

อิทธิบาท 4 ธรรมะที่ใช้ในการทำงานสู่ความสำเร็จ



คำขวัญส่งเสริมจริยธรรมข้าราชการ
กรมการพัฒนาชุมชน

ซื่อสัตย์สุจริต มีจิตอาสา
มุ่งมั่นพัฒนา น้อมนำพาหลักพอเพียง

หน้า
2

บอกเล่าข่าวสาร

ฝ่าวิกฤตภัยพิบัติ สร้างทางรอดสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน
ดังตัวอย่างทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.๙ ประยุกต์สู่ “โคก หนอง นา โมเดล”

หน้า
3

The ICON

หลักการและเหตุผลเกี่ยวกับข้าราชการต้นแบบ
ด้านจริยธรรมฯ

หน้า
4

พัฒนากัศนะ

มุ่งสู่ความสำเร็จโดยยึดอิทธิบาท 4

HR-Corner

ทีมผู้นำอาสาพัฒนาบ้านเกิด

หน้า
5

หลักหลุม

การป้องกันการทุจริตและการกระทำผิดวินัย
ของเจ้าหน้าที่รัฐ

หน้า
6

สุขใจ สุขกาย

การนอนหลับ สำคัญไฉน

หน้า
7

เกร็ดความรู้

5 วิธีดูแลรถช่วงกักตัว

หน้า
8

ฝ่าวิกฤตภัยพิบัติ สร้างทางรอด สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ด้วยหลักทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ประยุกต์สู่ “โคก หนอง นา โมเดล”

โดย นางภัทราวดี นุ่มเนียน
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยบริการ
สถาบันการพัฒนาชุมชน

สังคมไทยในวันนี้ติดอันดับเลวร้ายที่สุดในโลก หนี้สินครัวเรือนสูงเป็นอันดับ 2 ของเอเชีย คนว่างงาน ปัญหาเสพติด สังคมผู้สูงอายุ อีกทั้งวิกฤตโลกขาดความมั่นคงทางอาหาร วิกฤตพลังงาน และภัยพิบัติที่ทั่วโลกมีต้นตอคือ การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผู้คนเจ็บป่วย ธุรกิจปิดตัว คนตกงาน รายได้ขาดหายไป ไม่มีจะกิน เหตุการณ์เหล่านี้ตรงกับสัญญาณเตือนจาก ส.ค.ส.พระราชทาน พ.ศ.๒๕๕๗ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เป็นภาพแผนที่ประเทศไทยมีระเบิดเกือบทั่วโลก 4 ลูก ซึ่งมีการตีความหมายถึงวิกฤต 4 ด้าน ได้แก่ ภัยพิบัติธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (Environmental Crisis) วิกฤตโรคระบาด (Epidemic Crisis) วิกฤตเศรษฐกิจ (Economic Crisis) และ วิกฤตความขัดแย้งทางสังคม (Political/Social Crisis) และมีความสำคัญ “สามัคคีเป็นพลังดำรงตนแผ่นดินไทย” ซึ่งเป็นแนวทางแก้ไขปัญหานี้

เราจะฝ่าวิกฤตได้อย่างไร...? COVID-19 และภัยพิบัติทางธรรมชาติ ช่วยตอกย้ำความจริงว่า “เงินทองของมายา ข้าวปลาสิของจริง” (คำกล่าวของ ม.จ.สิทธิพร กฤดากร) เพราะต่อให้มีเงินทองมากมาย เมื่อเกิดวิกฤตก็ไม่สามารถนำไปใช้จ่ายได้ท้ายที่สุดแล้วชีวิตต้องการเพียง มีอาหารกิน มียารักษาโรค มีที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่ม ถึงเวลาต้องหวนกลับ น้อมนำคำสอนของพ่อ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 5 คำ 5 ข้อ ที่พ่อสอน

- 1 มีความรู้
- 2 มีความซื่อสัตย์
- 3 มีความพอประมาณ
- 4 มีเหตุผล
- 5 มีภูมิคุ้มกัน

ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นครั้งแรกในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2517 ความว่า “การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นเสียก่อน”

ฝ่าวิกฤต สร้างทางรอด สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

“โคก หนอง นา” เป็นโมเดลต้นแบบที่สถาบันเศรษฐกิจพอเพียงและมูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ น้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและหลักทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ผสมผสานภูมิปัญญาพื้นบ้าน มาประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารจัดการที่ดินและน้ำ และกรมการพัฒนาชุมชน ได้นำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างทางรอด ทำให้เศรษฐกิจฐานรากมั่นคง ชุมชนพึ่งตนเองได้ และสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยการออกแบบพื้นที่ 1 พื้นที่ ที่เรารู้ได้ ให้สามารถเก็บน้ำฝนไว้ในพื้นที่นั้น ๆ ได้ทั้งหมด **โคก** พื้นที่สูง ดินที่ขุดทำหนองน้ำให้น้ำมาทำโคกปลูก **“ป่า 3 อย่างประโยชน์ 4 อย่าง”** ไม้ 5 ระดับ ปลูกแฝก ปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ ปลูกที่อยู่อาศัย **หนอง** คลอง ฝาย ขุดหลุมขมครก ขุดคลองไส้ไก่โดยขุดให้คดเคี้ยวไปตามพื้นที่ เพื่อให้ น้ำกระจายเต็มพื้นที่เพิ่มความชุ่มชื้น **นา** ยกหัวคันนาสูง ทำให้เก็บน้ำได้มากขึ้น ได้ทั้งข้าวและปลา พื้นที่หัวคันนากว้างขึ้น ปลูกพืชผักสวนครัว ปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง เรียกว่า **หัวคันนาทองคำ** ทำให้เกิดสมดุลทางธรรมชาติ ดินดี มีน้ำ เพาะปลูกได้ทั้งปี มีอาหารในพื้นที่ของตนเอง ได้กินได้ใช้ตลอดปี ลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน



ในวันนี้สิ่งสำคัญที่สุด คือความสามัคคี มีวินัย ผนึกกำลังร่วมแรงร่วมใจแก้ไขปัญหานี้ เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ นับ 1 ที่เรา และเรา..จากพื้นที่เพียงเล็กน้อย ร้อยถกทอสานต่อทั้งแผ่นดิน ทำให้ถิ่นขวานทอง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความมั่นคงทางอาหาร มีภูมิคุ้มกัน **“พอกิน พอใช้ พออยู่ พอร่มเย็น”** เกิดเศรษฐกิจฐานรากที่มั่นคง ชุมชนพึ่งตนเองได้ อย่างยั่งยืน ในอนาคตหากต้องเผชิญกับวิกฤต ภัยพิบัติ ไม่ว่าจะเป็นรุนแรงเพียงใด ประเทศไทยจะรอดพ้นและผ่านไปได้ ด้วย **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและหลักทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ประยุกต์สู่ “โคก หนอง นา โมเดล”** และ พลังสามัคคีของคนไทย **“สามัคคีเป็นพลังดำรงตนแผ่นดินไทย”**



เกี่ยวกับข้าราชการต้นแบบ ด้านจริยธรรมฯ (The ICON)

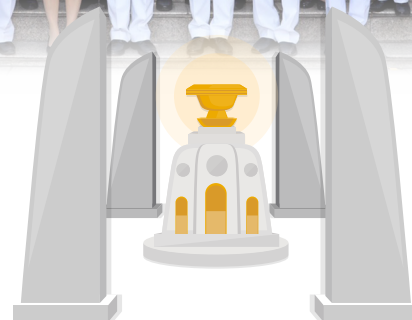
โดย กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมข้าราชการกรมการพัฒนาชุมชน



ด้วยรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550
บัญญัติให้มาตรฐานทางจริยธรรมของผู้ดำรงตำแหน่ง
ทางการเมือง ข้าราชการ หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐแต่ละประเภท
ให้เป็นไปตามประมวลจริยธรรมที่กำหนดขึ้น โดยจะต้องมีกลไก
ในการดำเนินงาน เพื่อให้การบังคับใช้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



กรมการพัฒนาชุมชน มุ่งเน้นส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม
ให้แก่บุคลากรในองค์กร ตามประมวลจริยธรรมข้าราชการพลเรือน ซึ่งกำหนดให้มีกลไก
และระบบการบังคับใช้ประมวลจริยธรรม โดยให้เมืองครุฑคุ้มครองจริยธรรม ซึ่งประกอบด้วย
ก.พ. หัวหน้าส่วนราชการ คณะกรรมการจริยธรรม และกลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม เป็นกลไก
ในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม โดยอำนาจหน้าที่หลักประการหนึ่ง
ของกลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมข้าราชการกรมการพัฒนาชุมชนคือ การดำเนินการเผยแพร่
ปลูกฝัง ส่งเสริม ยกย่องข้าราชการที่เป็นแบบอย่างที่ดี และติดตามสอดส่องการปฏิบัติตาม
ประมวลจริยธรรมข้าราชการพลเรือนอย่างสม่ำเสมอ



กลุ่มงานคุ้มครอง
จริยธรรมข้าราชการกรมการ
พัฒนาชุมชน เห็นว่าเพื่อเป็น
การส่งเสริมและปลูกจิตสำนึก
ให้ข้าราชการกรมการพัฒน
าชุมชนตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรี
ความเป็นข้าราชการที่ดี จึงได้จัดทำ
โครงการข้าราชการต้นแบบด้านจริยธรรม
(The Icon) เพื่อเป็นการยกย่องเชิดชู
เกียรติข้าราชการ ผู้ประพฤติตนและปฏิบัติ
หน้าที่ราชการอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม
ตามประมวลจริยธรรมข้าราชการพลเรือน
และขอบังคับกรมการพัฒนาชุมชนว่าด้วย
จริยธรรมและจรรยาข้าราชการกรมการ
พัฒนาชุมชน พ.ศ. 2559 และให้บุคคล
ผู้เป็นข้าราชการต้นแบบด้านจริยธรรม
นั้น เป็นแบบอย่างที่ดีงามให้แก่ข้าราชการ
พนักงาน และลูกจ้างในสังกัดกรมการ
พัฒนาชุมชนได้ต่อไป...

ฉบับนี้ผู้เขียนได้พูดถึงหลัก
การและเหตุผลของโครงการข้าราชการ
ต้นแบบด้านจริยธรรม (The Icon) ฉบับ
ต่อไปโปรดติดตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และ
ขั้นตอนการดำเนินการคัดเลือกข้าราชการ
ต้นแบบด้านจริยธรรม (The Icon)



มุ่งสู่ความสำเร็จ



โดยยึดอิทธิบาท 4

โดย ดร. ปรียา ไสภณา อดีตผู้ตรวจราชการกรมการพัฒนาชุมชน



ในโลกปัจจุบัน

ท่ามกลางความซับซ้อนของสังคม เราทำนุทั้งหลายที่เติบโตขึ้นมาได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมทั้งเป็นสมาชิกของกลุ่มองค์กรด้วย เรามาร่วมคิดในโจทย์ร่วมกัน คือ การที่จะทำให้ตนให้ประสบความสำเร็จในหลาย ๆ ด้าน หรือเป็นบางด้านนั้น จะทำอย่างไร เพื่อจะได้มีขวัญกำลังใจก่อให้เกิด ความภาคภูมิใจในตัวตนของตนเองบ้าง จึงเป็นโจทย์ใหญ่ที่รอให้พวกเราได้ระดมสมองร่วมกัน

ที่เป็นหลักคิดให้ชวนเลื่อมใสทั้งแนวคิดที่เป็นทั้งทฤษฎีตะวันตกและทฤษฎีตะวันออกที่ผ่านการพิสูจน์ว่าเป็นจริงมายาวนานแล้ว ในฝั่งตะวันออกพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีคำสอนที่ยึดเป็นแนวทางปฏิบัติไว้ และพิสูจน์ได้ว่าเป็นวิทยาศาสตร์ พุทธธรรมบทนั้นคือการมุ่งสู่ความสำเร็จโดยยึดอิทธิบาท 4

นักปฏิบัติทั้งหลาย

จึงควรให้ความสนใจใน อิทธิบาท 4 มีรายละเอียดอะไรบ้าง และจะสร้างให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป้าหมายที่จะเกิดขึ้นคือความสำเร็จ ทั้งในเรื่องของการทำงานและคุณภาพชีวิตของตนเอง อิทธิบาท 4 มีรายละเอียดการปฏิบัติ คือ



ฉันทะ

คือ การมีใจรักและศรัทธาในสิ่งที่ทำ พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่าคนเราต้องมีใจรักสักอย่าง อย่างน้อยต้องรักตนเองและทำเพื่อตนเอง เมื่อมีใจรักงานเชื่อมั่นว่างานนั้นดี จะเกิดศรัทธาที่จะมุ่งมั่นตั้งใจทำงาน ก็จะเกิดผลงาน เมื่อเรามีใจรักในการแสวงหาความรู้ เราจะอ่านเขียนค้นหาคำความรู้ให้รอบรู้อย่าง ชื่น



วิริยะ

คือ ความเพียร ความมุ่งมั่นทุ่มเท ทำกับสิ่งที่เรารัก ศรัทธา ถ้าไม่พากเพียรทำจริง ๆ จัง ๆ ถือว่าไม่มีความรักศรัทธา ในงานนั้นจริง ผลงานที่ดี ๆ จะไม่เกิด เป็นการทำเพียงสักได้ทำ เป็นการสูญเสียเวลาที่ถือว่ามีความค่ามากต่อชีวิตของคนเราไปอย่างน่าเสียดาย วิริยะจึงเป็นวิถีทางของบุคคลที่กล้าท้าทายต่ออุปสรรคทั้งปวงเพื่อเป้าหมายคือความสำเร็จนั่นเอง



จิตตะ

คือ ใจที่เป็นสมาธิ จดจ่อและรับผิดชอบ ไม่ว่าจะป็นขั้นตอนไหนของงานหรือของชีวิต ผลที่ตามมา คือ ถ้าเอาจิตไปจับแล้วจะเกิดความรอบรู้ทุกขั้นตอน สามารถแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงวิธีการทำงานได้ทันเวลา ทำให้เกิดข้อผิดพลาดน้อย มีความราบรื่นตามขั้นตอน วิธีการสร้างจิตตะให้เกิดผลดีคือต้องหมั่นคิด หมั่นติดตามและตั้งคำถามในวิธีการปฏิบัติงานอยู่ตลอดเวลา เป็นขั้นตอนที่สร้างความรอบคอบให้กับตนเองอย่างแท้จริง



วิมังสา

คือ การมีปัญญาและเหตุผล จึงเป็นการไตร่ตรอง ทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา เป็นสิ่งที่ควรทำและทำร่วมกับคนอื่น ถ้าคิดคนเดียวไตร่ตรองอยู่คนเดียวจะเข้าข้างตนเอง มองหาความผิดพลาดไม่พบ ในขั้นตอนนี้จะค้นพบองค์ความรู้ใหม่ให้สามารถกำกับขั้นตอนต่าง ๆ ของงานให้ดำเนินไปด้วยดีและมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น



อิทธิบาท 4

จึงมีความหมายต่อคนทุกรุ่น โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่ต้องการเดินทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน เพราะในโลกปัจจุบันมีความฉาบฉวยและวุ่นวาย ทำให้เราต้องฝึกฝนตนเองให้ฉลาดรอบรู้ เป็นคนดีและมีสติอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อให้เราอยู่กับสังคมได้ และมีความเข้าใจในหลักธรรมอย่างถ่องแท้และนำมาพัฒนานตนเองได้อย่างแท้จริงโดยมีตัวชี้วัดที่ชัดเจน คือ ความสำเร็จของงาน



โครงการ

ทีมผู้นำอาสาพัฒนาบ้านเกิด

โดย สุชุม ธรรมประทีป
กองการเจ้าหน้าที่



เนื่องจากโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในหลาย ๆ ด้าน ทั้งวิทยาการสมัยใหม่ที่เพิ่มมากขึ้น การชะลอตัวของเศรษฐกิจโลก การเติบโตของสังคมเมือง และสิ่งแวดล้อมที่มีความเสื่อมโทรม ส่งผลให้งานพัฒนาชุมชนมีความยุ่งยากซับซ้อนจากปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานหลาย ๆ มิติ จำเป็นต้องอาศัยองค์ความรู้จากทุกภาคส่วน และการมีส่วนร่วม เพื่อขับเคลื่อนชุมชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างเต็มรูปแบบ ผู้สูงอายุเหล่านี้กลับไปใช้ชีวิตในพื้นที่บ้านเกิดของตนเองล้วนเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ สั่งสมความรู้ความเชี่ยวชาญในการทำงานทั้งจากภาครัฐและเอกชน และยังมีสุขภาพกาย และจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะทำงานเพื่อสังคม ดังที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ได้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ พระราชทานพระราชดำริสวาทในที่ประชุมมหาสมาคม ณ ศาลาดุสิดาลัย พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2543 เนื่องในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ตอนหนึ่งว่า **“ความจริง หกสิบแล้ว ถึงแม้จะเป็นเวลาที่สมควรจะให้ผู้สูงอายุค่อยเข้ามาได้ทำหน้าที่ของเขาบ้าง มีโอกาสทำหน้าที่เราก็คงเป็นกองหนุนที่คอยปกป้องคุ้มครองบ้านเมือง ซึ่งการนำผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว แต่ยังมีความรู้ความสามารถช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของประเทศ”**

กรมการพัฒนาชุมชน จึงได้น้อมนำพระราชดำริมาปฏิบัติให้บังเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม โดยการระดมทรัพยากรบุคคลในพื้นที่ จัดตั้งเป็นทีมผู้นำอาสาพัฒนาบ้านเกิด หรือ Hometown Development Voluntary Leader Team ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการรวบรวมผู้มีความรู้ความสามารถและความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ จากทุกสาขาวิชาชีพ มาร่วมกันทำงานอาสาสมัครใช้ส่วนรวมเพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานพัฒนาชุมชน โดยร่วมวิเคราะห์ปัญหา ให้คำปรึกษา ติดตามสนับสนุน และประเมินผลงานพัฒนาชุมชนเป็นวิทยาทานถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำแนวทางในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน



การป้องกันการทุจริต

และกระทำความผิดวินัยของเจ้าหน้าที่รัฐ

โดย นายอนเนชา พรหมมา นิติกรปฏิบัติการ กองการเจ้าหน้าที่



องค์การเพื่อความโปร่งใสนานาชาติ (Transparency International) เผยแพร่ผลค่าดัชนีรับรู้การทุจริต (Corruption Perceptions Index : CPI) ประจำปี 2019 พบว่า ประเทศไทยถูกจัดอยู่ในอันดับที่ 101 จากจำนวนทั้งหมด 180 ประเทศ และได้ค่าเฉลี่ยดัชนีที่ 36 จากคะแนนเต็ม 100 แสดงให้เห็นว่าการทุจริตนั้นเป็นปัญหาของประเทศที่จะต้องได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง การทุจริตในประเทศไทยนั้น โดยส่วนมากแล้วผู้คนจะคิดว่าผู้ที่กระทำการทุจริตก็คือเจ้าหน้าที่รัฐในทุกระดับ เพราะว่ามีโอกาสหรือช่องทางในการทุจริตมากกว่าประชาชนทั่วไป ซึ่งการทุจริตของเจ้าหน้าที่รัฐนั้นเป็นการปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติหน้าที่เพื่อแสวงหาประโยชน์ที่มิควรได้โดยชอบด้วยกฎหมายสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เป็นการประพฤติชั่ว เป็นความผิดวินัยอย่างร้ายแรง และจะต้องได้รับโทษไล่ออกจากราชการ การป้องกันการทุจริตและกระทำความผิดวินัยของเจ้าหน้าที่รัฐจะเกิดขึ้นได้ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ดังนี้

1. ภาครัฐบาล

ปรับปรุงและพัฒนากลไกและกระบวนการในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตให้มีความรวดเร็ว มีประสิทธิภาพและเท่าทันต่อพลวัตของการทุจริต ตรากฎหมายและปรับปรุงกฎหมายให้กระบวนการป้องกันและปราบปรามการทุจริตมีประสิทธิภาพมีการบูรณาการร่วมกันของหน่วยงานต่าง ๆ ในกระบวนการป้องกันและปราบปรามการทุจริตที่เกี่ยวข้องทั้งระบบ ปลุกฝังค่านิยมให้กับเจ้าหน้าที่รัฐให้ยึดหลักธรรมาภิบาลในการบริหารงานยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติหน้าที่ และยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต และนำเจ้าหน้าที่รัฐผู้กระทำการทุจริตหรือกระทำความผิดวินัยไปดำเนินคดีหรือลงโทษอย่างเป็นรูปธรรมและเท่าทันต่อสถานการณ์ เพื่อให้เจ้าหน้าที่รัฐเกิดความตระหนักและเกรงกลัวที่จะกระทำการทุจริต



2. ภาคเอกชน

ให้ความร่วมมือเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการป้องกันและแก้ไขปัญหาการทุจริต เนื่องจากภาคเอกชน จะมีบทบาทสำคัญในฐานะของผู้ให้สินบนเพื่อประโยชน์ของธุรกิจตนเอง และเจ้าหน้าที่รัฐมักอยู่ในฐานะของผู้รับสินบน เพื่อประโยชน์หรือสิทธิบางอย่างกับภาคเอกชน ภาคเอกชนกำหนดนโยบายในการประกอบธุรกิจด้วยความโปร่งใส ปฏิเสธการให้สินบนภาครัฐบาลหรือเจ้าหน้าที่รัฐในทุกรูปแบบ ร่วมมือกันเปิดเผยการกระทำของภาครัฐบาลหรือเจ้าหน้าที่รัฐที่ส่อไปในทางทุจริต ให้สังคมได้รับทราบ สนับสนุนองค์กรของภาครัฐบาลในการป้องกันและปราบปรามการทุจริต กระตุ้นและผลักดันให้ภาคประชาชนได้เล็งเห็นและตระหนักถึงปัญหาการทุจริต



3. ภาคประชาชน

ร่วมกันรณรงค์ให้ประชาชนคนในสังคมสร้างสังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริต โดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการปลุกฝังค่านิยมทางสังคมในทุกช่วงวัยเพื่อสร้างวัฒนธรรมต่อต้านการทุจริต ปลุกฝังความพอเพียง มีวินัย ซื่อสัตย์ สุจริต มีจิตอาสา และความเสียสละเพื่อส่วนรวม ปฏิเสธการให้สินบนในทุกรูปแบบ เสริมสร้างให้ทุกภาคส่วนมีพฤติกรรมที่ไม่ยอมรับและต่อต้านการทุจริต ช่วยสอดส่องโดยการร้องเรียนเจ้าหน้าที่รัฐที่กระทำการทุจริต หรือกระทำความผิดวินัย และไม่ยอมรับ ไม่เคารพนับถือเจ้าหน้าที่รัฐที่กระทำการทุจริต



การป้องกันการทุจริตและกระทำความผิดวินัยของเจ้าหน้าที่รัฐ ไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานหนึ่งหน่วยงานใด หากแต่จะต้องได้รับการสนับสนุนและให้ความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการปรับปรุงกระบวนการต่าง ๆ ในการป้องกันการทุจริตและกระทำความผิดวินัยของเจ้าหน้าที่รัฐทั้งระบบ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยภาครัฐบาลจะต้องปรับปรุงและพัฒนากลไกและกระบวนการในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตให้มีความรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ตลอดจนปลุกฝังค่านิยมให้กับเจ้าหน้าที่รัฐให้ยึดหลักธรรมาภิบาลในการบริหารงาน ยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติหน้าที่ และยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ในการดำเนินชีวิต ภาคเอกชนจะต้องไม่ให้สินบนแก่เจ้าหน้าที่รัฐ และสนับสนุนองค์กรของภาครัฐบาลในการป้องกันและปราบปรามการทุจริต รวมถึงกระตุ้นและผลักดันให้ภาคประชาชนได้เล็งเห็นและตระหนักถึงปัญหาการทุจริต และภาคประชาชนจะต้องไม่ทนต่อการทุจริตทุกรูปแบบ และที่สำคัญที่สุดก็คือตัวของเจ้าหน้าที่รัฐเองที่นอกจากตนเองจะไม่กระทำการทุจริตแล้วจะต้องไม่อดทนต่อการทุจริตของผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ใต้บังคับบัญชา การป้องกันการทุจริตและกระทำความผิดวินัยของเจ้าหน้าที่รัฐจึงจะมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

การนอนหลับสำคัญไฉน



การดูแลสุขภาพที่ดีนอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่แล้วนั้น การนอนหลับก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะการนอนหลับจะเป็นตัวกำหนดการปรับตัวของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้เข้ากับช่วงเวลากลางคืน หากอดนอนมาก ๆ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจได้ ยิ่งคนที่มีความเครียด การอดนอนอาจทำให้โรคหรืออาการของโรคเพิ่มมากขึ้นหรือกำเริบได้ด้วย

ประโยชน์ของการนอนหลับมีหลายประการที่สำคัญต่อร่างกาย จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ร่างกายของคนเราจะใช้เวลาถึง 1 ใน 3 ของชีวิตไปกับการนอน โดยในช่วงที่เรานอนหลับร่างกายจะเข้าสู่สภาวะที่การรับรู้ของร่างกายแยกตัวออก ลดการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมชั่วคราว ระบบในร่างกายจะได้พักผ่อน ช่วงเวลานี้ร่างกายจะเร่งซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ชำรุด สร้างโปรตีนสำหรับนำไปใช้ในวันต่อไป กำจัดโปรตีนผิดปกติออกจากสมอง ควบคุมฮอร์โมนในร่างกายให้เป็นปกติ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และพัฒนาระบบประสาท อารมณ์ ความจำ ดังนั้น การนอนไม่เพียงพอจึงมีผลต่อการตัดสินใจ การตอบสนอง และการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ยิ่งนานวันเข้าจะทำให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ โดยมีผลงานวิจัยออกมาว่าการนอนหลับไม่เพียงพอเป็นเรื่องอันตราย เพราะการตอบสนองของสมองจะช้าลง มีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์มากขึ้น เกิดอาการมึนงง

หรืออาการหลับในได้ สำหรับคุณผู้หญิง การนอนไม่พอยังทำให้อ้วนด้วย เพราะจะลดปริมาณฮอร์โมนเลปตินที่มีหน้าที่ช่วยให้รู้สึกหิวน้อยลง แล้วไปเพิ่มปริมาณฮอร์โมนเกรลินที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหารให้สูงขึ้น ส่งผลให้ผู้กินนอนน้อยรู้สึกหิวบ่อยกว่าปกติ และมีแนวโน้มเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการใช้เพศสัมพันธ์ได้ เนื่องจากระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่ทำให้ผู้ชายเกิดความต้องการทางเพศต่ำลง กระทั่งต่อชีวิตคู่ได้ด้วย

ด้วยประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและถูกเวลาจึงเรียกได้ว่าเป็นการดูแลสุขภาพที่สำคัญ ทั้งประหยัดเงินในกระเป๋า สามารถทำได้ง่ายตายไม่ยุ่งยาก แถมยังเห็นผลลัพธ์ได้อย่างชัดเจน หลังจากนั้นเมื่อร่างกายได้พักผ่อนฟื้นฟูได้เต็มที่ สุขภาพกายใจก็จะดีขึ้นอย่างต่อเนื่องแน่นอน

อย่างที่เราทราบดีว่าคนเราควรนอนหลับไม่ต่ำกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อคืน แต่ที่จริงแล้วการนอนที่เพียงพอจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย เช่น อายุ ในเด็กทารกควรนอน 16 ชั่วโมง วัยรุ่นประมาณ 9 ชั่วโมง ผู้ใหญ่ประมาณ 7-8 ชั่วโมง แต่บางคนเพียง 5 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว โดยช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการนอนจะอยู่ระหว่าง 21:00 – 22:00 น. เพราะ Growth Hormone ที่ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและชะลอความชราของร่างกายจะหลั่งออกมาเต็มที่ หากนอนหลับอย่างเพียงพอและตรงตามเวลาร่างกายก็จะได้รับการพักผ่อนฟื้นฟูอย่างเต็มที่นั่นเอง นอกจากเรื่องเวลาในการนอนแล้ว ที่นอนและท่าทางการนอนก็สำคัญเหมือนกัน เนื่องจากทั้งสองสิ่งนี้สัมพันธ์กับกระดูกสันหลังของเรา หากนอนผิดท่าติดต่อกันนาน ๆ อาจส่งผลให้กระดูกสันหลังเคลื่อนออกจากแนวระนาบ เกิดการผิดรูปและคดงอได้ อีกทั้งท่านอนยังส่งผลต่อการนอนหลับให้สนิทตลอดคืน กระทั่งการตื่นนอนอย่างสดชื่น ไม่เกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่งท่าที่เหมาะสมที่สุดคือการนอนหงายและใช้หมอนหนุนหัวแบบต่ำเพื่อให้ต้นคออยู่ในแนวเดียวกับลำตัว ป้องกันอาการปวดคอจากการนอนคอพับ หรือนอนเอนคอมากเกินไป



การนอนหลับที่ดีต่อสุขภาพ

กาแฟ, ชา

เหล้า, บุหรี่

การกินมากเกินไป

หนังสือของขวัญและแอคชั่น

โทรศัพท์มือถือ

ออกกำลังกายอย่างหนัก

การเดิน

อุณหภูมิพอเหมาะ

อ่านหนังสือ

อากาศถ่ายเท

ตั้งเวลาปลุกให้เหมาะสม

ทำสมาธิ

5 วิธีดูแลรักษารถ

ช่วงกักตัว



ช่วงกักตัวจากสถานการณ์โควิด-19 ระบาดแบบนี้ อย่าว่าแต่ขับรถออกไปข้างนอกเลย แค่จะเดินไปซื้อของหน้าปากซอยยังผวา ดังนั้นรถหลายคันคงต้องจอดนิ่ง ๆ อยู่ที่บ้านอย่างแน่นนอน ซึ่งอย่างที่รู้กันดีว่ารถยนต์หากจอดไว้ไม่ได้ขับเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลเสียได้ วันนี้เราเลยอาสาหาวิธีการดูแลรถในช่วงกักตัวมาฝากกัน เพื่อสถานการณ์ดีขึ้นจะได้รถอยู่ดี ๆ ออกมาลัลล้ากันได้เหมือนเดิม

1

ควรล้างรถเพื่อเอาฝุ่นละอองและคราบสกปรกที่อาจติดแน่น ทำร้ายพื้นผิวรถยนต์ออกไป เสร็จแล้วอย่าลืมลงแว็กซ์เคลือบสีรถ เพื่อป้องกันพื้นผิวเพิ่มเติมด้วย หลังจากนั้นก็ต้องตรวจเช็คลมยางให้ดี ซึ่งในสถานการณ์แบบนี้ควรเติมลมยางให้แข็งกว่าปกติ 2-3 ปอนด์ต่อตารางนิ้ว (PSI) แต่ต้องดูด้วยว่าความดันลมยางที่เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ผลิตอยู่ที่เท่าไร โดยตรวจเช็คสัปดาห์ละครั้ง เพื่อช่วยคงสภาพและรูปทรงของยาง นอกจากนี้ควรออกไปขับรถบ้าง เพราะการจอดอยู่กับที่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดการยุบตัวของยางส่วนที่สัมผัสกับพื้น ส่งผลให้โครงยางเสียรูปและไม่กลม



2

เติมน้ำมันเต็มถังอยู่เสมอแม้ไม่ได้ขับ เพราะน้ำมันที่เติมเข้าไปจะช่วยป้องกันความชื้นที่จะกลั่นตัวเป็นหยดน้ำได้ แล้วยังช่วยป้องกันการเกิดสนิมภายในถังน้ำมัน (กรณีถังเป็นโลหะ) และควรเปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องไว้ วิธีนี้จะช่วยรักษาสภาพเครื่องยนต์ เพราะน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วมักมีสิ่งปนเปื้อนและมีสภาพเป็นกรด สามารถทำร้ายชิ้นส่วนของเครื่องยนต์ได้



4

สตาร์ทรถเป็นระยะ ถ้าไม่มีการสตาร์ทเครื่องเลย แบตเตอรี่จะเสื่อมสภาพและหมดได้ เพราะระบบต่าง ๆ ภายในรถยังดึงไฟจากแบตเตอรี่อยู่ตลอดเวลา โดยความถี่จะขึ้นอยู่กับความสะอาดและสภาพรถแต่ละคัน โดยแต่ละครั้งควรสตาร์ททิ้งไว้ประมาณ 5 - 15 นาที เปิดฝากระป๋องรดด้วยเพื่อให้อากาศในห้องเครื่องถ่ายเท ถ้าเป็นไปได้นำรถออกไปขับประมาณ 15 - 30 นาทีเพื่อชาร์จไฟคืนและให้ชิ้นส่วนต่าง ๆ ได้รับการหล่อลื่น ระบบสามารถทำงานได้ตามปกติ



3

แสงแดดและลมฝนหาใช้มีตรสำหรับรถของเรา เนื่องจากความชื้นและความร้อนส่งผลเสียต่อสภาพและอุปกรณ์ของรถ ดังนั้นสถานที่จอดรถควรหลีกเลี่ยงการจอดกลางแจ้ง ถ้าเลี่ยงไม่ได้ ก็ไม่ควรเอาอะไรมาคลุม เพราะความร้อนความชื้นจะสะสมทำให้สีผ้าคลุมติดรถ เกิดรอยต่างได้ แนะนำให้แง้มกระจกทุกบานลงประมาณ 1 เซนติเมตรให้อากาศถ่ายเทก็พอ ถ้าจอดในที่ร่ม ไม่โดนแดด อากาศถ่ายเท แนะนำให้ใช้ที่คลุมรถแบบพลาสติกใส เพื่อกันฝุ่น ชี้อัจฉกร รอยขีดข่วนจากแมวที่สำคัญอย่าดึงเบรกมือไว้วันนะ เพราะอาจทำให้เบรกติดได้ และจะตามมาด้วยปัญหาขยับรถไม่ได้เมื่อต้องการเคลื่อนรถ



5

หากต้องการฆ่าเชื้อไวรัสโควิด-19 แนะนำให้ใช้ทิชชูเปียกที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 75% หรือผ้าชุบแอลกอฮอล์ 75% บิดหมาด ๆ เช็ดทุกจุดในรถที่มีมือต้องสัมผัส แต่ไม่ควรใช้แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นสูงฉีดพรมใส่โดยตรง เพราะจะทำให้สีพื้นผิวต่างได้



โดย กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมข้าราชการกรมการพัฒนาชุมชน



กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กรมการพัฒนาชุมชน

website: <http://ethic.cdd.go.th/>

คณะที่ปรึกษา

คณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมการพัฒนาชุมชน

บรรณาธิการที่ปรึกษา

นายโชคชัย แก้วป่อง

รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

และหัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมข้าราชการกรมการพัฒนาชุมชน

กองบรรณาธิการ

เจ้าหน้าที่กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมข้าราชการกรมการพัฒนาชุมชน

สนับสนุนภาพถ่าย

กลุ่มงานสื่อสารภาพลักษณ์องค์กร สำนักงานเลขาธิการกรมการพัฒนาชุมชน

สถานที่ติดต่อ : กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมข้าราชการกรมการพัฒนาชุมชน

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550

อาคารรัฐประศาสนภักดี ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง

เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

