

# จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



## เนื้อหาภายในเล่ม

- สาส์นจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล 2**
- โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้าขององค์การและแสดงความคิดเห็นกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ 3**
- โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร “ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า” 5**
- โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม หลักสูตรมาภิบาลและการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 7**
- โครงการอบรมการพัฒนางานประจำฐานวิจัย (R2R) 8**
- วันภาษาไทยแห่งชาติ 10**
- เคล็ดไม่ลับกับ กบค. 12**





### มหาวิทยาลัยนเรศวร

ขอเชิญบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวรเข้าร่วม

**โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร**

**เรื่อง “ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า”**

อบรมออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM Cloud Meetings

โดย วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ จากศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 จังหวัดเชียงใหม่

20 ก.พ. 2566

08.30 น. - 12.00 น.







ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ งานพัฒนาระบบและบุคลากร กองการบริหารงานบุคคล โทร. 0-5596-1172

ขอเชิญเข้าร่วม

**โครงการอบรมการพัฒนางานประจำฐานวิจัย (R2R)**

**สำหรับบุคลากรสายสนับสนุน**

28 เมษายน 2566 | 08.30 น. - 16.30 น.



**หัวข้อการบรรยาย**

- การออกแบบวิธีการพัฒนางานประจำฐานวิจัย
- กระบวนการวิจัยจากงานประจำที่คณะ/สถาบัน
- บุคลากรสายสนับสนุนในสถาบันอุดมศึกษา
- การตั้งโจทย์วิจัยจากงานประจำ
- การวิเคราะห์ปัญหาจากงานประจำและพัฒนาเป็นงานวิจัย
- การเขียนโครงการงานวิจัยจากงานประจำหน้าเสาธง



ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ งานพัฒนาระบบและบุคลากร กองการบริหารงานบุคคล โทร. 0-5596-1172

## บทบรรณาธิการ

จลสาร กองการบริหารงานบุคคล ฉบับที่ 40 ปีที่ 14 ประจำเดือน ตุลาคม 2565 ถึงเดือน มกราคม 2566 และฉบับที่ 41 ปีที่ 14 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566 ถึงเดือน พฤษภาคม 2566 ทางกองการ บริหารงานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับ โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ากองเขตชูเกียรติ และ แสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัย นเรศวร “ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า” โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม หลักสูตรมาภิบาล และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 “หัวข้อ การตัดสินใจปฏิบัติงานบนฐานของคุณธรรม และจริยธรรม” และโครงการอบรมการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (R2R) โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถ เข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจลสารกองการบริหาร งานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจลสารต่อไปในฉบับหน้า

## สาส์นจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับ โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ากองเขตชูเกียรติ และ แสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัย นเรศวร “ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า” โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม หลักสูตรมาภิบาลและการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 “หัวข้อ การตัดสินใจปฏิบัติงานบนฐานของคุณธรรมและ จริยธรรม” และโครงการอบรมการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (R2R) โดยกองการบริหารงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหา สารของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์ เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

**โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ  
และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้ง  
ให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ  
วันศุกร์ที่ 21 พฤศจิกายน 2565  
ณ ห้องประชุมสุพรรณภักยา 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 3**



การขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนามหาวิทยาลัยให้มีความก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ โดยบทบาทสำคัญของคณาจารย์ในการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพนั้นสามารถผลิตบัณฑิต และพัฒนารัพยากรมนุษย์ในสาขาต่าง ๆ ให้มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของสังคม นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และประเทศชาติ รวมถึงมีศักยภาพด้านการแข่งขันก้าวสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำในระดับสากล ตามวิสัยทัศน์ที่มุ่งพัฒนาวิทยาลัยนเรศวรสู่การเป็นสถาบันอุดมศึกษา 4.0

มหาวิทยาลัยนเรศวรได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของความสำเร็จในการพัฒนาทุกด้านของการศึกษา และเป็นผู้มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการสนับสนุนการเรียนการสอน และการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงได้มีนโยบายในการติดตามความก้าวหน้าการขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์ และเพื่อให้การบริหารงานสอดคล้องกับพันธกิจ วิสัยทัศน์ ในด้านต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย รวมทั้งสามารถแข่งขันทางด้านวิชาการได้ทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติต่อไป

เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณ ส่งเสริมความก้าวหน้าในสายอาชีพ สร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของคณาจารย์ ดังนั้น มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงเห็นควรให้กองการบริหารงานบุคคล จัดทำโครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ



**โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้าายกย่องเชิดชูเกียรติ  
และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้ง  
ให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ  
วันศุกร์ที่ 21 พฤศจิกายน 2565  
ณ ห้องประชุมสุพรรณกัลยา 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 3**

**วัตถุประสงค์**

- เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าการขอตำแหน่งทางวิชาการของบุคลากรสายวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณ ส่งเสริมความก้าวหน้าในสายอาชีพของบุคลากรสายวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของบุคลากรสายวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการส่งเสริมศักยภาพความรู้ความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ผู้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการที่เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจในการปฏิบัติงานราชการเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและประโยชน์ส่วนตน
- แสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ

**รองศาสตราจารย์ ดร.ศรินทร์ทิพย์ แทนธานี รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร**

มอบใบประกาศนียบัตรแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ

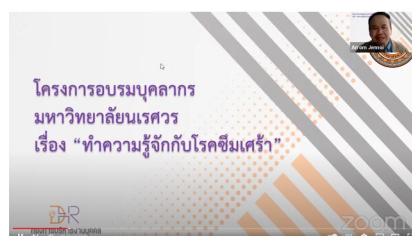
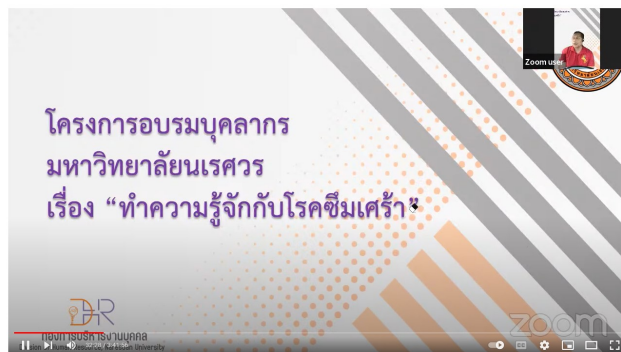


โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร  
 “ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า”  
 ในวันจันทร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2566  
 อบรมออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM Cloud Meetings

มหาวิทยาลัยนเรศวรได้ให้กองการบริหารงานบุคคลดำเนินการจัดโครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร เรื่อง “ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรคซึมเศร้า สามารถป้องกันและดูแลตนเองจากปัญหาสุขภาพจิต และรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

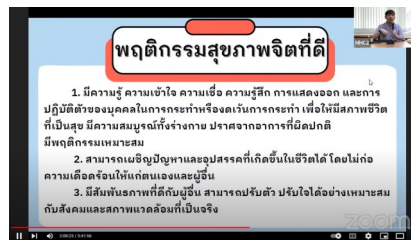
**มหาวิทยาลัยนเรศวร**  
 ขอเชิญบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวรเข้าร่วม  
**โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร**  
**เรื่อง "ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า"**  
 อบรมออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM Cloud Meetings  
 โดย วิชาการผู้เชี่ยวชาญ จากศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 จังหวัดน่าน  
 ลงทะเบียนออนไลน์    อบรมออนไลน์  
 กิตติธองานันต์ งามพัฒนารัตนเนติศาสตร์ กองการบริหารงานบุคคล โทร. 0-5596-11/2

รองอธิการบดีฝ่ายยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร  
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย วิชัย  
 กล่าวเปิดโครงการ



โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร  
“ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า”  
ในวันจันทร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2566  
อบรมออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM Cloud Meetings

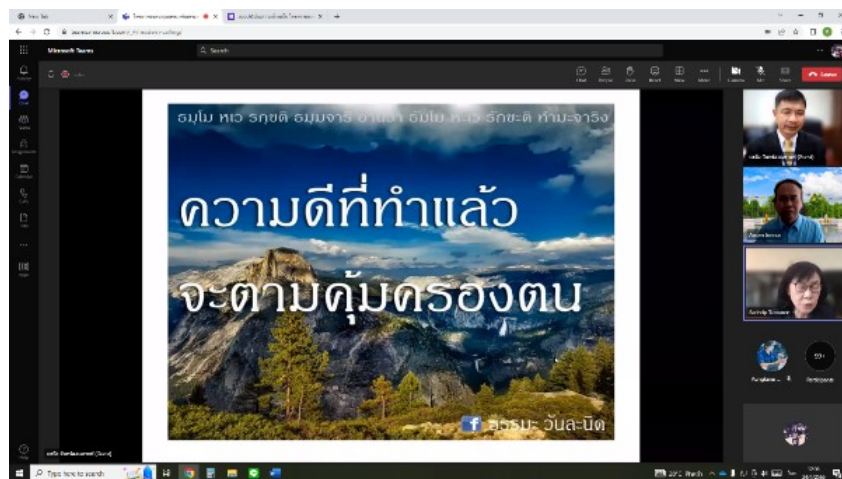
บรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ จากศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก  
นางหยกฟ้า เฟ็งเลีย  
นายเมธัส ตาเขียววงศ์  
บรรยายในหัวข้อ  
ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรคซึมเศร้า  
ความรู้ในการป้องกันและดูแลตนเองจากปัญหาสุขภาพจิต



Link โครงการอบรมบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร เรื่อง “ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า” <https://www.youtube.com/watch?v=CglBmdwRCLc>

**โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม หลักสูตรมาภิบาลและการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ  
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566  
“หัวข้อ การตัดสินใจปฏิบัติงานบนฐานของคุณธรรมและจริยธรรม”  
ในวันจันทร์ที่ 24 เมษายน 2566  
เวลา 8.30 – 12.00 น.  
อบรมออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Microsoft team**

พระราชบัญญัติมาตรฐานทางจริยธรรม พ.ศ. 2562 กำหนดให้หน่วยงานของรัฐดำเนินการกิจกรรมการส่งเสริม สนับสนุน ให้ความรู้ ฝึกอบรม และพัฒนาเจ้าหน้าที่ของรัฐในหน่วยงานของรัฐ ประกอบกับมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้กำหนดข้อบังคับมหาวิทยาลัยนเรศวร ว่าด้วย จรรยาบรรณของบุคลากร พ.ศ. 2553 ขึ้น เพื่อให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ประพฤติดี เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติหน้าที่ราชการให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลยิ่งขึ้น และให้ยึดถือหลักธรรมาภิบาล หรือ การบริหารจัดการที่ดี (Good Governance) เป็นหลักสำคัญในการบริหารและการปฏิบัติงานจะต้องมีความสุจริตโปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้ รวมทั้งเป็นการสร้างจิตสำนึกในการทำงานและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง นอกจากนี้ ยังต้องมีการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การพัฒนาองค์กรอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ตระหนักถึงการปฏิบัติงานที่เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ กำหนดไว้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยให้ เป็นไปตามยุทธศาสตร์มุ่งสู่การเป็น “มหาวิทยาลัยเพื่อสังคมผู้ประกอบการ” ตามวิสัยทัศน์ที่ตั้งไว้ ดังนั้น กองการบรรณารักษณบคคค จึงได้จัดโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม หลักสูตรมาภิบาล และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 “หัวข้อ การตัดสินใจปฏิบัติงานบนฐานของคุณธรรมและจริยธรรม” ขึ้น เพื่อให้บุคลากรเกิดความตระหนักในการรับผิดชอบต่อหน้าที่ทุกขั้นตอนและปฏิบัติหน้าที่ตามอำนาจหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ มีมาตรฐานโปร่งใส และตรวจสอบได้



รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร  
รองศาสตราจารย์ ดร.ศรินทร์ทิพย์ แทนธานี  
กล่าวเปิดโครงการ และร่วมรับฟังการบรรยาย  
รองอธิการบดีฝ่ายยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

# โครงการอบรมการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (R2R) ในวันศุกร์ที่ 28 เมษายน 2565 อบรมออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Microsoft Teams

**ขอเชิญเข้าร่วม**  
โครงการอบรมการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (R2R)  
สำหรับบุคลากรสายสนับสนุน

**28 เมษายน 2566 | 08.30 น. - 16.30 น.**

**หัวข้อการบรรยาย**

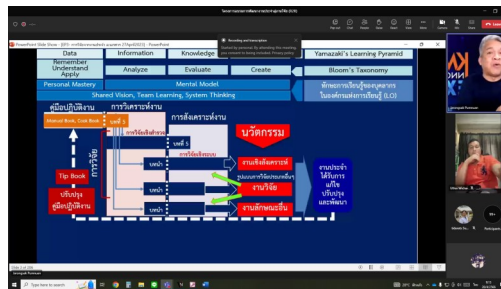
- กรอบแนวคิดการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย
- กระบวนการวิจัยจากงานประจำที่เหมาะสมกับ
- มลสารสายสนับสนุนในสถาบันอุดมศึกษา
- การตั้งโจทย์วิจัยจากงานประจำ
- การวิเคราะห์ปัญหาจากงานประจำและพัฒนาเป็นงานวิจัย
- การเขียนโครงการงานวิจัยจากงานประจำนำป้วย

**ลงทะเบียน**

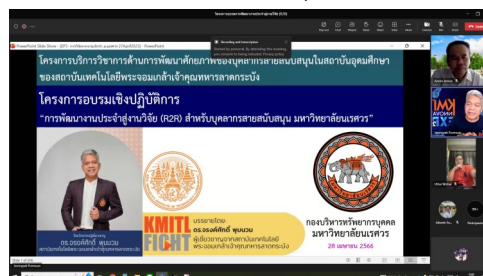
**ดร.จรงค์ศักดิ์ พุ่มนวน**  
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ งานพัฒนาสมรรถนะบุคลากร กองการบริหารงานบุคคล โทร. 0-5596-1172

รองอธิการบดีฝ่ายยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย วิชัย  
กล่าวเปิดโครงการ



บรรยายโดยวิทยาการผู้เชี่ยวชาญ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ดร.จรงค์ศักดิ์ พุ่มนวน





# โครงการอบรมการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (R2R) ในวันศุกร์ที่ 28 เมษายน 2565 อบรมออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Microsoft Teams

บรรยายในหัวข้อ

กรอบแนวคิดการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย

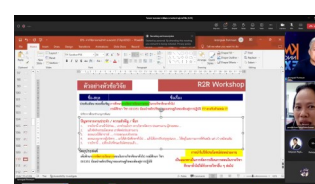
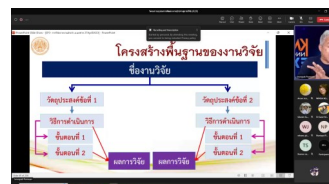
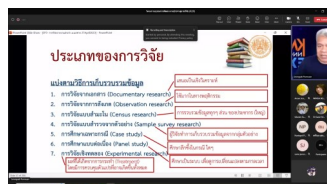
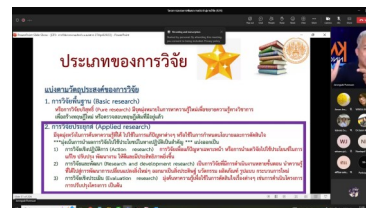
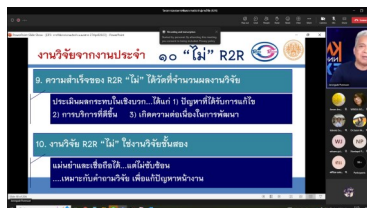
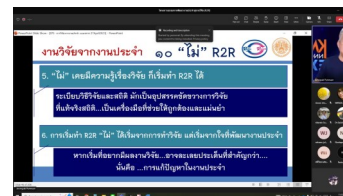
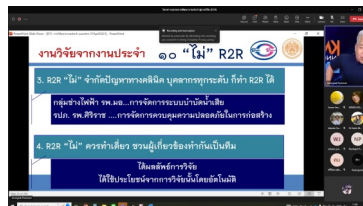
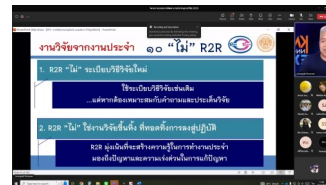
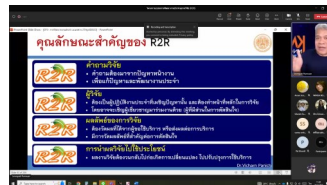
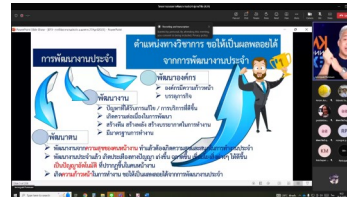
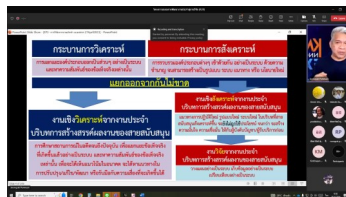
กระบวนการวิจัยจากงานประจำที่เหมาะสมกับบุคลากรสายสนับสนุนในสถาบันอุดมศึกษา

การตั้งโจทย์วิจัยจากงานประจำ

การวิเคราะห์ปัญหาจากงานประจำและพัฒนาเป็นงานวิจัย

การเขียนโครงร่างงานวิจัยจากงานประจำหน้าเดียว (One-sheet R2R Proposal)

กิจกรรมถาม-ตอบเกี่ยวกับการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย



## วันสารทไทย



วันสารทไทย ตรงกับวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เป็นเทศกาลทำบุญเดือน 10 ของไทย ซึ่งเป็นประเพณีที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณตามหลักฐานพบว่ามีการตั้งแต่วัยสุโขทัยเป็นราชธานี

### ประวัติ

สารทเป็นคำที่มาจากภาษาอินเดีย แปลว่า ฤดู ซึ่งฤดูสารทนี้เป็นฤดูที่ต้นไม้เริ่มออกผล เมื่อถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยวผู้ที่ต้องการให้พืชพันธุ์ธัญญาหารของตนเจริญงอกงามดี ก็ได้นำพืชพันธุ์เหล่านั้นไปถวายสิ่งที่มีชีวิตต่าง ๆ นั้นก็นิยมทำเมื่อถึงฤดูเก็บเกี่ยว เช่น ในประเทศจีน เมื่อมีการเก็บเกี่ยวผลผลิตในครั้งแรกนั้นประเพณีนิยมที่ต้องนำผลไม้ที่เก็บเกี่ยวในครั้งแรกนี้ ถวายสักการะแด่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพบูชา ทั้งนี้เพื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นจะได้บันดาลให้พืชผลเจริญงอกงามดี แม้แต่ในประเทศแถบตอนเหนือของยุโรปก็มีหลักฐานปรากฏว่ามีการนำพืชพันธุ์ธัญญาหารไปถวายเพื่อให้ผลผลิตอุดมสมบูรณ์เช่นกัน ส่วนในประเทศไทยประเพณีการทำบุญวันสารทเป็นพิธีกรรมที่มีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ตามที่ปรากฏหลักฐานในหนังสือของนางนพมาศ เนื่องจากศาสนาพราหมณ์เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทย คนไทยจึงรับประเพณีนี้มาจากศาสนาพราหมณ์ด้วย ดังที่ปรากฏหลักฐานในหนังสือพระราชพิธีสิบสองเดือนซึ่งเป็นพระราชพิธีในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว "เมื่อพราหมณ์มีสืบเนื่องกันมาช้านานหลายพันปีเช่นนี้ จึงเป็นที่นับถือของคนทั้งปวงในหนังสือต่าง ๆ ซึ่งชนที่นับถือพระพุทธศาสนาแต่ที่สุดจนธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเป็นต้น ซึ่งอ้างว่าเป็นพุทธภาษิตแท้ก็ยกเรียกสมณะกับพราหมณ์เป็นคู่กัน พราหมณ์เป็นที่นับถือไม่มีผู้ใดอาจหมิ่นประมาท ถ้าพราหมณ์เหมือนอย่างเช่นบ้านเราอย่างนี้แล้ว ก็เห็นจะไม่ยกขึ้นเป็นคู่กับสมณะ พราหมณ์เป็นที่นับถืออย่างเอกอย่างนับถือพระสงฆ์เช่นนี้ จึงได้เป็นสำหรับผู้ซึ่งปรารถนาความเจริญ คือ อยากจะให้ข้าวในนาบริบูรณ์จึงเอาข้าวที่กำลังท้องมาทำยาคุเลียยพราหมณ์ และกวนข้าวปายาสเลียยพราหมณ์"

ทำบุญสารท คือ ฤดูข้าวรวงเป็นน้ำนมนี้แก่พราหมณ์ เมื่อการพระราชพิธีของพราหมณ์ตกข้าวมาในแผ่นดินสยาม ก็พลอยประพุดติดตามลัทธิพราหมณ์ด้วย สมคำซึ่งนางนพมาศได้กล่าวไว้ว่าเป็นฤดูที่ชนทั้งปวงกวนข้าวปายาส และทำยาคุเลียยพราหมณ์ เมื่อสมณะพราหมณ์เป็นคู่กันเช่นนั้น ผู้ซึ่งนับถือพระพุทธศาสนาในชั้นแรกที่เข้ารับก็เคยถือพราหมณ์เดิมได้ทำบุญตามฤดูกาลแก่พราหมณ์เดิมมาอย่างไร ครั้นเมื่อมาเข้ารับถือพระพุทธศาสนาแล้ว เมื่อถึงกำหนดที่ตัวเคยทำบุญ ผู้ใดละเลยจะนิ่งเสียไม่ทำ เมื่อเชื่อว่าพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์เป็นเนื้อนาบุญอันวิเศษยิ่งขึ้นไปกว่าพราหมณ์ก็ต้องมาถวายพระสงฆ์เหมือนเช่นเคยทำอยู่แก่พราหมณ์ ถ้าผู้ใดละทิ้งศาสนาพราหมณ์เดิมของตนให้ขาดไม่ได้ เพราะความเกรงใจก็ลงเป็นทำทั้งสองฝ่าย ถวายทานแก่สมณะด้วยพราหมณ์ด้วย"



### กิจกรรมในวันสารทไทย

ทำบุญตักบาตร วันสารทไทยเป็นประเพณีไทยที่แตกต่างจากประเพณีอื่นๆ โดยเฉพาะในส่วนของ การทำบุญตักบาตร ด้วยมีความเชื่อว่าการทำบุญวันสารทเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว การตักบาตรจึงมี ลักษณะที่แตกต่างกันไปโดยลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ การตักบาตรที่สำคัญในแต่ละท้องถิ่นได้แก่

#### ตักบาตรขนมกระยาสารท

ขนมกระยาสารท เป็นขนมประจำวันสารทในทุกท้องถิ่นของประเทศไทย ซึ่งจะขาดเสียมิได้ด้วยมีความ เชื่อที่ว่า ถ้าไม่ได้ใส่บาตรขนมกระยาสารทในวันสารทไทยแล้ว ญาติผู้ล่วงลับก็จะไม่ได้ส่วนบุญส่วนกุศลที่กระทำในวันนั้น ขนมกระยาสารทมีส่วนประกอบ คือ ข้าวตอก ข้าวเม่า ถั่ว งา และน้ำตาล นำทั้งหมดมากรวนเข้าด้วยกัน เมื่อสุกแล้วจึง นำมาปั้นเป็นก้อนกลม หรือจะตัดเป็นแผ่นก็ได้

#### ตักบาตรน้ำผึ้ง

เป็นที่นิยมในบางท้องถิ่นเท่านั้น โดยส่วนใหญ่มักเป็นชาวไทยมอญที่นิยมตักบาตรน้ำผึ้งประเพณี การตักบาตรน้ำผึ้งเนื่องจากมีเรื่องเล่าตามพุทธประวัติว่า “ในสมัยพุทธกาลพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จจำพรรษา ณ ป่าปาริไลยก์ เพียงพระองค์เดียว แต่มีผู้ถวายอุปัฏฐากเป็นช่างปาริเยยกะ เป็นผู้คอยถวายน้ำสำหรับอุปโภคบริโภค และ ลิงเป็นผู้หาผลไม้มาถวาย วันหนึ่งลิงได้นำน้ำผึ้งมาถวาย การถวายน้ำผึ้งจึงเป็นประเพณีปฏิบัติตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา”



#### ผลที่ได้จากประเพณี

- เป็นการแสดงความกตัญญูทเวที่ต่อบรรพชนผู้มีพระคุณ
- ได้แสดงความเอื้อเฟื้อให้แก่เพื่อนบ้าน เป็นการผูกมิตรไมตรีกันไว้
- เป็นการแสดงความเคารพ และอภายนธรรมแก่ผู้หลักผู้ใหญ่
- เป็นการกระทำจิตใจของตนให้สะอาดหมดจดไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความโลภ ขจัดความตระหนี่ได้
- เป็นการบำรุง หรือจรรโลงพระพุทธศาสนา ให้มั่นคงสืบไป

## เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

### 6 เทคนิคพิชิตความสำเร็จ



สำหรับสาว ๆ ยุคใหม่ต้องโบรืทจากภายในสู่ภายนอก แน่อนว่าทุกคนยอมมีจุดหมายของความสำเร็จที่แตกต่างกัน แต่การที่จะทำให้ก้าวสู่ความสำเร็จนั้นสามารถเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วย 6 เทคนิคที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เสมอ ดูกันเลย

#### 1. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

รับค้นหาสิ่งที่เป็นตัวคุณ พร้อมวางเป้าหมายอย่างชัดเจน และมาเริ่มสร้างความไปร้ทกันได้เลย



#### 2. หยุดการรอคอยโอกาส

รู้จักแสวงหาโอกาสใหม่ ๆ อยู่เสมอ เพื่อพัฒนาศัภยภาพของตัวเองไม่ให้หยุดนิ่ง



#### 3. อย่าเสียดายความสุขอันใกล้

อย่าอดใจให้กับความยากลำบาก มีเพียง “ความอดทน” เท่านั้นที่จะทำให้คุณสดใสในอนาคต



#### 4. อย่าตีกรอบความฝัน

เพียงคุณมั่นใจในความสามารถของตนเอง และลงมือทำด้วยความตั้งใจ ความสำเร็จอยู่ไม่ไกลแน่นอน



#### 5. จัดลำดับความสำคัญ

มีเพียงคุณเท่านั้นที่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร ดังนั้นคุณจึงจำเป็นต้องฝึกการจัดลำดับความสำคัญ เพื่อช่วยให้สิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปได้อย่างสำเร็จ



#### 6. สร้างบุคลิกภาพเสียใหม่

หยุดคิดว่าเรื่องนี้ไม่สำคัญ เพราะอย่างที่บอกไว้ว่าความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากตัวคุณ เริ่มเลย ลองสังเกตดูทั้งเสื้อผ้า หน้าผม และความรู้ ยังมีส่วนใดบ้างที่ช่วยเสริมให้คุณมั่นใจยิ่งขึ้นได้อีก



แม้บางสิ่งจะเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าหากคุณมี “ความตั้งใจ” เป็นที่ตั้งแล้ว จงอย่าเก็บมันไว้ แต่จงกล้าที่จะเริ่มทำเรื่องโปร้ง ๆ ให้สำเร็จ เพราะ 6 สูตรสำคัญนี้ จะเป็นแนวทางให้คุณพิชิตความสำเร็จอย่างมั่นใจได้แน่นอน

ที่มา : <https://goodlifeupdate.com/lifestyle/227462.html>