



ข่าวสารการเจ้าหน้าที่

รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย
โทร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช..

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือนเนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือนปีพุทธศักราช ๒๕๔๘
“ข้าราชการผู้ปฏิบัติบริหารงานของแผ่นดิน จะต้องรู้ตระหนักแนในการสละ อันได้แก่ การสละสำคัญ
สองประการ คือ สละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่และเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตัว ประการหนึ่ง
กับสละความคิด จิตใจที่ตำหนิต่างๆ อีกประการหนึ่ง จึงจะเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของคนทั้งปวงและ
สามารถดำรงตำแหน่งหน้าที่อย่างมีเกียรติมีศักดิ์ศรีและมีความสมบูรณ์มั่นคงตลอดไป”

วันข้าราชการพลเรือน
ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘

ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๑

สิริสวัสดิปีใหม่



ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๑ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย
ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงดลบันดาลให้ท่าน
และครอบครัว จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยทั้งหลาย
ทั้งปวงตลอดไปเทอญ

Happy New Year

..เก็บมาฝาก..

“คนเราเกิดมาแล้วต้องมีการทำงานหรือต้องทำงานทำ โดยเหตุผลของการงานทำหรือการทำงาน เพื่อตอบสนองความต้องการของคนเราบางอย่าง เช่น บางคนต้องการเงินเดือนเพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว บางคนต้องการได้ชื่อเสียงเนื่องมาจากการทำงาน บางคนทำงานก็เพื่อเป็นที่ยอมรับในสังคม บางคนทำงานเพื่อความร่ำรวยเงินทอง ฯลฯ (ซึ่งเหตุผลของแต่ละคนที่ทำงานมีความแตกต่างกัน)”

(ติดตามได้ หน้า ๔)

ฝากกันไว้..

อย่าลืม !! นะ ครับ สามารถติดตามข่าวสารการเจ้าหน้าที่ได้ทุกวันทั้ง ๑ และ ๑๖ ของทุกเดือน ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

<http://person.anamai.moph.go.th>

หากผู้อ่าน มีข้อเสนอแนะ ทิชม หรือประสงค์ จะส่งบทความ เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่

บรรจุผู้เคยเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญกลับเข้ารับราชการ

นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ ตำแหน่งเดิมนักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ บรรจุกลับและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งนักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ กลุ่มข้อมูลและประเมินผล กองแผนงาน กรมอนามัย ตั้งแต่วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐



เลื่อนข้าราชการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและส่วนราชการเดิม	ตำแหน่งและส่วนราชการที่เลื่อน	ตั้งแต่วันที่
๑	นายธนเดช พูนน้อย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี กรมอนามัย	๔ พ.ค. ๖๐
๒	นางสาวนันทจิต บุญมงคล	นักโภชนาการชำนาญการ กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	๗ ก.ย. ๕๙



ให้โอนข้าราชการ

นางสาววัลภา ไผ่ชู ตำแหน่งเจ้าพนักงาน การเงินและบัญชีปฏิบัติงาน กลุ่มอำนวยการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โอนไปรับราชการสังกัด สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๐



รับโอนข้าราชการ

นางสาวสุภัทรา บุญหู่ ตำแหน่งเจ้าพนักงาน การเงินและบัญชีปฏิบัติงาน ศูนย์หม่อนไหมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ กาญจนบุรี สำนักงานหม่อนไหม เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เขต ๕ จังหวัดชุมพร กรมหม่อนไหม โอนมารับราชการในตำแหน่ง เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี ปฏิบัติงาน กลุ่มอำนวยการ ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี กรมอนามัย ตั้งแต่วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐



อนุญาตให้ลูกจ้างประจำลาออกจากราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/ส่วนราชการที่ลาออก	ตั้งแต่วันที่
๑	นางจารีวรรณ ช่วยสำเร็จ	ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อนามัย กลุ่มสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	๑๕ ธ.ค. ๖๐
๒	นางเพ็ญทิฆัมพร นงนุช	ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อนามัย กลุ่มสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	๒ เม.ย. ๖๐



เก็บมาฝาก **อรรถ** เรามาทราบ “การทำงานอย่างมีความสุข !!”



ทำให้ชีวิตให้เป็นสุข
สนุกกับงาน

คนที่ทำงานส่วนใหญ่มักจะมีทัศนคติที่แตกต่างกัน บางคนทำงานมานานมักเกิดอาการเบื่อหน่ายงาน บางคนเป็นผู้บริหารมานานก็มักเกิดความเครียด บางคนทำงานในองค์กรมักเกิดปัญหาในเรื่องความขัดแย้งกัน สำหรับคนที่ทำงานแล้วมีความสุขในการทำงานถือว่าโชคดีมาก เพราะเวลาในชีวิตของคนเราส่วนใหญ่จะต้องแบ่งเวลาหรือใช้เวลาอยู่กับเรื่องของการทำงาน (ส่วนที่เหลือก็มักใช้เวลาให้กับครอบครัว สังคม พักผ่อน)

ดังนั้น เราควรทำงานอย่างมีความสุข และควรสนุกกับการทำงาน ถ้าท่านเกิดอาการเบื่อหน่ายท้อแท้ในการทำงาน ลองปฏิบัติดังนี้ครับ

๑. ปรับเปลี่ยนทัศนคติของท่าน ทัศนคติมีความสำคัญมากสำหรับคนที่ประสบความสำเร็จกับคนที่ล้มเหลว คนที่ประสบความสำเร็จมักเห็น นปัญหาเป็นโอกาส แต่ตรงกันข้ามผู้ประสบความสำเร็จล้มเหลว มักเห็นโอกาสเป็นปัญหาเสมอ ในการทำงานก็เช่นกัน คนที่ทำงานเก่งหรือประสบความสำเร็จในการทำงาน มักเป็นคนที่มีทัศนคติที่ดีต่องานที่ทำ ฉะนั้น หากท่านต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานหรือมีความสุขในการทำงานควรปรับเปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่ เช่น อย่ามองโลกในแง่ร้าย หรือ หั ดมีความคิดเหมือนเด็กๆ ดูบ้าง (ธรรมชาติของเด็กมักไม่มีความคิดปรุงแต่ง อยากนอนก็นอน เมื่ออยากอ่านหนังสือก็อ่านอยากทำในสิ่งที่ทำก็ทำ ไม่ต้องมีใครบังคับ และหาความสุขใส่ตัวบ้าง)

๒. ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ ร่าง กายและจิตใจ แสดงออกทางร่างกายโดยความกระตือรือร้น เช่น เริ่มงานอย่างสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะในทางจิตวิทยาหากเราแสดงอาการภายนอกออกมาอย่างมีความสุข จะทำให้คนที่พบเห็นเกิดอาการสดชื่น อยากร่วมงาน (ถึงแม้ภายในเราจะมีปัญหาก็ตาม ก็จงทำตัวสดชื่น ไว้ก่อน เพราะในทางจิตวิทยา ไม่มีใครอยากร่วมงาน กับคนที่มีปัญหาหลายๆ เครียดมากๆ หรือไม่มีมนุษยสัมพันธ์)

๓. พักผ่อนบ้าง คนที่ทำงานเก่ง มักเป็นคนที่แบ่งเวลาเป็น เนื่องจากเวลาเป็นสิ่งมีค่า บางคนมักบ่นว่า โลกนี้ไม่มีความยุติธรรม แต่มีหลายสิ่งที่ยุติธรรม นั่นคือ เวลา ทุกคนมี ๒๔ ชั่วโมง เหมือนกัน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะยิ่งใหญ่ หรือ ต้อยต่ำไม่ ว่าบุคคลนั้นจะร่ำรวยหรือเป็น คนยากจนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารหรือเป็นลูกน้องก็ตาม ฉะนั้นจงบริหารเวลาให้เหมาะสม คนทำงานเก่งหรือประสบความสำเร็จ จะต้องแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน เช่น ไปเที่ยวบ้าง หาอะไรที่สนุกๆทำ เพราะถ้าไม่พักผ่อนก็มักจะเกิดความเครียดได้ ซึ่งหากเกิดความเครียดก็มักจะมีผลกระทบต่อ ร่างกายคือเจ็บป่วย จิตใจคือคิดมากทำให้นอนไม่หลับ ฯลฯ

๔. สร้างมนุษยสัมพันธ์ คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานหรือในชีวิต มักเป็นคนที่มนุษยสัมพันธ์หรือคนที่ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ยิ่งการเป็นผู้บริหาร ก็จะต้องทำงานร่วมกับคน กล่าวคือ ถ้าต้องการตำแหน่งที่สูงขึ้น จะต้องทำอะไรให้ลูกน้อง งัดนั้ เจ้านายดีง ดั่งนั้น หากอยา กมีความสุขในั้ทำงาน เราต้องเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น กล่าวคือ ต้องเป็นคนทีเ่เอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นคนเห็นใจหรือใส่ใจในผู้อื่น

ดังนั้น ปัจจัยทั้ง ๔ ข้อ จึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้คนทำงานเกิดความสุขในการทำงาน และยังมีอีกหลายปัจจัยซึ่งยังไม่ได้กล่าวถึงในบทความนี้ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ความสุขในการทำงานมักเกิดจากวิธีคิด วิธีมอง จากภายในตนเองมากกว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากภายนอก

แหล่งข้อมูล : โดย...ดร.สุทธิชัย ปัญญาโรจน์

ที่มา : www.drsuthichai.com, www.gotoknow.org/posts/๔๒๗๔๗๒



สิทธิและประโยชน์ ของท่าน

ตามระบบราชการ คืองานของเรา