหนังสือ

แนะนำหนังสือที่น่าอ่าน

8



## Think 'n' Talk

ชวนคิด ชวนคุย

การทำ KPI แบบมุ่งสัมฤทธิ์  
ตอบโจทย์องค์กร

10



## KM Corner

Success through Innovation

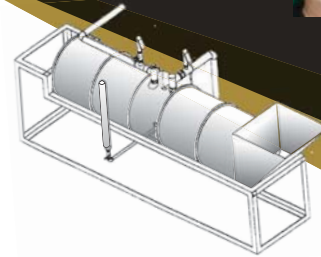
13



## Knowledge Station

16

เทคโนโลยีพอเพียง สร้างโรงอบ  
บ่อเพาะเห็ด



## Over the Horizon

19

สุดเส้นขอบฟ้า

“เมียนมา ก็เมียนไป”



## Office tips

23

Positive Psychology Coaching  
โค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก



## Simply fun

26

มุขเพลิน / คำคม

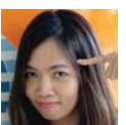


## Light Up Your Brain

28

ปัญญาบรรเจิด

“ตูน Bodyslam กับมาราธอน 10 วัน”





## ยิ้มทักรักคนอ่าน

### บทบรรณาธิการ

เปลี่ยนพุทธศักราชใหม่ วารสารออนไลน์ KM lite ยังคงยึดมั่น “การให้” เพื่อผู้อ่านเหมือนเดิมด้วยสาระความรู้คู่ความเพลิดเพลินค่ะ

ฉบับนี้บรรณาธิการมีผู้ช่วยบรรณาธิการด้านการประสานงาน ข้อมูลหลายท่านที่พร้อมเติมเต็มความรู้ด้วยคอลัมน์เดิม แต่เพิ่มความเข้มข้นและมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น มีการนำเสนอเรื่องราวงานวิจัย วว. เช่น *Happiness & Health* คุณจิราภรณ์ มณีพรหม เล่าเรื่องราว “สำหรับผู้หญิง ความงามต้องมาก่อน” พร้อมแนะนำผลงานวิจัย วว. เกี่ยวกับความสวยใสที่เธอทดลองใช้เอง, *รอบรู้เรื่องงาน* ได้นักเขียนรุ่นใหม่วัยใส เล่าการศึกษาทำงานที่ประเทศจีน, *ชวนคิดชวนคุย* อ่านเรื่อง “การทำ KPI แบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ ตอบโจทย์องค์กร”, *KM Corner* บอกกล่าวเรื่องราว Innovation “Success through Innovation” โดย ดร.ปิยาลักษณ์ เงินชุกกลิ่น ดร.สาวไฟแรงของ วว. ส่วนคอลัมน์ *บนชั้นหนังสือ* ผู้เขียนคือ คุณมานะ ทัพนาคโค มาประจำการแทนคุณสายวรุณ ด้วยความตั้งใจเพื่อคุณผู้อ่าน

เสริมเนื้อหา “เทคโนโลยีพอเพียง สร้างโรงอบ บ่มเพาะเห็ด” ในคอลัมน์ *Knowledge Station* คอลัมน์ *สุดเส้นขอบฟ้า* “เมียนมาก็เมียนไป” โดยคุณศิริสุข ศรีสุข นักเที่ยว นักเขียนคนเดิม คอลัมน์ *Office tips* ชวนอ่านเรื่อง “Positive Psychology Coaching โค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก” โดย คุณผุขณีย์ ยมาภัย, *คอลัมน์ปัญหาบรรเจิด* อิงนักร้องชื่อดัง เกาะกระแสะ “ตูน Bodyslam กับมาราธอน 10 วัน” *มุมเพลิน* “ขอน้อมนำพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มารวบรวมไว้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องด้วยระลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน

โลกเปลี่ยนไปเรื่อยๆ วันเวลาไม่เคยรอใคร แต่ “การให้” จากวารสารออนไลน์ KM lite ยังคงดำเนินไปไม่เปลี่ยนแปลง

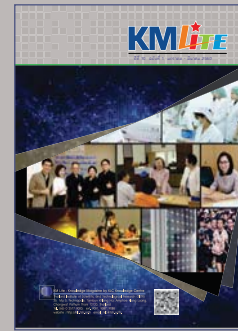
ท่านใดสนใจเป็นผู้ให้การเขียน หรือให้ข้อเสนอแนะ ติดต่อมาที่เราได้นะคะ [kmlite@tistr.or.th](mailto:kmlite@tistr.or.th)

เราเชื่อว่า เพื่อนในโลกการอ่าน การเขียน เป็นเพื่อนที่สงบสุข ร่มเย็นค่ะ

อัปส เสถียรทิพย์

# KMLite

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560



จัดทำโดย : นางสาวเปรมรัตน์ เอลิมพิภัทร์

- ที่ปรึกษา** : ดร.นฤมล รื่นไวย
- บรรณาธิการ** : อัปส เสถียรทิพย์
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ** : อลิสร่า กุสุระสิทธิ์, ปณัฐตา อินทุประภา
- ฝ่ายสื่อ Online** : ศิระ ศิลานนท์, กิตติธัญญา บุญยกุลศิริรัมย์
- นักเขียนประจำฉบับ** : จิราภรณ์ มณีพรหม, นกพร เขากุญชรียา, อธิวิทย์ เหล่าสามมิติ, มานะ ทัพนาคโค, นพวรรณ ทาแก้ว, บุญศิริ ศรีสารคาม, ดร.ปิยาลักษณ์ เงินชุกกลิ่น, ศิริสุข ศรีสุข, พุขณีย์ ยมาภัย, สุรวล ๓นานนัทชัย, กนกพร ปรีเปรม, วัชรวิวรรณ ทรัพย์รุ่งเรือง
- ฝ่ายศิลปกรรม** : เปรมรัตน์ เอลิมพิภัทร์

ฉบับ e-Magazine : ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์  
สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ  
<http://www.tistr.or.th/dio>



โดย : จิราภรณ์ มณีพรหม  
ศูนย์พัฒนาและวิเคราะห์สมบัติของวัสดุ



“วิทิสตรา” (Vitistra)  
สารสกัดจากเมล็ดองุ่น

คำกล่าวนี้ดูจะเป็นที่ยอมรับว่าเป็นธรรมชาติของผู้หญิงทุกๆ คน ผู้เขียนก็เป็นผู้หญิงคนหนึ่งให้ความสำคัญในเรื่องของการดูแลตัวเองเช่นกัน ที่ผ่านมานี้ไม่ค่อยได้ดูแลตัวเองเท่าไร ใช้เวลาไปกับการดูแลบุตร เนื่องจากสามีไปศึกษาต่อต่างประเทศ และตัวเองก็สอบเข้าเรียนระดับปริญญาโทที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำให้ทุกๆ วันต้องออกจากบ้านแต่เช้า กว่าจะกลับก็ค่ำๆ มีเวลาพักผ่อนน้อย ผลที่ตามมา คือ ทำให้เกิดสิวขึ้นเต็มใบหน้า รวมทั้งเริ่มมีฝ้าจางๆ เมื่อไม่มีเวลาดูแลตัวเองทำให้ทิ้งรอยสิวจุดดำด่างและฝ้ามีมากขึ้นจนเห็นได้ชัดเจน เวลาจะถ่ายรูปตนเองก็ต้องพึ่งแอปพลิเคชัน

แต่แล้ววันดีๆ วันหนึ่งก็มาถึง หลังจากทำงานเสร็จ เปิดคอมพิวเตอร์เช็คอีเมล มีประกาศใน intranet วว. รับอาสาสมัครเพื่อทดลองใช้ผลิตภัณฑ์สารสกัดจากเมล็ดองุ่นของฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในเรื่องของการรักษาฝ้า กระ จุดต่างดำ การชะลอความสูงวัย โดยมีเงื่อนไขว่าจะต้องไปตรวจสภาพผิวก่อนและหลังใช้ผลิตภัณฑ์ ที่สถาบันแม่ฟ้าหลวงโดยมีค่าเดินทางให้ ผู้เขียนสนใจ จึงติดต่อเพื่อขอเป็นอาสาสมัคร ผลการตรวจสภาพผิวก่อนทดลองใช้ผลิตภัณฑ์พบว่า น่าตกใจมาก สภาพผิวก่อนใช้มีความหยากกร้าน มีร่อง หลุม และริ้วรอยมาก ส่วนรอยต่างดำนั้น ไม่ต้องตรวจก็เห็นชัดเจนอยู่บนใบหน้า หลังจากตรวจสภาพผิววันนั้น อาสาสมัครทุกคนได้รับผลิตภัณฑ์สารสกัดจากเมล็ดองุ่นมาทดลองใช้คนละ 2 ขวด จาก**คุณปิยนุช สนิ (น้องซาร์)** ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ซึ่งมีหน้าที่ดูแลอาสาสมัครพร้อมให้คำแนะนำต่างๆ เป็นอย่างดี ทั้งน้องซาร์และอาสาสมัครทุกคนก็ต่างลุ้นว่า สุดท้ายแล้วหลังจากการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์นี้ ผลจะออกมาเป็นอย่างไร



ช่วงระยะเวลาที่กำลังทดลองใช้ผลิตภัณฑ์นั้น เมื่ออาสาสมัครมาพบกัน คำทักทายแรกที่ได้ยินก็มักจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของใบหน้าหลังจากทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ ซึ่งตัวผู้เขียนก็เป็นคนหนึ่งที่ถูกเพื่อนๆ ทักว่าจุดต่างดำและฝ้าลดลงอย่างชัดเจน ใบหน้าดูกระชับใสมากขึ้น และเป็นบุคคลที่ทุกคนลงความเห็นว่ามีความเปลี่ยนแปลงของใบหน้าชัดเจนมากที่สุด จนได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนอาสาสมัครที่ทดลองผลิตภัณฑ์แล้วได้ผลดีในวันแถลงข่าวของผลิตภัณฑ์สารสกัดจากเมล็ดองุ่น “วิทิสตรา” (Vitistra)



แต่กว่าจะมาเป็น “วิทิสตรา” นักวิจัยจากฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ วว. ได้ใช้เวลามากกว่า 3 ปีในการวิจัยพัฒนา คิดค้น ทดลองเพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีไปสู่ผู้ประกอบการ ชื่อแบรนด์ Vitistra (วิทิสตรา) มาจาก Vitis- เป็นชื่อวิทยาศาสตร์ขององุ่น คือ vitis vinifera และ tistra เป็นชื่อพ้องมาจาก TISTR ซึ่งเป็นชื่อย่อภาษาอังกฤษของ วว. ว่า Thailand Institute of Scientific and Technological Research สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย สารสกัดในวิทิสตรา คือ สารสกัดจากเมล็ดองุ่นพันธุ์แบล็คริเบียร์ หรือป็อกดำ ซึ่งเป็นองุ่นสายพันธุ์ไทยที่ปรับปรุงสายพันธุ์โดยนักพันธุศาสตร์ไทย ในเมล็ดองุ่นเป็นแหล่งของ OPC (สารต้านอนุมูลอิสระโมเลกุลเล็ก) ที่มีปริมาณมากที่สุดในโลก OPC ในวิทิสตราเป็น bioactive compound ที่มีคุณสมบัติที่สำคัญในการเป็น antioxidant ประสิทธิภาพสูง จึงช่วยปกป้องเซลล์ของร่างกาย จากการถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการเกิดริ้วรอย นอกจากนี้ ยังมีโมเลกุลขนาดเล็ก ตัวครีมจึงนำสารดังกล่าวซึมสู่ผิวได้ลึกกว่าครีมอนุภาคปกติ เมื่อได้ทดลองใช้ครั้งแรก จะสัมผัสได้ถึงอาการดูซึมง่ายและรวดเร็วของผลิตภัณฑ์

“วิทิสตรา” มีคุณสมบัติที่ดีและเด่นขนาดนี้ จึงถูกซื้อเทคโนโลยีไปจากสถาบันวิจัยฯ ในระยะเวลาเพียงไม่นาน ด้วยความประทับใจ และมั่นใจในตัววิทิสตราสุดๆ ว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยซึ่งทดลองใช้แล้วได้ผลดีจริงๆ เทียบเท่าแบรนด์ชั้นนำที่ผู้เขียนเคยใช้มาหลายชนิด จึงได้สมัครเป็นตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์วิทิสตรา ใครอยากมีผิวหน้ากระจ่างใส ไร้ฝ้า กระ และจุดต่างดำ อยากบำรุงผิวหน้าให้ดูอ่อนกว่าวัยอย่างปลอดภัยในผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ โทรมาปรึกษาผู้เขียนได้ ยินดีให้คำแนะนำเสมอ



**“วิทิสตรา” ราคาไม่ถึง 1 พันบาท แต่คุณภาพเทียบเท่ากับแบรนด์ชั้นนำ อยากให้เพื่อนๆ ได้ลองค่ะ**

เพื่อนๆ มักจะพูดเสมอว่าอะไรที่ผ่านการคัดสรรจากผู้เขียนแล้ว มักจะเป็นอะไรที่ถูกเลือกและเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียมาก่อนข้างละเอียด ผู้เขียนได้ทดลองและเลือกวิทิสตราเป็นผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าแล้วได้ผลดี จึงอยากให้เพื่อนๆ หลากๆ คนได้ลองดูบ้าง นอกเหนือจากคุณภาพที่ไม่เป็นรองใครแล้ว วิทิสตรายังได้รับประกาศนียบัตรโครงการประกวดสุดยอดผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางไทย 2559 และยังได้รับการสนับสนุนจากสถาบันนวัตกรรมแห่งชาติ (NIA) อีกด้วย ไม่ธรรมดาจริงๆ





โดย : นภพร ชาญเจริญลาภ  
ธีรวิทย์ เหล่าสมบัติ  
(ศนพ.)

Knowledge@Work

รอบรู้เรื่องงาน

TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560



APEC

Training Workshop on Development and Application of Solar Technologies and Products

จีนนับเป็นประเทศหนึ่งที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจภายในประเทศอย่างรวดเร็วในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างมาก รวมถึงการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากเป็นอันดับต้นๆ ของโลก ส่งผลให้ประเทศประสบกับปัญหาสภาพแวดล้อมที่รุนแรง รัฐบาลจีนจึงให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาสภาพแวดล้อม ตลอดจนการพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตให้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยได้เริ่มต้นการสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนลดการใช้พลังงานจากถ่านหินและน้ำมันและหันมาใช้พลังงานสะอาดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น พลังงานน้ำ พลังงานลม และพลังงานแสงอาทิตย์ นอกจากการส่งเสริมการใช้พลังงานสะอาดแล้ว ในปัจจุบันประเทศจีนนับเป็นประเทศส่งออกธุรกิจด้านพลังงานสะอาดรายใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นกังหันลม ปั่นไฟ หรือ โซลาร์เซลล์ นอกจากนี้จีนยังได้มีความร่วมมือด้านพลังงานสะอาดกับต่างประเทศอีกหลายชาติ ซึ่ง วว. ก็ได้มีโอกาสเข้าร่วมงาน APEC Training Workshop on Development and Application of Solar Technologies and Products ณ เมืองคุนหมิง เมื่อปีที่ผ่านมา เพื่อศึกษาเทคโนโลยีพลังงานแสงอาทิตย์ในรูปแบบต่างๆ



บรรยากาศการประชุม APEC Training Workshop on Development and Application of Solar Technologies and Products

Solar water heater เป็นการใช้งานพลังงานแสงอาทิตย์ในรูปแบบความร้อนเพื่อทำน้ำร้อนเก็บไว้ใช้ในกิจกรรมประจำวัน ซึ่งจะใช้อุปกรณ์ที่เรียกว่า solar collector ในการรับพลังงานแสงอาทิตย์ ซึ่งคณะจัดงานได้พาเข้าไปศึกษาภายในโรงงานผลิต solar collector ของบริษัท Taibiao Solar Products Manufacture ที่นับได้ว่าเป็นบริษัทรายใหญ่รายหนึ่งที่ส่งขาย solar collector ทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งแถบมณฑลยูนนานเองนั้น มีการติดตั้ง solar water heater เพื่อใช้ตามบ้านเรือนและโรงแรมเป็นจำนวนมาก



Solar collector สำหรับการทำน้ำร้อนของบริษัท Taibiao Solar Products Manufacture

นอกจากส่วนของพลังงานแสงอาทิตย์เพื่อทำความร้อนแล้ว ยังมีการใช้พลังงานแสงอาทิตย์เพื่อให้พลังงานไฟฟ้าหรือที่เรารู้จักกันในชื่อของ โซลาเซลล์ ซึ่งนับได้ว่าประเทศจีนเป็นผู้ผลิตแผงโซลาเซลล์รายใหญ่และมีการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์เป็นอันดับหนึ่งของโลก ดังจะเห็นได้จากการติดตั้งโซลาเซลล์สำหรับไฟส่องสว่างตามท้องถนนในมณฑลยูนนาน ซึ่งส่วนใหญ่จะติดตั้งโดยบริษัท Crystal Energy Co., Ltd นอกจากนี้ในประเทศแล้วทางบริษัทยังเคยติดตั้งโซลาเซลล์ให้กับประเทศในแถบอาเซียน เช่น ลาว พม่า รวมถึงประเทศไทย

นอกจากการติดตั้งดังกล่าว ทางคณะผู้จัดได้พาเข้าไปศึกษาภายในโซลาฟาร์ม ที่จัดตั้งโดย บริษัท New Energy Development Co., Ltd. มณฑลยูนนาน ปัจจุบันมีกำลังผลิตไฟฟ้าอยู่ที่ 166 เมกะวัตต์ต่อวัน แต่ทั้งนี้แผงโซลาเซลล์เองก็มีข้อจำกัดของการใช้งาน คือ หากมีฝุ่นหรือเศษสิ่งสกปรกติดอยู่ก็จะทำให้ประสิทธิภาพการรับแสงอาทิตย์เพื่อผลิตไฟฟ้าลดลง จึงจำเป็นต้องมีการทำความสะอาดและดูแลรักษาแผงโซลาเซลล์อยู่เสมอ



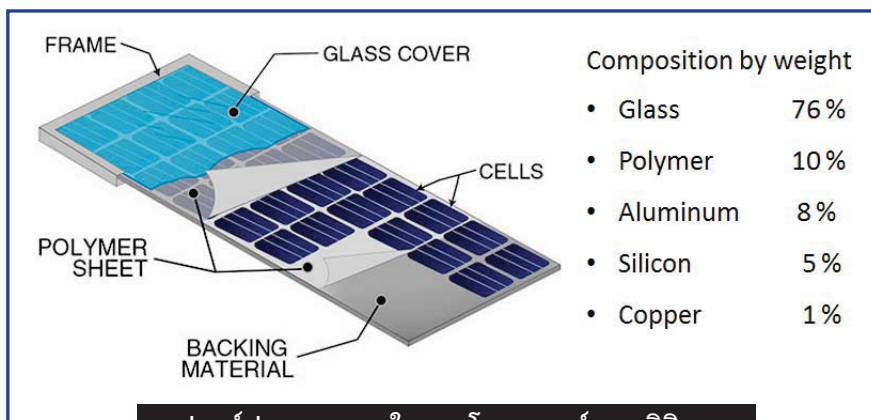
โซลาเซลล์ที่ติดตั้งในต่างประเทศเช่น ลาว พม่า และประเทศไทย โดยบริษัท Crystal Energy Co., Ltd



อายุการใช้งานของโซลาเซลล์จะอยู่ที่ประมาณ 20-25 ปี จากนั้นจะต้องเปลี่ยนแผงโซลาเซลล์ซึ่งอาจก่อให้เกิดเป็นขยะในอนาคตได้ แต่หากเราดูองค์ประกอบของแผงโซลาเซลล์ชนิดซิลิกอน (silicon base) ที่ประกอบไปด้วย แก้ว 76%, พอลิเมอร์ 10%, อะลูมิเนียม 8%, ซิลิกอน 5% และทองแดง 1% การมองหาการนำเทคโนโลยีที่สามารถนำสารเหล่านี้กลับมาใช้ใหม่นั้นเป็นหัวข้อวิจัยที่น่าสนใจในอนาคตเช่นกัน



โซลาฟาร์ม ที่จัดตั้งโดย บริษัท New Energy Development CO., Ltd.



รูปองค์ประกอบภายในของโซลาเซลล์แบบซิลิกอน

อย่างที่ได้อ้างไว้ไปรัฐบาลจีนมุ่งเน้นการใช้พลังงานสะอาด จึงได้มีการสนับสนุนทั้งในระดับงานวิจัยและในภาคเอกชน มีการผลักดันการใช้พลังงานสะอาดขึ้นมาทดแทนพลังงานจากถ่านหิน ทำให้ประเทศจีนเป็นผู้นำทางด้านพลังงานทดแทนของโลกประเทศหนึ่ง ซึ่งประเทศไทยเองนั้นหากมีการผลักดันและสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชนในเรื่องของพลังงานทดแทนอย่างจริงจังทั้งทางด้านงานวิจัยและการใช้งานจริง ประเทศไทยก็จะสามารถขึ้นมาเป็นผู้นำทางด้านพลังงานทดแทนได้เช่นกัน

*ขอบคุณ วว. และ ผู้จัดงานที่ทำให้ผู้เขียนได้ประสบการณ์ดีๆ และนำมาเรียบเรียงเล่าสู่กันฟังในครั้งนี้*

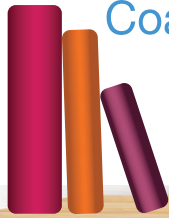




โดย : มานะ ทัพนาคโค  
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

พระราชอารมณืขัน

Coaching with Love สอนใจด้วยใจไม่เอาถ่าน ใ้ทำงานเก่ง  
จิตวิทยาแค่ 1% ทำให้คุณ “เหนือ” คน...  
อย่าคิดว่าฉันเหมือนเขา อย่าเหมาว่าเราเหมือนกัน



พระราชอารมณืขัน  
ผู้แต่ง : วิลาศ มณีวัต  
ปีพิมพ์ : 2559

เมื่อวันที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเสด็จขึ้นครองราชย์ พระราชภารกิจเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยามก็ได้เริ่มต้นขึ้น จากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า พระองค์ท่านแทบจะมีได้มีชีวิตส่วนพระองค์เลย โดยวันคืนของพระองค์ท่านหมดไปด้วยการเสด็จฯ เยี่ยมและช่วยเหลือราษฎรของพระองค์ทั่วทุกถิ่นที่ นับตั้งแต่เหนือจรดใต้...เคียงคู่กับพระราชกรณียกิจอีกมากมายในฐานะประมุขของชาติ ถึงแม้จะตรากตรำและเหน็ดเหนื่อยเพียงใด แต่สิ่งหนึ่งที่ช่วยให้พระองค์ทรงรับภาระอันหนัก เช่นนี้อยู่ได้นานนับหลายสิบปี...ก็คือ “อารมณืขัน” พระองค์ทรงมี “พระราชอารมณืขัน” ซึ่งเป็นทางระบายความเครียดนั่นเอง!

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/พระราชอารมณืขัน.aspx?no=9786165266239>



จิตวิทยาแค่ 1% ทำให้คุณ  
“เหนือ” คน Do It 1%  
Smarter Than Them  
ผู้แต่ง : เณรภณญ์ รัตนพงศ์ตระกูล  
ปีพิมพ์ : 2558

“จิตวิทยาแค่ 1% ทำให้คุณ “เหนือ” คน...” เล่มนี้ซึ่งจะทำให้คุณทราบว่า คนสำเร็จมักมีทักษะ มีไหวพริบ และกลยุทธ์ในการเอาชนะใจคนได้อย่าง “แยบยล” กันทั้งนั้น แต่คนพวกนี้แทบไม่เคยถูกปฏิเสธ แทบไม่เคยมีปัญหาในการทำงานร่วมกับคนอื่น แทบไม่เคยล้มเหลวในสิ่งที่คาดหวังในธุรกิจ และแทบไม่เคยพลาดที่จะสร้างเพื่อน สร้าง connection และสร้างโอกาสที่พวกเขาต้องการ และอื่นๆ อีกมากมาย อย่างคาดไม่ถึง!

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/จิตวิทยาแค่-1-ทำให้คุณ-เหนือ-คน-Do-It-1-Smarter-Than-Them.aspx?no=9786163651365>



Coaching with Love  
สอนใจด้วยใจไม่เอาถ่าน  
ไว้ทำงานเก่ง  
ผู้แต่ง : ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ  
ปีพิมพ์ : 2559

“จะดีกว่าไหม ถ้าหากเราฝึกโค้ชตัวเองได้ แล้วยังช่วยเปิดศักยภาพโค้ชคนอื่นรอบตัวได้อีกด้วย ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ ลูก เจ้านาย ลูกน้อง สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ หรือผู้คนที่มากมายรอบตัวเรา” ซึ่งการโค้ชแนวใหม่ที่ผู้สอนจะได้พัฒนาตนเองและเปิดศักยภาพผู้อื่นไปพร้อมๆ กันโดย “ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ”

ครูผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารจัดการโค้ชผู้แนะนำแนวทางและเปิดศักยภาพให้องค์กรและบุคคลต่างๆ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายในและเปลี่ยนแปลงแบบยั่งยืน เช่น ทำความรู้จัก Coaching with Love การโค้ชแตกต่างจากศาสตร์อื่นๆ อย่างไร วิชาโค้ชเริ่มจาก “จงมองตนเองให้มากขึ้น” เราพร้อมเป็นโค้ชแค่ไหน

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/Coaching-With-Love-สอนใจด้วยใจ.aspx?no=9786161815868>



อย่าคิดว่าฉันเหมือนเขา  
อย่าเหมาว่าเราเหมือนกัน  
ผู้แต่ง : กิตติมา หงษ์ศิริกาญจน์  
ปีพิมพ์ : 2559

“อย่าคิดว่าฉันเหมือนเขา อย่าเหมาว่าเราเหมือนกัน” เล่มนี้ จะช่วยให้คุณทุกคนได้เข้าใจถึงความแตกต่างของคนรอบข้าง ไม่ว่าจะ เป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง หรือเพื่อนร่วมงาน ด้วยงานค้นคว้าวิจัยอย่างนักคิดระดับโลกตลอดกาลอย่าง “Myers Briggs” ที่ได้แยกความแตกต่างของบุคลิกภาพของผู้คนออกไปถึง 16 แบบ และเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ ผู้อ่านจะไม่เพียงเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง แต่จะเข้าใจถึงความแตกต่างของผู้อื่นอย่างแท้จริงอีกด้วย!

ที่มา : [http://www.tkpark.or.th/tha/book\\_detail/ปรัชญา/staff\\_picks/759/Which-one-is-real%3F-what-is-your-ture-type-in-MBTI-](http://www.tkpark.or.th/tha/book_detail/ปรัชญา/staff_picks/759/Which-one-is-real%3F-what-is-your-ture-type-in-MBTI-)





โดย : บุญศิริ ศรีสารคาม (กพร.)  
 นพวรรณ หาแก้ว (บอ.)  
 กนกพร ปรีเปรม (กสน.)



คอลัมน์ชวนคิดชวนคุยฉบับนี้ ขอเปิดประเด็นเรื่องการทำ KPI อย่างไรให้ตอบโจทย์องค์กร ซึ่งคณะผู้เขียนเป็นส่วนหนึ่งของคณะทำงานที่ได้เข้าร่วมการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง รู้จักเข้าใจ KPI ทำง่าย...ทำได้ทุกคน ซึ่งจัดโดย กองพัฒนาบุคคล เป็นโอกาสสำคัญร่วมกันในการทบทวนหลังจากที่ วว. ได้มีการนำ KPI มาใช้ในการประเมินผลการปฏิบัติงานของพนักงานต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี



**ดร.วรุตม์ ทวีศรี รักษาการผู้อำนวยการกองพัฒนาบุคคล**

“วัตถุประสงค์ของการสัมมนาครั้งนี้ คือ เพื่อรับทราบปัญหาการขับเคลื่อนการประเมินผลงาน KPI ทุกกลุ่มงานและแก้ไขพัฒนาพร้อมกันโดยการมุ่งเน้นผลลัพธ์ การมาคุยกันและช่วยกันคิดจากผู้แทนกลุ่มงานต่างๆ ของ วว. ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มวิจัยและพัฒนาด้านอุตสาหกรรมชีวภาพ กลุ่มวิจัยและพัฒนาด้านพัฒนาอย่างยั่งยืน กลุ่มบริการอุตสาหกรรม กลุ่มบริหาร และกลุ่มภายใต้ผู้ว่าการ ในครั้งนี้ทำให้โจทย์ KPI ที่ได้ทำกันมาต่อเนื่องเกิดมุมมองที่สะท้อนความคิดเห็นจากทุกกลุ่มงาน ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมถึงการแก้ไขปัญหาพร้อมกัน”

## ดร.ชุตินา เอี่ยมโชติชวลิต รองผู้อำนวยการบริหาร :

“แนวคิดที่เป็นแนวทางสำหรับการระดมความคิดเห็นร่วมกัน คือ วว. ถือเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจแรกๆ ที่นำระบบ KPI รายบุคคลมาใช้ ที่ผ่านมามีการพูดคุยทบทวนกันมาเป็นระยะ การเรียนรู้ร่วมกันที่จะทำอย่างไรให้ KPI เป็นที่ยอมรับทุกคนทำแล้ว เกิดความสบายใจ และที่สำคัญ ตัวชี้วัดต้องตอบสนองให้สามารถขับเคลื่อนองค์กรต่อไปได้ การกำหนดตัวชี้วัดที่ดีนั้น บุคลากรได้มีการพัฒนาตนเองควบคู่ไปกับการที่องค์กรได้ตัวชี้วัดที่ตอบโจทย์การดำเนินงาน ซึ่งการประเมินผลจะสะท้อนสิ่งที่ทำงานลงไปแล้วเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อองค์กร มิใช่เพียงแค่องค์กรได้คะแนนเต็มแต่ตอบโจทย์ประเทศชาติไม่ได้ การเริ่มต้นในวันนี้นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง ขอให้ทุกคนให้ความร่วมมือกันอย่างเต็มที่”



ผลการระดมความคิดของผู้แทนจากทุกกลุ่มงาน สรุปปัญหาของ KPI ที่ผ่านมา ดังนี้ :

ขั้นตอน	ปัญหา
1. การจัดทำตัวชี้วัดและถ่ายทอด	แต่ละฝ่ายใช้เกณฑ์ไม่เหมือนกัน
	การให้น้ำหนักคะแนนแต่ละงาน (contribution = workload)
	ไม่ครอบคลุมทุกภารกิจของฝ่าย
	ตอบโจทย์ KPI ของฝ่ายไม่ครบถ้วน
	ไม่มีเพดานสูงสุด-จำกัดจำนวน
	ไม่ครอบคลุม JD และนอกเหนือจาก JD ไม่อยากทำ
	งานหลักประกอบ KPI
	การถ่ายทอดตัวชี้วัดจากผู้บริหาร
	KPI รายบุคคลทำให้ไม่เกิดการทำงานเป็นทีม
	KPI มากเกินไป
	การประเมินระหว่างตำแหน่งทุก sub band โจทย์เดียวกัน
	งานพิเศษที่ถูกแทรกเข้ามาเพิ่ม
	มุ่งงานเล็กๆ มากกว่างานหลัก
	KPI ไม่สะท้อนลักษณะงาน
2. การดำเนินตามระบบ/นโยบาย	นโยบาย KPI ขององค์กรประกาศล่าช้า
	ไม่สามารถแปลงงานออกมาเป็นตัวชี้วัดได้
	ผลประเมิน KPI รายบุคคลไม่ส่งผลต่อผลประเมินฝ่าย/องค์กร
	ไม่มีการพัฒนาตัวชี้วัดที่ทำหาย
	การให้คะแนนพฤติกรรมที่มีมาตรฐานต่างกัน
3. การนำผลประเมินไปใช้ประโยชน์	เปอร์เซ็นต์การขึ้นเงินเดือน
	ดูที่จำนวน job ไม่ให้ดูที่ result (จำนวน job มาก ได้คะแนนมาก)



**รศ. ดร.เทพศักดิ์ บุญยรัตพันธุ์**  
**วิทยากรจากสาขาวิชาวิทยาการจัดการ**  
**มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช**

ท่านให้มุมมองในเรื่องการบริหารงานแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ (result-based management) โดยมุ่งเน้นที่ผลสัมฤทธิ์หรือผลงานเป็นหลัก โดยกำหนดตัวชี้วัดเพื่อวัดผลการปฏิบัติงานที่เป็นรูปธรรมชัดเจน เปรียบเทียบกับผลผลิต และผลลัพธ์ที่กำหนดไว้

**ผลสัมฤทธิ์ = ผลผลิต + ผลลัพธ์**

“ว. เป็นหน่วยงานแรกๆ ในกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่ลงถึงระดับ KPI รายบุคคล จากการเสวนาผู้แทนทุกกลุ่มงานที่ได้ข้อสรุปของปัญหานั้นๆ ขึ้นตอนต่อจากนี้ก็คือ แก๊ไขจุดอ่อนที่มีอยู่ โดยยกประเด็นปัญหาจากการทำ KPI ว่ามีประเด็นใดบ้าง แล้วแก๊ไขที่ตัวระบบ ได้แก่ ระบบประเมิน ระบบแรงจูงใจ ระบบทั่วไป ผู้ประเมินและผู้ถูกประเมิน ปัญหาใหญ่ในการทำ KPI ที่พบ คือ อย่าทำ KPI ให้เกิดความแตกแยก”



**ประโยชน์ของการนำ KPI มาใช้ในการบริหารงานแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์**

1. ทำให้หน่วยงานได้ทราบว่าจะต้องทำงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์หรือทำงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ใด
2. ทำให้มีตัวชี้วัดความสำเร็จในการทำงานที่ชัดเจน
3. ทราบว่าทุกตัวชี้วัดต้องการเป้าหมายและมาตรฐานใด
4. หน่วยงานจะทำงานอย่างเต็มที่ เพราะรู้เป้าหมาย/มาตรฐาน
5. สามารถตรวจสอบผลงานตนเองได้เสมอในทุกเวลา
6. สามารถนำผลการประเมินไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขการทำงานได้ทันที
7. มีหลักเกณฑ์ในการวัดที่ชัดเจนในแต่ละตัวชี้วัด สามารถวัดระดับความสำเร็จได้ทุกตัวชี้วัด ทุกผลงานและในภาพรวมได้เป็นอย่างดี
8. สามารถนำไปปรับปรุงมาตรฐานการทำงานของหน่วยงานให้มีประสิทธิภาพและ productivity ที่สูงขึ้นได้ในอนาคต

การสร้างความสำเร็จที่ตรงกัน เพื่อให้ได้ข้อตกลงในการปฏิบัติงานที่ชัดเจนสำหรับปีงบประมาณ 2560 เป็นต้นไป และท้ายที่สุด องค์กรก็จะได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ที่เป็นเครื่องมือสำคัญที่ก่อให้เกิดแรงกระตุ้นให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ เกิดผลงานที่มุ่งผลสัมฤทธิ์ขององค์กรได้ในภาพรวม

เนื้อหาบทความ โดย นางสาวบุญศิริ ศรีสารคาม กองพัฒนาระบบ (กพร.)  
 นางนพวรรณ หาแก้ว กลุ่มบริหารอุตสาหกรรม (บอ.)  
 กนกพร ปรีเปรม กองสื่อสารภายใน (กสน.)

ตามตำแหน่งโครงสร้าง วว. ปี 60



โดย : ดร.ปิยาลักษณ์ เงินชุกกลิ่น  
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมวัสดุ

KM Corner

TISTR - DIO

email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560



# Success through Innovation

“คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น จะต้องมึ่สิ่ง 2 สิ่งที่ควบคู่กันไป คือ การบริหารชีวิตการทำงาน และการบริหารพื้นที่ส่วนตัว” คำพูดนี้มาจากการฟังบรรยายในโครงการ I Talk for TISTR\* โดย รศ. ดร.ศิริกัลยา สุวจิตตานนท์ ผู้ก่อตั้งสถาบันวิศวกรรมพลังงาน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นสถาบันที่ก่อตั้งขึ้นด้วยความ “กล้าที่จะคิด กล้าที่จะทำ” สถาบันดังกล่าวอยู่นอกระบบ เป็นองค์กรอิสระและไม่มีงบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาล แต่ปัจจุบัน สถาบันนี้มีชื่อเสียงและได้ดำเนินโครงการเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงาน การบริหารจัดการการใช้พลังงาน และการกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้รับการยอมรับและร่วมดำเนินการโครงการกับกระทรวงพลังงาน บริษัทเอกชนระดับใหญ่ เช่น ปตท. หรือแม้แต่การร่วมมือของบริษัทเอกชนขนาดเล็ก ด้วยหลักการบริหารงานแบบเหนือชั้น (smart management)

มุมมองของ smart management ที่ท่านอาจารย์ได้บรรยายให้กับพนักงาน วว. ฟังนั้น ผู้เขียนสามารถสรุปเป็นข้อหลักๆ คือ

- การมองอย่างผู้บริหาร ต้องมองรอบทิศ 360 องศา และต้องส่งเสริมเพื่อให้เกิดการจัดการขั้นสูง (advanced management) นั่นคือ บอกลูกน้องเพียงครั้งเดียว จากนั้นนั่งรอผลงาน และให้อิสระลูกน้องไปทำ แต่ถ้าในกรณีที่ลูกน้องทำไม่สำเร็จ เรียกมาคุยและตำหนิได้
- ต้องส่งเสริมทักษะด้านการบริหารให้กับผู้บริหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าผู้บริหารเติบโตมาจากสายงานวิจัยหรือเป็นนักวิจัย ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะไม่มีทักษะทางด้านการบริหาร เนื่องจาก กองกำลังที่สำคัญในการทำงาน คือ บุคลากรและการบริหารบุคลากร
- ผู้บริหารควรบริหารตนเองและบริหารองค์กรไปพร้อมๆ กัน
- ผู้บริหารควรทำประโยชน์ให้ตนเองและองค์กรร่วมกัน

**หลักการบริหารองค์กรใหญ่ๆ นั้น จะต้องสร้างทายาท ถ่ายทอดระบบความคิด และแนวความคิดของระบบ ไม่ใช่ เลือกแค่ตัวบุคคล**

โดยหลักการบริหารของอาจารย์จะเน้นเรื่อง การรู้บทบาทและหน้าที่ของหัวหน้า-ลูกน้อง-บุคลากรทุกตำแหน่ง ที่อยู่ในองค์กร/สถาบัน โดยยึดหลัก หันหน้าเข้าหากัน คุยและเปิดใจ เพื่อหาสาเหตุของปัญหา แล้วหาแนวทางร่วมกันเพื่อแก้ปัญหา

**โลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปมีผลกระทบ ต่อบทบาทหน้าที่ อย่างไร?**

บทบาทเก่า	บทบาทใหม่
ทำงานตามหัวหน้าสั่ง	ใช้วิจารณญาณของตน
มองภาพแคบ	มองภาพกว้าง
ข้อมูลในการทำงานมาจากหัวหน้าส่วนใหญ่	เป็นผู้จัดการข้อมูล
ส่วนใหญ่ทำงานกับหัวหน้าโดยตรงไม่ย้ายที่	มีโอกาสหมุนเวียนและเข้าร่วมทีมต่างๆ
ปริมาณงานขึ้นอยู่กับหัวหน้า	ปริมาณงานขึ้นกับเป้าหมายของงาน ทีมงานและองค์กร
อาศัยตำแหน่งหัวหน้าสั่งผู้อื่นได้	ต้องใช้มนุษยสัมพันธ์และความสามารถของตนเอง
การประเมินผลงานขึ้นกับหัวหน้าโดยตรง	การประเมินผลงานขึ้นกับทีมงานที่เกี่ยวข้อง

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมการทำงาน โดย**ถ้ามองในมุมมองของผู้บริหาร/หัวหน้า**นั้น ควรมีการบริหารจัดการที่ดี คือ

- หากงานแล้วส่งต่อให้ลูกน้อง ไม่ต้องตามงานลงลึกในรายละเอียด (detail) นำระบบมาบริหาร แล้วจับที่ระบบ เช่นนี้ จะทำให้ผลงานประสบความสำเร็จ
- ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นและยอมรับความเป็นจริง
- การทำงานเป็นทีม ไม่ควรเป็น “one man show” เนื่องจากทุกคนมีความเชี่ยวชาญที่แตกต่างกัน ดังนั้นการแบ่งงานกันทำ จะทำให้ผลงานออกมามีประสิทธิภาพ
- การให้รางวัลที่เหมาะสมกับคนที่มีความสามารถ เพื่อเป็นแรงผลักดันในการสร้างงานอื่นๆ ขึ้นไป



- ต้องดึงศักยภาพของลูกน้องออกมาให้ได้
- ต้องมีการชื่นชมลูกน้อง เมื่อลูกน้องทำดี เพื่อเป็นน้ำหล่อเลี้ยงให้มีกำลังใจในการทำงาน
- การชื่นชมลูกน้อง ทำในที่แจ้ง แต่ถ้าจะตำหนิลูกน้อง ควรทำในที่ลับ

ในทางกลับกันในฐานะที่เราเป็น **ลูกน้อง-เพื่อนร่วมงาน** จึงต้องมีหลักในการปฏิบัติตนให้มีความสุขในการทำงาน คือ

- ต้องมีความรู้ความสามารถในงานเป็นอย่างดี
- มีบุคลิกเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่
- พร้อมที่จะทำงานหนัก
- รู้ใจและเดาใจนายได้ถูกต้อง
- มีไหวพริบ
- ไม่ต้องสั่ง ลงมือทำงานเองได้ อย่างมีความน่าเชื่อถือ
- รู้จักแก้ปัญหาและกล้าตัดสินใจ
- รู้จักกาลเทศะ
- รู้จักพัฒนาตนเอง
- บริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ



อาจารย์ได้ให้ข้อคิดหลายอย่าง โดยถ้าฟังแล้วนำไปคิดตามนั้น จะรู้สึกถึง “ความใช่เลย” เนื่องจากปัจจุบันเป็นยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากกับองค์กร/สถาบันที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยและการปรับตัวของนักวิจัย ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดของเทคโนโลยี ซึ่งแม้แต่ผู้เขียนเอง รู้สึกสับสนกับบทบาทหน้าที่ของนักวิจัย แต่อย่างไรก็ตาม การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ การคิดบวก เชื่อมั่น ศรัทธา ตั้งใจ ติดตาม ความสำเร็จจะตามมาและเพื่อการคงอยู่อย่างยั่งยืนขององค์กร

ในส่วนของการบริหารพื้นที่ส่วนตัวนั้น ท่านอาจารย์ได้เล่าถึงประสบการณ์และกลยุทธ์ในการทำธุรกิจแบบเหนือชั้น โดยหลักของการทำธุรกิจอย่างไรให้มีต้นทุนต่ำ แต่สร้างกำไรได้สูง อย่างเช่น การทำธุรกิจบ้านพักรีสอร์ท ที่ท่านมีนโยบายไม่รับแขกแบบ walk in รับเฉพาะการจัดสัมมนา ไม่มีพนักงานประจำ (ลด fixed cost หรือค่าใช้จ่ายประจำ) ซึ่งเหล่านี้ทำให้อาจารย์ประสบความสำเร็จในธุรกิจส่วนตัวได้

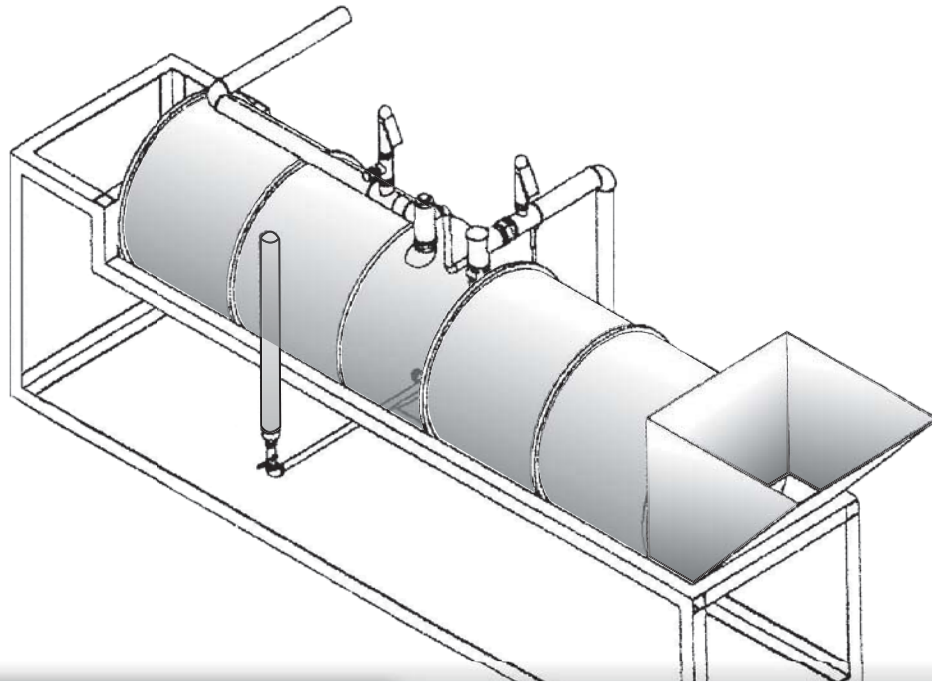
แต่การจะทำงานเก่ง ประสบความสำเร็จเพียงใดนั้น คนทุกคนย่อมมีปัญหา มีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ดังนั้น การนำธรรมะเข้ามาควบคุมจิตใจ ควบคุมความนิ่งของอารมณ์ ควบคุมอดีต จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความไม่ประมาท และมีสติปัญญา ทำให้มีความสุขในที่สุด

สุดท้ายนี้ ผู้เขียนซาบซึ้งถึง **“การให้ของอาจารย์ที่มีต่อลูกน้อง ทำให้ได้ใจลูกน้อง”** จนสามารถสร้างสถาบันด้วยทีมงานเพียง 10 คน ซึ่งจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าไม่มีคำว่า **“give before take”**

\* โครงการ I Talk for TISTR เป็นโครงการจัดกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ ให้ความรู้เพื่อสร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรมของ วว.



โดย : บุญศิริ ศรีสารคาม (กพร.)  
นพวรรณ ทาแก้ว (บอ.)

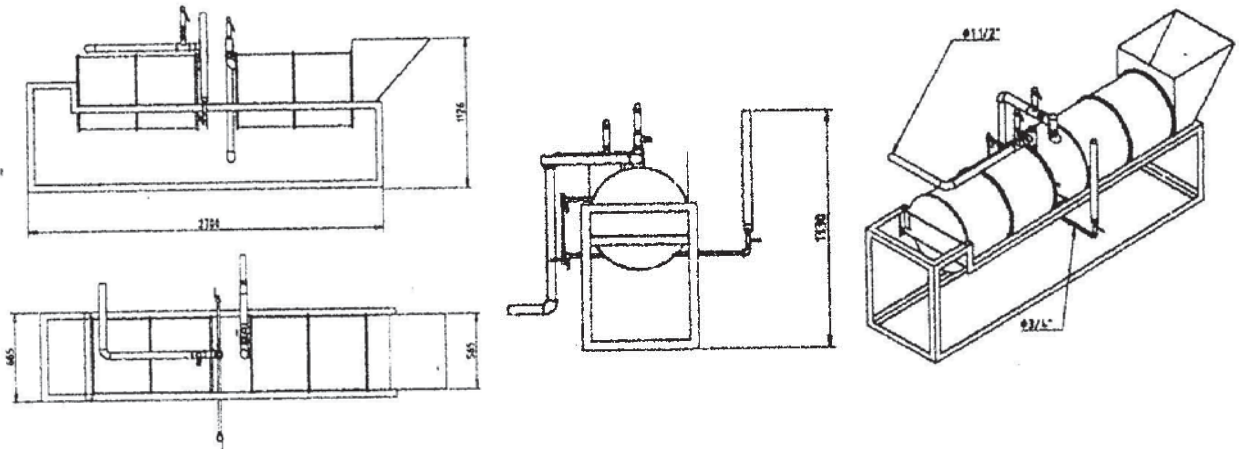


# เทคโนโลยี เพอเพี้ยง

สร้างโรงอบ

บ่มเพาะเห็ด

“เห็ด” เป็นได้ทั้งอาหารและสมุนไพรรักษาโรค บำรุงร่างกาย มีประโยชน์ และได้รับความสนใจมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเห็ดสดหรือผลิตภัณฑ์แปรรูปเห็ด ในงานวิศวกรรมนั้นมีความเกี่ยวข้องกับเห็ด คือ การเพาะเห็ดฟางในโรงเรือน (indoor cultivation) ซึ่งเป็นวิธีการเพาะเห็ดที่เป็นที่นิยมในต่างประเทศ โรงเรือนเพาะเห็ดฟาง เป็นสถานที่ควบคุมความชื้น อุณหภูมิ และแสงแดด อุณหภูมิสูงในการสร้างดอกเห็ด ผู้เพาะสามารถปรับอุณหภูมิและความชื้นให้เหมาะต่อการเจริญเติบโตของเห็ดได้

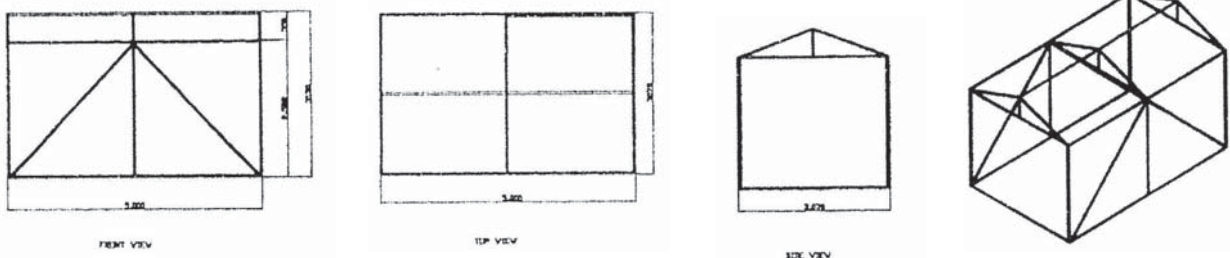


สิ่งที่สำคัญสำหรับการเพาะเลี้ยงเห็ดคือ โรงบ่มเพาะเห็ด นักวิจัยของ วว. ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการนำเทคโนโลยี วว. เข้าช่วยเกษตรกรในเรื่องของการพัฒนาโรงอบไอน้ำอย่างง่ายเพื่อใช้ไอน้ำอบฆ่าเชื้อในปุ๋ยหมักด้วยเชื้อเพลิงที่เหมาะสม ต้นทุนถูก ราคาประหยัด ไม่เกิดมลพิษ โดยยึดตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ว่าเครื่องมืออุปกรณ์ทางการเกษตรให้ใช้วัสดุที่หาได้ในพื้นที่ หรือให้เกษตรกรสามารถผลิตชิ้นใช้งานได้โดยง่าย และสามารถซ่อมบำรุงรักษาโดยพึ่งพาตนเองได้จกวัสดุภายในท้องถิ่น



นายบุญชู สีลาจรจิต  
นักวิจัยอาวุโส

ในปี 2540 จึงเกิดโครงการพัฒนาโรงอบไอน้ำอย่างง่ายเพื่อการบ่มเพาะเห็ดเชิงอุตสาหกรรม โดย นายบุญชู สีลาจรจิต นักวิชาการซึ่งขณะนั้น สังกัดฝ่ายบริการอุตสาหกรรมและที่ปรึกษาร่วมกับ นายสำเภา ภัทรเกษวิทย์ นักวิชาการศูนย์ประสานงานพัฒนาเกษตรที่สูง ทำการศึกษาปัญหาของการใช้พลังงานที่เหมาะสมและไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม คณะทำงานได้พิจารณากระบวนการผลิตพบว่า มีสิ่งที่ต้องพัฒนาคือ การพัฒนาระบบการผลิตไอน้ำเพื่อฆ่าเชื้อวัสดุเพาะเห็ดที่เหมาะสมต่อการใช้งานในกระบวนการเพาะเห็ดและไม่ก่อให้เกิดมลพิษ สามารถนำวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรที่หาได้ในท้องถิ่นเพื่อความสะดวกและเป็นการใช้วัสดุในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ ไม่ต้องพึ่งพาการใช้เชื้อเพลิงที่มีองค์ประกอบของซัลเฟอร์หรือโลหะหนักสูง



ในการวิจัยได้ออกแบบโรงเรือนและอุปกรณ์ต่างๆ ได้แก่

1. โรงเรือนชั่วคราวสำหรับการศึกษาหาข้อมูล
2. โรงเรือนผนังหลายชั้นเพื่อศึกษาผลกระทบของผนังที่เป็นฉนวน
3. ชุดอุปกรณ์หม้อต้มไอน้ำ เพื่อการผลิตไอน้ำ

ผลการทดลองสรุปว่า การควบคุมอุณหภูมิในโรงเรือนเพาะเห็ดได้อย่างทั่วถึง จะช่วยให้สามารถควบคุมกระบวนการเพาะเห็ดได้ดี และการลดจุดอับที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าที่ควรนั้นจะเป็นการช่วยลดปัญหาการสะสมของโรคและศัตรูเห็ดลงได้

ปัจจุบันนักวิจัยอาวุโสได้มีแนวคิดในการพัฒนาชุดอุปกรณ์ผลิตไอน้ำแบบเคลื่อนที่ (mobile unit) เพื่อปรับใช้กับโรงเพาะเห็ดได้หลายพื้นที่ หวังให้เป็นการถ่ายทอดเทคโนโลยี วว. สู่ชุมชน นับว่าเป็นเทคโนโลยีที่เหมาะสม (appropriate technology) คือ ความพอเพียงในการเลือกใช้เทคโนโลยีให้สอดคล้องกับต้นทุน หรือสิ่งที่มีในท้องถิ่น แม้ว่าผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่สมบูรณ์เต็มร้อยเหมือนเครื่องจักรสมัยใหม่ แต่ก็สอดคล้องกับวิถีชีวิตเรียบง่าย ตามหลัก **“พอเพียง”** ของสังคมขณะนี้ได้ดี โรงอบ บ่มเพาะเห็ด นับว่าเป็นการใช้ความรู้ของนักวิจัยในปี 2540 ทดลองทดสอบเพื่อเป็นแนวทางให้นักวิจัยรุ่นหลังได้ศึกษาเพิ่มเติมเพื่อการพัฒนาให้สอดคล้องต่อยุคและเทคโนโลยีต่อไป



เนื้อหาบทความ โดย นางสาวบุญศิริ ศรีสารคาม กองพัฒนาระบบ (กพร.)  
นางนพวรรณ หาแก้ว กลุ่มบริหารอุตสาหกรรม (บอ.)

ตามตำแหน่งโครงสร้าง วว. ปี 60



โดย : ศิริสุข ศรีสุข  
กลุ่มบริการอุตสาหกรรม (บอ.)

Over the Horizon

สุดเส้นขอบฟ้า

TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560



**เมียนมา** อยู่ใกล้กับประเทศไทยมาก แต่ไม่เคยคิดจะไปเที่ยวตอน  
นี้ เพราะคิดว่า อยู่ใกล้แค่ปลายจมูก จะไปเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ความคิดได้  
เปลี่ยนไป เมื่อได้ยืนข้างแผ่นดินไหวที่เมียนมา เมื่อปลายเดือนสิงหาคม  
พ.ศ. 2559 ทำให้โบราณสถานเก่าแก่พังลงมาเสียหาย จึงตัดสินใจ  
ซื้อตั๋วไปเที่ยวเมียนมาให้เร็วที่สุด เหตุผลเพราะกลัวที่จะไม่ได้ชื่นชม  
โบราณสถานต่างๆ หากเกิดแผ่นดินไหวอีกครั้ง โดยไม่ได้กลัวอันตราย  
จาก aftershock เลยจริงๆ



สภาพภูมิอากาศเหมือนประเทศไทย จึงไม่ต้องเตรียมอะไรมาก **หนึ่ง**คือเตรียมเงินดอลลาร์ไปแลกเงินจ๊าตที่สนามบินในเมียนมาเท่านั้น แต่พอไปจริงๆ สามารถใช้เงินดอลลาร์และเงินบาทไทยได้เลย **สอง**คือการเตรียมรองเท้า ที่สามารถถอดได้ง่าย เพราะเป็นประเพณีโบราณของเมียนมา ที่ต้องถอดรองเท้าตั้งแต่รั้วของวัดเสมอ การเดินทางไปเมียนมาจากประเทศไทยใช้เวลาเดินทาง 1 ชั่วโมง 10 นาที ถึงสนามบินนานาชาติย่างกุ้ง จากนั้น มีโกดังท้องถิ่นมารับพร้อมเริ่มท่องเที่ยวทันที โดยสถานที่แรกเรามุ่งสู่กรุงหงสาวดี ซึ่งใกล้เล่าว่า ตามตำนานที่มาของชื่อหงสาวดี คือ พระพุทธเจ้าเสด็จผ่านมาและมีนกหงส์บินไปเกาะพระองค์ จากนั้น พระองค์ตรัสว่า ต่อไปในอนาคตบริเวณนี้ จะมีชื่อว่าหงสาวดี จุดแรกที่ไปชม คือ **พระธาตุมูเตา** ภาษามอญคำว่า มูเตา แปลว่า จมูกร้อน เนื่องจากเป็นเจดีย์ที่สูง ต้องแหงนหน้ามอง ทำให้จมูกร้อน ในอดีตกล่าวกันว่า ก่อนพระเจ้าบุเรงนองออกไปทำศึก จะทรงมานมัสการก่อนทุกครั้ง และสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ก็เคยมาสักการะเช่นกัน สำหรับความเด่นอีกประการของเจดีย์นี้ คือ ยอดเจดีย์ได้หักโค่นลงมาบนพื้นดิน ตอนแผ่นดินไหว แต่ยอดฉัตรยังคงความสมบูรณ์ ไม่แตกกระจาย ชาวเมียนมาถือว่า เป็นบุญที่ได้ใกล้ชิดกับยอดเจดีย์ เพราะสามารถนำหน้าผากไปแตะที่ยอดเจดีย์ได้ สำหรับภายในเจดีย์บรรจุพระเกศาธาตุของพระพุทธเจ้า สามารถนำธูปไปค้าที่เจดีย์ได้เลย ซึ่งชาวเมียนมาเชื่อกันว่า ช่วยค้าจุนชีวิตให้ดีขึ้น

สำหรับสถานที่ต่อมา เราเดินทางต่ออีก 180 กิโลเมตร จากกรุงหงสาวดี เพื่อมุ่งสู่พระธาตุนิทรแวง ณ รัฐมอญ ระหว่างทางผ่านแม่น้ำสะโตง จุดที่พระนเรศวรพาดคร้าไทยหนีทัพเมียนมา และยิงพระแสงปืนถูกสุกรรมาแม่ทัพเมียนมา เสียชีวิตที่นี่ การเดินทางขึ้นไปสักการะพระธาตุนิทรแวงนั้น รถบัสนำเที่ยวจอดได้แค่บนพื้นราบ แล้วต่อด้วยรถ 6 ล้อ เดินทางผ่านภูเขา 3 ลูก 100 กว่าโค้ง แบบหักศอก คนขับใช้ความชำนาญ ความเร็วพอสมควร คนนั่งอย่างผู้เขียนรู้สึกเหมือนนั่งรถไฟเหาะในสวนสนุก ตอนแรกกลัว ผ่านไปสักพัก เริ่มสนุกแบบกลัวๆ แต่ก็มีความปลอดภัย ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึงพระธาตุนิทรแวงแล้วเข้าพักในโรงแรมบนภูเขา ห่างจากพระธาตุนิทรแวงไปได้เพียง 500 เมตร อากาศดีมาก ช่วงที่มาหลังจากฝนหยุดตก มีหมอกหนา หมอกลอยผ่านหน้าแทบจับต้องได้ งดงามน่าประทับใจ หลังจากรับประทานอาหารเย็นในโรงแรม จึงเดินไปกราบสักการะพระธาตุนิทรแวง ใกล้เล่าว่า ตามตำนาน มีฤาษีได้ฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าได้มอบพระเกศาธาตุให้มา 3 เส้น ฤาษีเก็บไว้ในมวยผม เมื่อฤาษีใกล้สิ้นชีพ



จึงคิดว่าจะต้องเก็บพระเกศาธาตุไว้ จึงเข้าเฝ้าพระอินทร์ พระอินทร์ได้ประทานก้อนหินที่มีลักษณะเหมือนศิระของฤาษี และให้บรรจุพระเกศาธาตุ จำนวน 3 เส้น ไว้บนยอดฉัตรของก้อนหิน และนำประหลาดคือ ก้อนหินตั้งอยู่บนหน้าผา เหมือนจะตกแต่ไม่ตก จึงเป็นที่มาของคำว่า พระธาตุนิทรแวง ซึ่งบริเวณรอบพระธาตุนิทรแวงมีผู้คนมาสวดมนต์ นั่งสมาธิ นอกจากนี้ ที่นี้มีห้องกระจกที่สามารถปฏิบัติธรรมได้ทั้งสิ้น

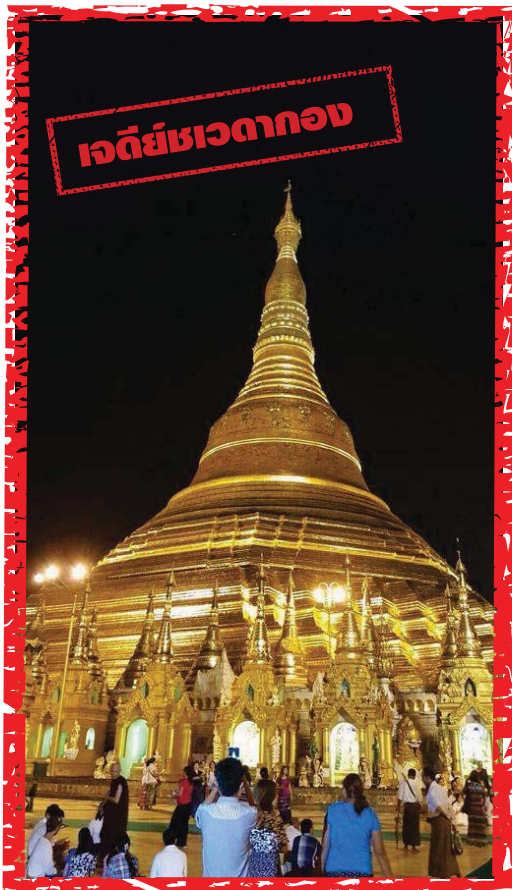
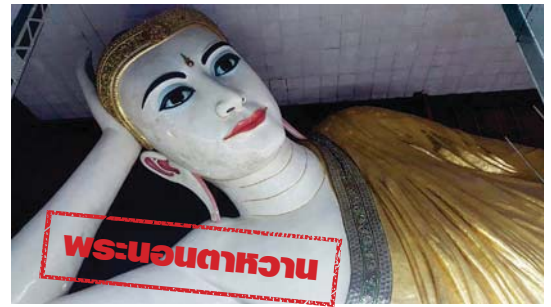


เช้าวันต่อมา เราตื่นมาด้วยความสดใสบอกอากาศบนยอดเขา อุณหภูมิ 15 องศาเซลเซียส ช่วงเช้ามีพระชาวเมียนมาเดินมาบิณฑบาต หลายคนตื่นมาใส่บาตร หลังจากนั้น รับประทานอาหารเช้า พร้อมเดินทางสู่พื้นที่ราบกับรถ 6 ล้อ อีกครั้ง คราวนี้ชอบและสนุก ทำให้รู้สึกว่าการเดินทางเร็วมากๆ เปลี่ยนรถบัสมุ่งหน้าสู่กรุงอย่างกึ่ง โดยระหว่างทางผ่านกรุงหงสาวดี เราแวะชม**พระราชวังบุเรงนอง** โดดเดี่ยว เล่าว่า สมัยก่อนโดนเผา พระราชวังเป็นทองคำ เสา หลังคา เครื่องประดับ เครื่องใช้ต่างๆ เป็นทองคำ แต่ปัจจุบัน ถูกสร้างจำลองขึ้นมา แต่ยังคงมีเสาไม้สักโบราณที่ขุดเจอ เชื่อกันว่า เป็นเสาที่อยู่ใต้พระราชวังที่หลงเหลือจากการโดนเผา เสามีขนาดใหญ่ ไม่นับเดียว เป็นไม้สักโบราณ ถัดจากพระราชวัง เราก็กะไปนมัสการพระพุทธรูปไสยาสน์ขเวตาเลียว หรือที่คนไทยเรียกว่า **พระนอนยิ้มหวาน** อายุเก่าแก่กว่าพันปี ซึ่งเวลาไปกราบไหว้ ต้องกราบบริเวณใกล้ๆ เพราะเชื่อว่า จะนอนบนกองเงินกองทอง เนื่องจากพระเศียรท่านนอนทับหีบสมบัติอยู่

จากนั้น เราเดินทางต่อมุ่งสู่กรุงอย่างกึ่ง ใช้เวลาราว 2 ชั่วโมง จากนั้นไปกราบไหว้**เทพทันใจ** เทพทันใจมีนิ้วชี้ทองคำ มือถือไม้เท้าทองคำ ว่ากันว่าใครขออะไรเพียง 1 เดียวจะได้สมใจ วิธีการ คือ นำธนบัตร 2 ใบ (เงินชาติไหนก็ได้) มาม้วนเป็นกรวย และใส่ไว้ในมือของท่าน ระหว่างขอพรให้อาหน้าผากไปแตะที่นิ้วของท่าน จากนั้น หยิบธนบัตรกลับมาเก็บไว้ เพื่อเป็นขวัญถุง และต้องเดินอ้อมไปทางด้านหลังท่าน ลูบมือและไม่เท้า เพื่อให้พระแม่ธรณีรับรู้ถึงคำอธิษฐาน จากนั้นจึงไปกราบ**พระทองคำ** ซึ่งอยู่บริเวณเดียวกัน พระทองคำองค์นี้ทำมาจากทองคำแท้ ทั้งองค์ โดยโอดเล่าว่า ในสมัยก่อนอังกฤษมาล่าอาณานิคมในเมียนมา และได้นำพระทองคำไปด้วย ต่อมาพระนางวิกตอเรีย กษัตริย์อังกฤษมีอาการปวดหัวมาก และมีพระทองคำไปเข้าฝันว่า ขอให้นำพระองค์กลับไปเมียนมา แล้วจะหายปวดหัว ซึ่งตอนนั้น พระนางวิกตอเรียไม่ทราบว่ามีพระทองคำองค์นี้อยู่ จึงเสด็จไปที่พิพิธภัณฑ์ พบพระทองคำ จึงอัญเชิญกลับเมียนมา และพระนางก็หายปวดหัวในเวลาต่อมา เสร็จจากการกราบไหว้เทพทันใจและพระทองคำ เราจึงข้ามถนนมาฝั่งตรงข้าม เพื่อกราบไหว้**เทพกระซิบ** ซึ่งตามตำนานกล่าวว่า นางเป็นธิดาของพญานาคที่เกิดศรัทธาในพุทธ



ศาสนา รักษาศีล ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ จนเมื่อสิ้นชีวิตไปกลายเป็น “นัต” หรือเทวาอารักษ์ เทพผู้คุ้มครอง ชาวเมียนมามันถือกราบไหว้มานานแล้ว เวลาขอพรต้องกระซิบข้างๆ หู อย่าให้ใครได้ยิน ขอได้เพียง 1 อย่าง และต้องไม่ซ้ำกับเทพทันใจ อีกสถานที่หนึ่งที่น่าสนใจไม่แพ้กัน คือ พระพุทธไสยาสน์เจาทัตยี คนไทยมักเรียกว่า พระนอนตาหวาน ลักษณะเด่น คือ ดวงตาทำมาจากแก้ว ทำให้ดูเหมือนมีชีวิตจริงเป็นพระนอนที่งดงามและใหญ่ที่สุดในเมียนมา



สำหรับไฮไลต์ของเมียนมา คือ พระมหาเจดีย์ชเวดากอง สร้างจากทองคำแท้ๆ ตั้งแต่ฐานไปจนถึงยอด ทองคำหนัก 60 ตัน เพชรและอัญมณีต่างๆ กว่า 1,000 เม็ด โดดเดี่ยว ตามตำนาน มีพี่น้องสองคนชาวเมียนมา ไปฟังธรรมกับพระพุทธเจ้าที่อินเดีย เกิดความซาบซึ้ง จึงอัญเชิญพระองค์มาที่เมียนมา แต่พระองค์ไม่สามารถมาได้ จึงมอบพระเกศาธาตุ จำนวน 8 เส้น ต่อมาสองพี่น้อง จึงสร้างเจดีย์ทองคำเพื่อบรรจุพระเกศาธาตุ หลังจากนั้นกษัตริย์ทุก พระองค์ที่ขึ้นครองราชย์ จะต้องถวายทองคำ หนักเท่ากับพระองค์ เพื่อห่อหุ้มเจดีย์ นอกจากนี้ ภายในยังบรรจุเครื่องอัฐบริวารของ พระพุทธเจ้าองค์ก่อนทั้ง 3 พระองค์ คือ พระกกุสันธพุทธเจ้า พระโกนาคมนพุทธเจ้า และพระกัสสปพุทธเจ้า บริเวณรอบๆ เจดีย์มีชาวพุทธจากทั่วโลกมาราบสักการะ บ้างสวดมนต์ นั่งสมาธิ ได้ยินเสียงสวดมนต์กระหึ่มทั่วบริเวณ นอกจากนี้ เรายังพบการกราบ แบบชาวทิเบตที่เรียกว่า "อักษฺวางคประดิษฐ์" ที่นี้ด้วย และยังมีลาน อธิษฐาน จุดที่พระเจ้าบุเรงนองมาขอพรก่อนออกรบ มีพระประจำวันเกิดอยู่รอบๆ ใครเกิดวันไหน สามารถไปสรงน้ำ เพื่อเป็นสิริมงคล แก่ชีวิต ในเวลาพลบค่ำ จะมีจุดที่ไปยืนและสามารถมองเห็นแสงของ อัญมณีบนยอดเจดีย์ ผู้เขียนมีโอกาสไปยืน ณ จุดนั้น เห็นแสงของ มรกต และบุษราคัม ส่วนท่านอื่นเห็นไฟลีน และอัญมณีชนิดอื่นๆ ตามแต่ว่าสนาของแต่ละคน

การเดินทางยังคงเกิดขึ้นในแต่ละปี สุดแล้วแต่โชคชะตานำพาไป เมียนมาก็เช่นกัน หากไม่เกิดแผ่นดินไหว คงไม่ได้ไปเมียนมา แต่พอไปแล้วมีความประทับใจในความเป็นเอกลักษณ์ ตั้งแต่การถอดรองเท้าก่อนเข้า ประตูวัด การนุ่งโสร่งของผู้คนทั้งหญิงและชาย การใส่รองเท้าแตะแบบคิบบซึ่งถือเป็นรองเท้าที่สุภาพ การเคี้ยวหมากที่เชื่อว่า ทำให้ฟันไม่ผุ ที่นี้เป็นเมืองพุทธที่เข้มแข็งมาก เพราะวันพระ โรงเรียนจะหยุดให้เด็กๆ ไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ แต่ต้องมาเรียนชดเชยในวันเสาร์แทน และที่โดดเด่น คือ การทาแป้งทานาคาที่ ใบหน้าของผู้คน ผู้เขียนแอบคิดในใจว่า นี่คือคริมกันแดดของเมียนมาที่บรรพบุรุษสร้างไว้ให้ เพราะผู้คนมี ผิวดี ไม่มีสิ่วฝ้า ทำให้นึกถึงคำกล่าวที่ว่า ผิวเมียนมา นัยน์ตาแจก เห็นท่าจะจริงแท้แน่นอน

ฉบับนี้ เทียวใกล้ๆ ฉบับต่อไป...ไปไหน ติดตามได้ค่ะ

ขอบคุณที่มาและภาพประกอบ

[Online]. Available at : <https://www.dmc.tv/pages/ความรู้รอบตัว/ทำมาค้าขาย-ประเทศเมียนมาร์>, [accessed 10 October 2016].

[Online]. Available at : <http://www.siamok.com/s/146921> [accessed 10 October 2016].

[Online]. Available at : <http://travelblog.expedia.co.th.>, [accessed 10 October 2016].

[Online]. Available at : <http://lookmooblog.wordpress.com.>, [accessed 9 February 2017].





โดย : ผุซณีย ยมกัย  
กองบริหารบุคคล (กบค.)

Office tips

TISTR - DIO

email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560



## Positive Psychology Coaching โค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

### เรียนรู้อะไรมา ไม่ได้แะร่ ไม่ได้ใช้ ก็ไม่มีประโยชน์

บทความนี้ ผู้เขียนได้มาจากการเข้าอบรม กระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก โดย อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์ จึงขอสรุปประเด็นกระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก หรือ Positive Psychology Coaching Process มาเล่าสู่กันฟัง

1. การโค้ช (coaching) เป็นกระบวนการที่โค้ช (coach ; ผู้สอนงาน) พาโค้ชซี (coachtee ; ผู้รับการสอน) หลุดจากหลุมพรางทางความเชื่อ ค่านิยม และประสบการณ์ โดยทำหน้าที่ฟังและถาม เพื่อให้โค้ชซีมองเห็น ยอมรับ และอยากเปลี่ยน
2. อุปสรรคการโค้ชที่สำคัญ คือ ความหวังดีของโค้ชที่มีต่อโค้ชซี ดังนั้น โค้ชจึงต้องแปลงความหวังดีดังกล่าวให้เป็นความเชื่อมั่นในตัวผู้ได้รับการสอน เพราะผลลัพธ์ของความหวังดี คือ ความคาดหวัง หวังจะให้โค้ชซีเป็นไปอย่างที่เราต้องการให้เป็น เราจึงมักเผลอให้คำแนะนำ ไม่ได้ปล่อยให้โค้ชซีคิดเองบนสมรรถนะที่เขามี



3. หัวใจสำคัญของกระบวนการโค้ชด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก เมื่อได้ยินเรื่องลบของโค้ชซี โค้ชมีหน้าที่ตั้งคำถามเชิงบวก เพื่อสร้างพลังเชิงบวกให้โค้ชซีไปถึงเป้าหมาย

4. ความแตกต่างระหว่างคิดดีและคิดบวก

- คิดดีเกิดจากการหล่อหลอมภายใน เป็น Being
- คิดบวกเป็นการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ เรื่องราว หรือบุคคล
- \* การคิดดีไม่จำเป็นต้องคิดบวก แต่การคิดบวกได้ต้องเริ่มจากการคิดดีก่อน



มองเห็น ยอมรับ และอยากเปลี่ยน

5. การประสบความสำเร็จของมนุษย์จะดีขึ้นถ้าควบคุมไปกับความสุข 3 ด้าน

- Pleasant Life สุขจากสิ่งรอบตัว
- Good Life สุขแบบจดจ่อกับสิ่งที่ทำ
- Meaningful Life สุขในสิ่งที่ทำแล้วผู้อื่นมีความสุข

6. การบริหารจัดการ Positive Intelligence (PI) เซาว์ปัญญาเชิงบวก ใช้หลักสติ เพราะเมื่อมีสติ จะเกิดการตระหนักรู้สภาวะ จิตจะจดจ่อกับสิ่งเร้า สมองส่วนหน้าจะทำงานในการคิดเป็นเหตุเป็นผล เกิดเป็นปัญญา แทนที่การใช้สมองส่วนหลังที่เป็นเรื่องของอารมณ์

7. ผู้ที่มี PI ดีจะสามารถสร้างจิตรับใช้ (ปัญญา) ขึ้นมาทดแทนจิตบั่นทอนผลลัพธ์ที่ได้ คือ เป็นคนดีและมีความสุข ตรงกันข้ามผู้ที่ติดดี (เมื่อไม่สามารถทำดีได้จะรู้สึกผิด ไม่มีความสุข) นั้น เป็นเพราะไม่สามารถสร้างปัญญาหาเหตุผลมาปลงล้างจิตบั่นทอนได้



8. การติดดี เกิดจากความกลัว กลัวไม่ดีพอ กลัวไม่เป็นที่รัก และกลัวไม่เข้าพวก

9. สัญชาตญาณมนุษย์ที่ได้ตอบสนองสิ่งเร้า ได้แก่ การต่อสู้ การอยู่เฉยๆ และการถอยหนี

10. พฤติกรรม 9 แบบ ที่ปฏิบัติแล้วไม่ได้มีความสุขจริง บนพื้นฐานความกลัวและการเลือกการโต้ตอบสิ่งเร้า 3 รูปแบบ คือ ต่อสู้ อยู่เฉย และถอยหนี ตามลำดับ

- กลัวไม่ดีพอ: รับผิดชอบ ละเอียด ง่าย ๆ
- กลัวไม่เป็นที่รัก: ขยัน อ่อนน้อม คล้อยตาม
- กลัวไม่เข้าพวก: ชอบสังคม เฉยๆ สันโดษ

จะเห็นได้ว่าทุกคนกลัวในเรื่องเดียวกันแต่เลือกที่จะโต้ตอบที่แตกต่างกันไปตามกรอบความคิด

11. การตั้งคำถามในกระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นการตั้งคำถามเพื่อให้โค้ชเกิดสภาวะเชิงบวกด้วยการตระหนักรู้ตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

## ปิดท้าย ได้ความคิดระหว่างคำพูดของอาจารย์ในห้องเรียน

1. โค้ชใครไหนจะดีเท่าโค้ชตัวเองให้ได้ก่อน
2. การเรียนรู้ที่ดีต้องทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงความคาดหวังว่าอยากได้อะไร ต่อยอดกลับไปใช้งาน
3. การที่บางคนถามแบบคาดหวังจนเราลำบากใจ แท้จริงแล้วเป็นเพราะเขาหวังดีอยากช่วยเหลือเราก็ได้
4. การที่โค้ชพูดเล่าแต่เรื่องลบ เรามีหน้าที่ที่จะได้ยินเรื่องดีๆ ในเรื่องลบๆ ให้ได้เพื่อจะได้ตั้งคำถาม สร้างพลังบวกในกระบวนการโค้ช
5. การที่ลูกน้องมาเล่าเรื่องที่เราคิดว่าเสียเวลานั้น เราควรใช้เวลาฟังจนจบ เพราะในเรื่องที่เล่าเราจะได้ยิน value ที่ส่งผลต่อ output/outcome ของงาน
6. การนิ่งเฉยไม่ตอบของโค้ช/คู่สนทนา เขาอาจกำลังคิดตกผลึกอยู่ก็ได้ เราไม่จำเป็นต้องรู้คำตอบเพียงแต่โค้ช/คู่สนทนา เกิดการตระหนักรู้อะไรบ้างอย่างก็พอ
7. การเรียนรู้รู้อะไรแบบงๆ เป็นเสน่ห์แบบหนึ่งที่ทำให้อยากเรียนรู้ต่อไป





โดย : สุรพล ตนานนท์ชัย  
กนกพร ปรีเปรม  
กองสื่อสารภายใน (กสน.)



**มุมเพลินฉบับนี้ขอนำพระราชดำรัส  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
มหิตลาธิเบศร รมหาธิบดี จักรีนฤพดินทวาร สยามมิ่งมหาอิทธิราชบรมนาถบพิตร  
มาเพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติงานและดำรงชีวิตต่อไป**



**ดำรงตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคง พร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม 2517

**มีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ**

“...ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใดๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอัธยาศัยที่ดี และมีความเข้มแข็งในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ นั้นได้...”



พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน พระราชวังดุสิต วันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518



### รักษาวัดมณฑลธรรมประเพณีอันดีงาม

“...การสร้างอาคารสมัยนี้ คงจะเป็นเกียรติสำหรับผู้สร้างคนเดียว แต่เรื่องโบราณสถานนั้นเป็นเกียรติของชาติ อีฐู่เก่าๆ แผ่นเดียวก็มีค่าควรที่จะช่วยกันรักษาไว้ ถ้าเราขาดสุโขทัย อโยธยา และกรุงเทพฯ แล้ว ประเทศไทยก็ไม่มี ความหมาย ไม่ควรเอาของใหม่ไปปนกับของเก่า ควรจะรักษาของเก่าไว้ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตใจของพลเมือง และสิ่งเหล่านี้เป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ จึงควรรักษาไว้...”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในโอกาสที่เสด็จพระราชดำเนินเปิดพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในขณะประทับ ณ พระที่นั่งเย็น วันอังคารที่ 26 ธันวาคม 2504

### มีสติ รู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติ

“...หลักของคุณธรรม คือ การคิดด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ก่อนจะทำอะไร จะต้องหยุดคิดเสียก่อน เพื่อรวบรวมสติให้ตั้งมั่น และให้จิตสว่างแจ่มใส ซึ่งเมื่อฝึกหัดจนคุ้นเคยชำนาญแล้ว จะกระทำได้ดีคล่องแคล่ว ช่วยให้สามารถแสดงความรู้ ความคิดในเรื่องต่างๆ ให้ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายได้ชัด ไม่ผิดทั้งหลักวิชาทั้งหลักคุณธรรม...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันศุกร์ที่ 10 กรกฎาคม 2535



### มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักเคารพผู้ใหญ่

“...วินัย แท้จริงมีอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่ง คือ วินัยตามที่ทราบกันและถือกัน อันได้แก่ข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้เป็นกฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับต่างๆ ให้ถือปฏิบัติ อีกอย่างหนึ่ง คือ วินัยในตนเอง ที่แต่ละคนจะต้องบัญญัติขึ้นสำหรับควบคุมบังคับให้มีความจริงใจ และให้ประพฤติปฏิบัติตามความจริงใจนั้นอย่างมั่นคง มีลักษณะเป็นสัจจจริยฐานหรือการตั้งสัตย์สัญญาให้แก่ตัว วินัยอย่างนี้จัดเป็นตัววินัยแท้ เพราะให้ผลจริงและแน่นอนยิ่งกว่าวินัยที่เป็นบทบัญญัติ ทั้งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเกื้อกูลให้การถือการใช้วินัยที่เป็นบทบัญญัตินั้นได้ผลเที่ยงตรง ถูกต้อง สมบูรณ์เต็มเปี่ยมตามเจตนารมณ์...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีพระราชทานกระบี่ และปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษา จากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ และโรงเรียนนายเรืออากาศ วันพุธที่ 25 มีนาคม 2524

#### ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

[Online]. Available at: <http://www.m-culture.go.th/th/download/99book.pdf>, [accessed 15 November 2016].

[Online]. Available at: <http://sukho.nfe.go.th/index.php?name=knowledge1&file=readknowledge&id=39>, [accessed 21 December 2016].

[Online]. Available at: <http://www.siangtai.com/new/index6.php?name=news&file=readnews&id=31533>, [accessed 21 December 2016].

[Online]. Available at: <http://nareeputfah.weebly.com/36113619363236483614360336373649362136323623363360236093608361936193617365236073618.html>, [accessed 21 December 2016].

[Online]. Available at: <http://www.banmuang.co.th/news/bangkok/36181>, [accessed 21 December 2016].

[Online]. Available at: <http://www.phipunpolice.go.th/home/?p=92>, [accessed 21 December 2016].



โดย : วัชรวิวรรณ ทรัพย์รุ่งเรือง  
กองสื่อสารภายใน (กสน.)

# “ตูน Bodyslam กับ มาราธอน 10 วัน”



**ข่าวของคุณตูน นักร้องนำวงบอดี้สแลม (Bodyslam) วงดนตรีร็อกขวัญใจวัยรุ่นไทย วัยระชะยาวจำนวน 400 กิโลเมตร จากกรุงเทพฯ (เริ่มต้นโรงเรียนสวนกุหลาบ) ไปถึงอำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ใช้ระยะเวลา 10 วัน ในการวิ่ง เพื่อระดมทุนช่วยเหลือโรงพยาบาลบางสะพานในการซื้อเครื่องมือแพทย์ที่ขาดแคลน เป็นความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นแบบ “อึ้งอึ้งและอึ้งบึ้ง”**

การวิ่งของคุณตูน ถือว่าเป็นระยะทางที่ยาวมาก ถ้าวิ่งจำนวน 10 วัน ติดต่อกัน คำนวณแล้วคุณตูนจะต้องวิ่งวันละ 40 กิโลเมตร ซึ่งเท่ากับการวิ่งมาราธอน (marathon) เลยทีเดียว

การวิ่งมาราธอน (marathon) คืออะไร? มันคือการแข่งขันวิ่งระยะยาว ในระยะอย่างเป็นทางการคือ 42.195 กิโลเมตร (หรือ 26 ไมล์ กับอีก 385 หลา) โดยมักจะวิ่งแข่งกันบนถนน



คำถามต่อไปว่า ทำไม? ต้องมีเศษ .195 ในหน่วยกิโลเมตร หรืออีกกับ 385 หลา ในหน่วยไมล์ ? ทำไม? คำถามนี้มีคำตอบค่ะ

เศษ .195 หรือ 385 หลา นั้น มีที่มาจากกรณีที่สหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (IAAF : International Association of Athletics Federations) นำมาใช้เมื่อปี ค.ศ. 1921 โดยสันนิษฐานว่าได้รับมาจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เมื่อปี ค.ศ. 1908 ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ โดยในเบื้องต้น คณะกรรมการจัดการแข่งขันก็กำหนดให้ระยะทางการวิ่งแข่งขัน เป็นระยะทาง 25 ไมล์ หรือประมาณ 40 กิโลเมตร นั้นแหละ แต่ด้วยเหตุผลบางประการของความเป็นผู้ดีของประเทศอังกฤษ .....อังกฤษ (เสียงสูง) ได้แก่

- ▶ การได้รับร้องเรียนว่า ในระยะไม่กี่ไมล์สุดท้ายของเส้นทางเดิมเป็นทางเดินรถราง และเต็มไปด้วยหินกรวด (ผู้วิ่งไม่ได้ ระคายเท้า)

- ▶ ราชาวงศอังกฤษอยากจะดูจุดเริ่มต้นของการแข่งขัน และผู้จัดงานแข่งขันก็ต้องการปิดจุดเริ่มต้นไม่ให้ถูกรบกวนโดยผู้คนทั่วไป ทำให้จุดเริ่มต้นต้องถูกย้ายไปอยู่ที่ระเบียงด้านทิศตะวันออกของปราสาทวินด์เซอร์ (ผู้ดีต้องการสมาธิในการเริ่มต้นวิ่ง ห้ามใครรบกวน)

- ▶ เพื่อที่จะให้ผู้ชม (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมเด็จพระราชินี Alexandra) เห็นมุมมองที่ดีที่สุดของการเสร็จสิ้นการแข่งขัน ซึ่งจะสิ้นสุดในสนามกีฬาที่ประมาณ 385 หลา (ผู้ดีไม่ขยับที่นั่ง นักกีฬาดี ต้องวิ่งมาเข้าเส้นชัยให้เห็น)

ปัจจุบัน เราจึงได้ระยะทางสำหรับการวิ่งมาราธอน อย่างเป็นทางการเช่นนี้แล ยอดเงินบริจาคจำนวน 70 ล้านบาทไทย ที่ได้มา จึงเป็นเหมือนน้ำใจอันยิ่งใหญ่ที่ตอบสนองความมุนะ และความมุ่งมั่นทำความดีเพื่อคนไทยอย่างบริสุทธิ์ใจของคุณตูน เพราะการต้องวิ่งมาราธอนเป็นเวลาติดต่อกันถึง 10 วัน ผู้ที่จะพิชิตภารกิจแบบนี้ได้ ต้องมีร่างกายที่ฟิต และจิตใจที่แข็งแกร่งมากจริงๆ สมกับที่คนไทยส่วนใหญ่ยกให้เขาเป็นไอดอล และพวกเรา "ความเชื่อ" ว่าคุณตูน ต้องทำได้ 🌐

ขอบคุณที่มา และภาพประกอบจาก

Chu, Sharon, 2012. Why is the official distance of a full marathon always 42.195 kilometers?. [online]. Available at: <https://www.quora.com/Why-is-the-official-distance-of-a-full-marathon-always-42-195-kilometers>, [accessed 6 December 2016].

วิกิพีเดีย. 2556. มาราธอน. [online]. Available at: <https://th.wikipedia.org/wiki/มาราธอน>, [เข้าถึงเมื่อ 6 ธันวาคม 2559].

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2560



ลองสแกนดูเลย...?



<http://klc.tistr.or.th/main/kmlite-shelf.php>



สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ อาคารวิจัยและพัฒนา 1 ชั้น 4  
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย  
35 หมู่ 3 เทคโนโลยีธานี ต.คลองห้า อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120  
โทร. 0 2577 9000 ext. 9081, 9087, 9082  
website : <http://www.tistr.or.th/dio> email : [kmd@tistr.or.th](mailto:kmd@tistr.or.th).