



องค์ความรู้ เรื่อง การส่งเสริมการทำความดี



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส
ของสำนักงานภาษาต่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๖๗



องค์ความรู้
เรื่อง การส่งเสริมการทำความดี



คำนำ

สำนักภาษาต่างประเทศ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินการด้านคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใสและการต่อต้านการทุจริต เพื่อรักษามาตรฐานองค์กรคุณธรรมต้นแบบ ตามแผนส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและความโปร่งใสของสำนักภาษาต่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งและยกระดับในการเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบเป็นศูนย์เรียนรู้ในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใสและการต่อต้านการทุจริต

คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริตส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักภาษาต่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ได้ดำเนินการตามแผนโดยอาศัยกรอบการดำเนินงานดังต่อไปนี้ ๑. แนวนโยบายการดำเนินการด้านคุณธรรม และความโปร่งใสของส่วนราชการสังกัดรัฐสภา ๒. บันทึกข้อตกลงความร่วมมือในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตระหว่างสำนักงาน ป.ป.ช. กับสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาและสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (ฉบับที่ ๒) ๓. แผนปฏิบัติการด้านการส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๗-๒๕๗๐) ๔. ประมวลจริยธรรมข้าราชการรัฐสภา ซึ่งจากแนวนโยบายดังกล่าว มุ่งเน้นการส่งเสริมให้เกิดกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ๓ กระบวนการได้แก่ (๑) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำความดี (๒) การพัฒนาโลกเพื่อขับเคลื่อนคุณธรรม (๓) การพัฒนาศักยภาพคนและองค์กรเครือข่าย เพื่อขับเคลื่อนคุณธรรม เป็นการบ่มเพาะจิตใจสร้างจิตสำนึกสาธารณะ ปรับเปลี่ยนวิถีคิดและค่านิยมของคนไทย ให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีคุณภาพ และคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริตส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักภาษาต่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ได้ดำเนินการจัดทำองค์ความรู้เรื่อง “การส่งเสริมการทำความดี” โดยยึดหลักการคุณธรรม ๕ ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู” ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อให้บุคลากรสำนักภาษาต่างประเทศตระหนักรู้และประพฤติปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิต **กิจกรรมเรื่องเล่าความดี** บรรจุเป็นส่วนหนึ่งในโครงการ/กิจกรรมภายใต้แผนส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินการด้านคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใส และป้องกันการทุจริตของสำนักภาษาต่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ในข้อ ๒๕ กิจกรรมเรื่องเล่าความดี ซึ่งแสดงออกถึงการมีคุณธรรมขั้นพื้นฐาน “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา และกตัญญู” พร้อมทั้งได้รับการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต การน้อมนำหลักธรรมทางศาสนา หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วิถีวัฒนธรรมไทยและจารีตประเพณีที่ดีงาม และยึดมั่นในสถาบันหลักของชาติ นำพาสังคมไทยสู่สังคมคุณธรรมอย่างยั่งยืน

คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต
ส่งเสริมคุณธรรม และความโปร่งใสของสำนักภาษาต่างประเทศ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

สารบัญ

หน้า

คำนำ

กระบวนการส่งเสริมความดีภายในสำนักภาษาต่างประเทศ.....๑

ขั้นตอนการดำเนินการ.....๑

ความดีที่ได้กระทำ.....๒

ประโยชน์ที่ได้รับจากการที่สำนักภาษาต่างประเทศดำเนินการส่งเสริม.....๑๓

ให้บุคลากรทำความดี





กระบวนการส่งเสริมความดีภายในสำนักภาษาต่างประเทศ

คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริตส่งเสริมคุณธรรม และความโปร่งใสของสำนักภาษาต่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ได้ดำเนินการส่งเสริม การทำความดี โดยยึดหลักการคุณธรรม ๕ ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู” ซึ่งเป็น คุณธรรมพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อให้คนไทยตระหนักและประพฤติปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิต ร่วมสร้างสังคมไทยในอนาคตให้เป็นรูปธรรมและวัดได้ด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณธรรม “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา และกตัญญู” ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต น้อมนำหลักธรรมทางศาสนา หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วิถีวัฒนธรรมไทยที่งดงาม และยึดมั่นในสถาบันหลักของชาติ นำสังคมไทยสู่สังคมคุณธรรมอย่างยั่งยืน ทุกคนมีความดีเป็นของตนเอง มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป ไม่มีแม้เพียงคนเดียวที่มีแต่ความชั่วร้ายปราศจากซึ่งความดี การจัดการความดีเป็นกระบวนการที่ จะดึงเอาความดีที่แต่ละบุคคลมีอยู่ออกมารวมกันเป็นพลังสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ อย่างไม่มีขีดจำกัด การส่งเสริมความดีของสำนักภาษาต่างประเทศ คือ กระบวนการในการดึงความดีของบุคลากรในสำนัก ภาษาต่างประเทศแต่ละคนออกมา โดยให้เกิดเป็นพลังด้านบวกและสร้างสรรค์ความดีในอนาคตต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. การประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริตส่งเสริม คุณธรรม และความโปร่งใสของสำนักภาษาต่างประเทศ เพื่อเสนอแนวทางในการดำเนินกิจกรรม ส่งเสริมความดีภายในสำนักภาษาต่างประเทศ โดยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มงานจัดส่งเรื่องการทำ ความดีของตนมายังฝ่ายเลขาคณะทำงานฯ

๒. การประชุมสำนักภาษาต่างประเทศ เพื่อมอบหมายให้แต่ละกลุ่มงานดำเนินการตาม มติที่ประชุมของคณะทำงานฯ ในเรื่องดังกล่าว

๓. สำนักภาษาต่างประเทศ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเรื่องเล่าความดี โดยการ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรในแต่ละกลุ่มงานมีส่วนร่วม โดยการร่วมส่งบทความการทำความ ดีของตนเองที่ไต่ลงมือกระทำในโอกาสที่ผ่านมา และมีความประทับใจในการทำความดีนั้น ๆ เพื่อเป็น การเผยแพร่คุณงามความดีที่บุคลากรไต่ลงมือกระทำ และสามารถนำมาเป็นต้นแบบทางด้านคุณธรรม ให้บุคลากรอื่น ๆ ได้ ทั้งนี้ ยังส่งผลให้เกิดคุณค่าในการสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมและจริยธรรม ตามแนวคิดคุณธรรม ๕ ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู” จำนวนทั้งสิ้น ๑๐ เรื่อง

๔. ฝ่ายเลขาคณะทำงานฯ ได้ดำเนินการรวบรวมเรื่องเล่าความดีของบุคลากรในสำนัก ภาษาต่างประเทศ จำนวน ๑๐ เรื่อง



ความดีที่ได้กระทำ

เรื่องเล่าความดีของบุคลากรสำนักภาษาต่างประเทศ จำนวน ๑๐ เรื่อง ดังต่อไปนี้

๑. นางสาวอัมพะวัน ปฐมกุล นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการ กลุ่มงานภาษาจีนและภาษาอื่น เรื่อง “มะนาวของแม่”
๒. นายสั๊กกะ จราวิวัฒน์ นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการ กลุ่มงานภาษาอังกฤษ เรื่อง “การทำความดีด้วยการทำบุญตักบาตร”
๓. นายรัฐพล บุญสอน นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มงานภาษาจีนและภาษาอื่น เรื่อง “แบ่งปันรอยยิ้ม คือ การทำทานที่ไม่ใช้เงิน”
๔. นายชยางกูร ธรรมอัน นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ กลุ่มงานภาษาฝรั่งเศส รัสเซีย และอิตาลี เรื่อง “การช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม”
๕. นางสาวธनिया อุมะวิชนี นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ กลุ่มงานภาษาฝรั่งเศส รัสเซีย และอิตาลี เรื่อง “ให้ (เค้า) ทาน เราเป็นสุข”
๖. นายจรงค์ กลัษณะ นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการ กลุ่มงานภาษาอังกฤษ เรื่อง “จิตอาสาเก็บขยะริมทางเดินบริเวณคลองบางกระบือ”
๗. นางสาวสิริญา กรอบพุดชา เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส กลุ่มงานบริหารทั่วไป เรื่อง “ทางเดียวกันไปด้วยกัน มีจิตอาสาเป็นการทำดีต่อผู้อื่น”
๘. นายชนะชัย หามะลิ พนักงานสนับสนุนการประชุม กลุ่มงานบริหารทั่วไป เรื่อง “บริจาคโลหิต เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่”
๙. นางสาวเจนจิรา เพ็งสั้ม เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส กลุ่มงานบริหารทั่วไป เรื่อง “ทำบุญทำทาน ประกอบกรรมดี”
๑๐. นายปกรณ์ นวลมณี นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการ กลุ่มงานภาษาฝรั่งเศส รัสเซีย และอิตาลี เรื่อง “การแบ่งปัน”

เล่าเรื่องความดี เรื่อง “มะนาวของแม่”

นางสาวอัมพะวัน ปฐมกุล นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการ
กลุ่มงานภาษาจีนและภาษาอื่น สำนักภาษาต่างประเทศ

“เราไม่จำเป็นต้องร่ำรวย แต่เราสามารถแบ่งปันสิ่งเล็กน้อยที่เราทำได้” นั้นเป็นคำพูดของแม่ที่ได้คอยบอกตั้งแต่เด็ก คำพูดนั้นอาจจะเป็นเพียงคำพูดคำหนึ่งที่พร่ำบอกลูก ๆ เสมอเหมือนเป็นคำพูดไม่มีอะไรที่สำคัญ แต่เป็นเมล็ดพันธุ์ที่ปลูกฝังอยู่ในใจลูก ๆ อย่างไม่รู้ตัว “การแบ่งปัน”

ณ บ้านที่ต่างจังหวัดมีต้นมะนาวต้นหนึ่งที่แม่ปลูกไว้มานับสิบปีแล้ว เป็นมะนาวเพียงต้นเดียวที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมานาน แต่ยังไม่ยอมให้เด็ดได้ อยู่หน้าบ้าน เป็นมะนาวแป้นที่มีผลมะนาวดกมากจนร่วงหล่นบนพื้นดิน เมื่อสมัยก่อนเราจะเห็นแม่เก็บผลมะนาวแจกจ่ายให้กับเพื่อนบ้านใกล้เคียง ผู้มาเยือน ความสุขใจของผู้ให้ และรอยยิ้มของผู้รับ เปรียบเสมือนน้ำทิพย์ชโลมใจให้กับผู้ให้และผู้รับทั้งสองฝ่าย ถึงแม้ว่าแม่เก็บมะนาวแบ่งปันให้เพื่อนบ้านเป็นจำนวนมากแล้ว แต่มะนาวกลับไม่เคยหมด

ในวันนี้แม่ผู้ปลูกต้นมะนาวไม่สามารถเดินมาเก็บมะนาวด้วยตัวเองได้เหมือนเมื่อก่อน แต่ถ้าเห็นมะนาวออกผลเต็มต้นแม่จะบอกกับลูก ๆ ว่าให้เก็บไปฝากเพื่อนที่ทำงาน ให้ผู้อื่นเหมือนเดิม ถึงแม้ว่าแม่จะไม่สามารถส่งมะนาวที่ปลูกให้เพื่อนๆ ได้กับมือของตัวเองแล้ว แต่ทุกครั้งที่ได้รับทราบข่าวต้นมะนาวที่เคยดูแลด้วยความรักความใส่ใจ ได้ถูกส่งต่อแบ่งปันไปยังผู้อื่น แม้ว่าจะไม่ได้พูดอะไรออกมาแต่ดวงตาก็คือประกายปลาบปลื้มด้วยความดีใจ

เมล็ดพันธุ์ของการแบ่งปัน การให้ไม่มีที่สิ้นสุดของแม่ ได้ส่งต่อไปยังลูก ในทุกครั้งที่ได้เป็นตัวแทนของแม่ที่ได้แบ่งปันมะนาวให้กับเพื่อนในที่ทำงาน เพื่อนข้างบ้าน หรือคนอื่น ๆ ตัวเองจะบอกกับผู้คนเหล่านั้นว่า “นี่คือมะนาวของแม่” อาจจะเป็นสิ่งเล็กน้อยสำหรับใครบางคน เพียงอยากให้ทราบว่า “สิ่งเล็กน้อยเหล่านั้นคือ ความสุขใจความตั้งใจของผู้ที่อยากให้นั่น”

“การแบ่งปัน” เป็นเมล็ดพันธุ์ที่แม่ได้ปลูกไว้ เป็นเจตนารมณ์ที่ได้ส่งต่อให้กับลูก ๆ และเป็นความสุขที่อยากส่งต่อให้กับทุกคน



การทำความดีด้วยการทำบุญตักบาตร

นายสั๊กกะ จราวิวัฒน์
นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ

1. ทำให้จิตใจเกาะอยู่กับความดี เป็นการฝึกจิต ให้คลุกเคล้าอยู่กับกุศล ซึ่งเป็นทางแห่งความเจริญที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส รับรองว่า "ผู้ฝึกจิตดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้" เพราะเมื่อตื่นขึ้นมา สิ่งแรกที่จะนึกถึงคือจะหาอะไรใส่บาตรดี ซึ่งจุดนี้ก็เรียกว่าเป็นสิ่งขานุสติ เพราะนึกถึงพระสงฆ์ และจากานุสติ เพราะนึกถึงสิ่งที่จะนำไปใส่บาตรพระ ถือ เป็นบุญการเจริญพระกรรมฐานถึง 2 กองด้วยกัน
2. เป็นการลดความตระหนี่ บรรเทาความเห็นแก่ตัว สร้างใจให้เป็นสุขและ สร้างสังคมให้ร่มเย็น เพราะเป้าหมายหลัก ของการให้ทานที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ คือ เพื่อกำจัดความตระหนี่ มุ่งสู่ความดี และความเสียสละ
3. เป็นการต่อบุญต่อลาภให้แก่ตนเอง เพราะการใส่บาตรเป็นการเสริมทานบารมี โดยตรง เป็นการสร้างทางแห่งความมั่งคั่ง ร่ำรวย ยิ่งทำทุกวันกุศลก็ยังส่งผลอย่างต่อเนื่อง จนสามารถหักล้างความยากจนได้อย่าง ถาวร
4. เป็นแบบอย่างการส่งต่อความดีจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อให้ลูกหลานมีแบบอย่างในการทำความดีสืบต่อไป เพราะถ้าคนเป็นพ่อแม่ไม่ทำตัวอย่างไว้ลูกหลานก็ไม่มีตัวอย่างดูต่อไปคนรุ่นใหม่ก็จะไม่กล้าทำ แล้ววัฒนธรรมที่ดีงามของเราก็จะสูญสลายไปในที่สุด
5. เป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา เพราะพระสงฆ์ สามเณรต้องอยู่ด้วย การบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ถ้าไม่มีใครใส่บาตร ก็ไม่มีอาหาร เมื่อไม่มีอาหารย่อมไม่อาจ ดำรงชีพอยู่ได้ แล้วพุทธศาสนาก็อาจจะสิ้นสุดลงในยุคปัจจุบัน



เรื่องเล่าความดี

เรื่อง แบ่งปันรอยยิ้ม คือ การทำทานที่ไม่ใช้เงิน

นายรัฐพล บุญสอน

นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ

การแบ่งปันรอยยิ้ม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าถือปฏิบัติเป็นประจำ เพราะว่าการยิ้มเป็นการกระทำที่สามารถส่งผลดีในหลายด้าน โดยไม่ต้องใช้เงินลงทุน การยิ้มไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ที่ยิ้มมีความสุขและผ่อนคลาย แต่ยังส่งผลให้ผู้ที่ได้รับการแบ่งปันรอยยิ้มรู้สึกดีขึ้นด้วย การยิ้มสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ส่งเสริมความเข้าใจและความร่วมมือในสังคม นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกายของทั้งผู้ที่ยิ้มและผู้ที่ได้รับรอยยิ้ม

การแบ่งปันรอยยิ้มเป็นการให้ทานในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ต้องเสียเงินแต่กลับมีคุณค่ามหาศาล ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “บุคคลแม้ไม่มีทรัพย์สินเงินทอง แต่ก็สามารถให้ทานแก่บุคคลอื่นได้ด้วยทาน 5 ประการ คือ 1. ใบหน้าเป็นทาน สามารถให้รอยยิ้มความสดใส 2 วาจาเป็นทาน พูดให้กำลังใจ ชื่นชมปลอบประโลมผู้อื่นยามเขาคตกทุกข์ได้ยาก 3. จิตใจเป็นทาน สามารถเปิดอกเปิดใจกับผู้อื่นด้วยความอบอุ่นและจริงใจ 4. ดวงตาเป็นทาน ใช้แววตาแห่งความหวังดีโอบอ้อมอารีย์ให้กับผู้อื่น 5. กายเป็นทาน สามารถใช้เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น”

การให้ทานด้วยรอยยิ้มสามารถทำได้ทุกคนและทุกเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในครอบครัว ที่ทำงาน หรือในชุมชน การยิ้มที่จริงใจสามารถสร้างความอบอุ่นและความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างคน ทำให้สังคมมีความสุขและสงบมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น การแบ่งปันรอยยิ้มจึงเป็นการให้ทานที่ไม่ต้องเสียเงิน แต่สามารถสร้างประโยชน์และความสุขให้กับทั้งผู้ให้และผู้รับอย่างแท้จริง



เรื่องเล่าความดี

เรื่อง การช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

นายชยางกูร ธรรมอัน
นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

ในปัจจุบันนี้ โลกกำลังเผชิญกับปัญหาสิ่งแวดล้อมมากมาย การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ความพยายามในการรักษาสิ่งแวดล้อมอาจดูเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องพึ่งพาทั้งภาครัฐและองค์กรเอกชนต่าง ๆ ทว่าในความเป็นจริงแล้ว ทุกคนในฐานะปัจเจกชนสามารถมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้แม้ด้วยการกระทำที่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ซึ่งเป็น “ความดี” ที่เป็นรูปธรรมและสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

โดยส่วนตัวแล้ว ผมเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า หากทุกคนร่วมมือกันและใส่ใจในสิ่งแวดล้อม โลกของเราจะน่าอยู่ยิ่งขึ้นและมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน การกระทำแม้เพียงเล็กน้อยของเราสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราร่วมใจกันโดยพร้อมเพรียง หรืออาจกล่าวได้ว่าการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเราทุกคนสามารถรวมกันเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ในการเปลี่ยนแปลงโลกให้ดีขึ้นได้ โดยเฉพาะในด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่งการรักษาสิ่งแวดล้อมเองสามารถกระทำได้มากมายหลายหลากวิธี

หนึ่งในตัวอย่างจากประสบการณ์ส่วนตัวของผม คือ การคัดแยกขยะ ผมได้เรียนรู้วิธีการและความสำคัญของการแยกขยะเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น ขยะทั่วไป ขยะรีไซเคิล และขยะอันตราย จากสำนักภาษาต่างประเทศ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ที่มีความเคร่งครัดและรอบคอบในด้านการดำเนินงานโดยปฏิบัติตามมาตรการสำนักงานสีเขียว ด้วยเหตุนี้ ผมจึงเริ่มต้นคัดแยกขยะทั้งในบ้านและที่ทำงาน เพื่อให้ขยะเหล่านั้นถูกนำไปจัดการอย่างเหมาะสมและสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้

นอกจากนี้ ด้วยการใช้สำนักภาษาต่างประเทศมีคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบ ผมจึงได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมอบขวดพลาสติกให้กับโครงการ “YOUเทิร์น” ของ PTTGC ในนามสมาชิกของสำนักภาษาต่างประเทศ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้เป็นการนำขวดพลาสติกที่ไม่ใช้แล้วไปบริจาค โดยมุ่งหวังว่า ผู้รับบริจาคจะสามารถนำไปรีไซเคิลได้ สำหรับผมแล้ว ถือได้ว่าโอกาสดังกล่าวนี้เป็นโอกาสที่ดียิ่งสำหรับการ “ทำความดี” โดยเฉพาะสำหรับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



เรื่องเล่าความดี “ให้ (เค้า) ทาน เราเป็นสุข”

นางสาวธนิยา อุมะวิชนี
นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ
สำนักภาษาต่างประเทศ

ตั้งแต่วัยเยาว์ ชีวิตผูกพันเลี้ยงดูสุนัขมาโดยตลอด ดังนั้น เวลาที่พบเห็นสุนัขจรรอมหิวโซ จึงรู้สึกสงสาร สุนัขจรเองก็ต้องการความรักความเมตตาเช่นเดียวกับสุนัขบ้านทั้งหลาย

ในช่วงเย็นของวันหยุด ดิฉันจะผสมข้าวเม็ด อาหารเหลวกระป๋อง เนื้อสัตว์คลุกเคล้าจนเข้ากัน และเอาออกไปให้แก่งสุนัขจรแถวบ้าน สุนัขเหล่านี้จะวิ่งกระดิกหางเร่ร่อน กระโดดโลดเต้น ออกมารับด้วยความดีใจ ดังคำที่เคยได้ยินว่า “สุนัขให้ข้าวครั้งเดียว เค้าจะจดจำเราจนวันตาย” ภาพความสุขของสุนัขที่ได้กินอาหารจนอิ่มท้อง มองตาอ่อนขอเพิ่มข้าว ทำให้ผู้ให้อย่างดิฉันอดคอมยิ้มด้วยความสุขใจไม่ได้ นอกจากนี้ การให้ทานยังช่วยขัดเกลาจิตใจให้รู้จักแบ่งปัน ลดความเห็นแก่ตัว หรือคิดถึงแต่ตนเองน้อยลง

หลักการให้ทานและความเมตตาที่ยึดถือ คือ 1. ต้องไม่เบียดเบียนตัวเอง การซื้ออาหารเม็ด อาหารเหลวแบบกระป๋อง หรือเนื้อไก่เนื้อปลาต่าง ๆ ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเหมาะสมตามสมควร แก่ฐานะ ไม่ทำทานมากเกินไปจนพินิจ จนขัดสน หรือไม่สมดุลกับรายรับ 2. ต้องเหมาะสมกับโอกาส คือ ยอมรับว่าเราไม่สามารถช่วยเหลือให้ข้าวปลาอาหารพวกเค้าได้ทุกวัน แต่จะให้ทุกครั้งที่สะดวก ช่วยเหลือพวกเค้าเท่าที่ทำได้

การให้แม้เป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยแต่ผู้รับเห็นคุณค่า หรือการให้แก่ผู้รับที่เป็นสัตว์โลกตัวเล็ก ๆ ล้วนทำให้เราได้รับความสุข ความอึดอเมใจตอบแทนกลับมาทั้งที่เราเองก็ไม่ได้คาดหวังอะไร



“It's not how much we give,
but how much love we put
into giving.”

Mother Teresa

ที่มา: Classy Blog



เรื่องเล่าความดี

เรื่อง...จิตอาสาเก็บขยะริมทางเดินบริเวณคลองบางกระบือ

นายจรรงค์ กลับชนะ นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการ
กลุ่มงานภาษาอังกฤษ สำนักภาษาต่างประเทศ

เมื่อวันพุธที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา “เราทำความดีเพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์” ครั้งที่ ๔๗ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี ครบรอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ คลองบางกระบือ ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

การเข้าร่วมกิจกรรมในการเก็บขยะครั้งนี้ทำให้ตัวเองรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในการทำให้ชุมชนบริเวณริมคลองกระบือมีความสะอาดและเป็นระเบียบ เศษขยะมากมายไม่ว่าจะเป็นถุงพลาสติก แก้วน้ำ หลอดพลาสติก ขวดพลาสติก ขวดแก้ว เนกไท รวมทั้งรองเท้า ถูกทิ้งอยู่เกลื่อนริมทางเดินบริเวณคลองบางกระบือซึ่งอยู่ตรงข้ามกับรัฐสภา จึงถือได้ว่ากิจกรรมจิตอาสาครั้งนี้เป็นกิจกรรมเพื่อสังคมอันเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมขององค์กรอีกด้วย

นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ได้เห็นความตั้งใจของทุกคนไม่ว่าจะเป็นสมาชิกวุฒิสภา และข้าราชการรัฐสภาซึ่งมีทั้งรู้จักและไม่รู้จักช่วยเหลือกันและกันในการเก็บขยะด้วยความตั้งใจที่จะทำให้ชุมชนบริเวณดังกล่าวสะอาดเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม โดยส่วนตัวรู้สึกตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสิ่งแวดล้อมและจะทิ้งขยะลงในถังขยะตลอด ไม่เคยทิ้งขยะในพื้นที่สาธารณะ การช่วยกันเก็บขยะในครั้งนี้ยังเป็นการลดภาระพนักงานเก็บกวาดขยะซึ่งอาจเก็บกวาดขยะจำนวนมากได้ไม่หมดหรือไม่สามารถเข้าไปในจุดที่ขยะหมกซ่อนอยู่ การทำความดีเริ่มต้นง่าย ๆ จากตัวของเราที่จะต้องมีความสำนึกและรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ทิ้งขยะในที่สาธารณะ ใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก ก็จะช่วยลดขยะได้เป็นจำนวนมากและจะทำให้สภาพแวดล้อมของเราสะอาดและน่าอยู่ยิ่งขึ้น



เรื่องเล่าความดี เรื่อง ทางเดียวกันไปด้วยกัน มีจิตอาสาเป็นการทำดีต่อผู้อื่น

นางสาวสิริญา กรอบพุดชา
เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส

แต่แต่ละคนต่างให้นิยามความหมายของคำว่า “ความดี” ต่างกัน สำหรับดิฉัน ความดีสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยความเต็มใจและความสมัครใจของเราเอง จิตใจซึ่งที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้รู้จักการแบ่งปัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละเพื่อสาธารณประโยชน์ และรวมถึงมีจิตอาสาต่อบุคคลอื่นหรือต่อสังคม โดยที่ไม่หวังผลตอบแทน

ในแต่ละวันเราทุกคนต่างเดินทางมาปฏิบัติงานและเมื่อถึงเวลาเลิกงาน ดิฉันได้อาสาชวนเพื่อนร่วมงานที่เดินทางกลับที่พักอาศัยในเส้นทางเดียวกันให้ไปรถยนต์ของดิฉันด้วยกัน โดยหวังว่าจะเป็นการช่วยเพื่อนร่วมงานให้เดินทางสะดวกสบายมากขึ้น อีกทั้ง ช่วยประหยัดเวลา ลดความเครียดและลดภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมของพุทธศาสนา “อรรถจริยา” คือ การทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ช่วยเหลือตามกำลังแรงกายที่ตนมีอยู่ ทำด้วยความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น มุ่งให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม ดิฉันตั้งใจจะรักษาความดีนี้โดยทำเป็นประจำและต่อเนื่อง อีกทั้ง การกระทำดังกล่าวยังเป็นการปฏิบัติตามมาตรการของหมวด 3 การใช้ทรัพยากรและพลังงาน (Green Office) เรื่อง การลดใช้พลังงานเชื้อเพลิง ได้กล่าวถึงการวางแผนการเดินทาง โดยทางเดียวกันไปด้วยกัน (Car Pool) ซึ่งเป็นการช่วยลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้อีกทางหนึ่งด้วย

“ความดี” ในนิยามของดิฉัน คือ การทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ ในที่นี้ คือ การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานให้เดินทางได้อย่างสะดวกสบาย ช่วยประหยัดเวลา ลดความเครียดและลดภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทาง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สิ่งนั้นก็ทำให้ดิฉันมีความสุข รู้สึกสุขใจและอึดอึ้งใจ



เรื่องเล่าความดี

เรื่อง บริจาคโลหิต เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่

นายชนะชัย หามะลิ

ตำแหน่ง พนักงานสนับสนุนการประชุม

กระผมนายชนะชัย หามะลิ มีความคิด และความตั้งใจเริ่มการบริจาคโลหิตในช่วงสมัยเรียนระดับ ปวช. เนื่องด้วยขณะนั้นมองเห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการบริจาคโลหิตในหลายด้าน อาทิ การได้ช่วยเหลือชีวิตผู้ป่วยตามโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือสภากาชาดไทยที่ต้องการโลหิตไปช่วยเหลือเช่นกัน เพราะ การบริจาคโลหิต 1 ครั้ง สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ 3 คน รวมถึงมีประโยชน์สำคัญในด้านสุขภาพร่างกายที่ดีของผู้บริจาค ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีขึ้น ได้ตรวจสุขภาพภายในตัว และมีความรู้สึกดี และสุขใจของการเป็นผู้ให้ เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ ได้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างตั้งใจ และตามหลักธรรมะ เป็นการทำบุญกุศลที่ดีมาก ๆ อย่างหนึ่ง

ต่อมา สถานที่แรกที่ได้มีการไปบริจาคโลหิต คือ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เป็นโรงพยาบาลแห่งแรกที่ตัวกระผมได้ไปบริจาคโลหิต และได้มีการบริจาคโลหิตเรื่อยมา ในสถานที่ต่าง ๆ อาทิ โรงพยาบาลศิริราช สภากาชาดไทย และล่าสุดที่สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา รัฐสภา กระผมมีความตั้งใจ และรู้สึกยินดีทุกครั้งที่ได้บริจาคโลหิต เพราะ การบริจาคโลหิตแต่ละครั้งเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ ทั้งตัวผู้รับ และผู้บริจาค และในอนาคตมีความตั้งใจอย่างยิ่งที่จะทำการบริจาคโลหิตเพื่อความตั้งใจที่ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการในส่วนตรงนี้ต่อไป



เรื่องเล่าความดี

เรื่อง ทำบุญทำทาน ประกอบกรรมดี

นางสาวเจนจิรา เพ็งสั้ม

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่งานธุรการอาวุโส



ดิฉันนางสาวเจนจิรา เพ็งสั้ม มีความคิดว่าการทำบุญสามารถทำได้ทุกที ทุกเวลา ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ที่บ้าน หรือที่ใดก็ตาม เราก็สามารถสร้างบุญ สร้างกุศลได้ โดยไม่ยากเย็นอะไรเลย ซึ่งในความหมายของคำว่า “บุญ” หรือ “บุญญา” คือการชำระล้าง เครื่องชำระจิตใจให้หมดจด ให้บริสุทธิ์ ให้มีความประพฤติดี ประพฤติชอบทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้เป็นความดี ความสุขและเป็นกุศลธรรม ซึ่งก็คือ อะไรก็ตามที่ทำแล้วเป็นเหตุให้สบายใจ มีความสุข ความเจริญ หมดสิ้นกิเลสเหตุที่ดับทุกข์ทั้งปวงลงได้ เรียกว่า “บุญ” ทั้งสิ้น

ซึ่งเมื่อมีเวลา หรือวันสำคัญทางศาสนาดิฉันก็มักจะทำบุญ ทำทานที่วัด โดยเมื่อเดือนมกราคม ๒๕๖๗ เป็นวันคล้ายวันเกิดของดิฉัน ดิฉันก็ได้ไปกราบไหว้พระ ทำบุญสังฆทาน หยอดตู้บริจาคเงินให้ที่วัดแก้วฟ้าจุฬามณี ได้รับศีลรับพรประพรมน้ำมนต์จากพระอาจารย์ทำให้ดิฉันมีความสุขสงบ ทั้งกายและใจ รวมถึงได้ทำทานให้อาหารปลาบริเวณท่าน้ำวัด



และดิฉันได้ไปทำบุญถวายสังฆทาน ทำบุญให้กับสัตว์เลี้ยงที่ดิฉันเลี้ยงเสียชีวิต โดยพาลูกชายไปร่วมทำบุญ ถวายสังฆทานด้วย ณ วัดสร้อยทองพระอารามหลวง ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ซึ่งการทำบุญทำทาน ในครั้งนี้จะเรียกเป็นรายละเอียดย่อยของ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ความหมายและจุดประสงค์ของการทำบุญ คือ “ปติทานมัย” ได้บุญเพราะการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล การกรวดน้ำ ให้กับผู้อื่น เพื่อเป็นการฝึกจิตใจของตนให้อ่อนน้อม ให้อ่อนโยน และมีความปรารถนาดี ให้มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นอยู่เสมอ



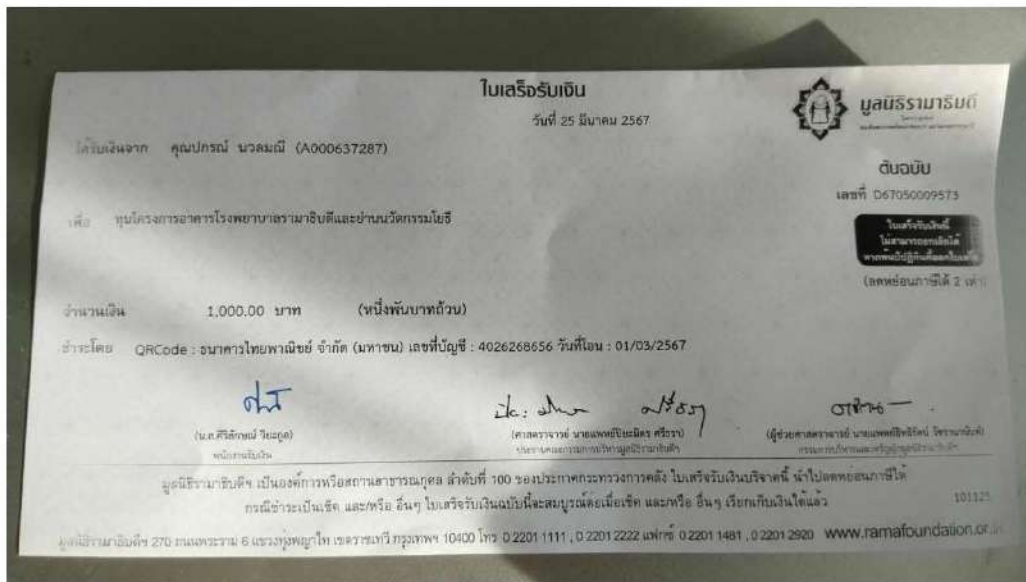
อีกหนึ่งในการทำบุญ ในวันสำคัญทางศาสนาวันมาฆบูชาในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ได้มีโอกาสไปทำบุญ เวียนเทียนที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งความสำคัญ ของวันมาฆบูชา คือเป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง "โอวาทปาติโมกข์" แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรก ซึ่งหลักคำสอนสรุปเป็นใจความสำคัญว่า "ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์"

ในการทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนสามารถทำได้เพื่อให้เกิดบุญกุศล ทำจิตใจให้สงบสุข มีสมาธิ มีสติปัญญา ส่งผลให้มีความสุขทั้งกาย วาจา และจิตใจ ซึ่งเมื่อมีความสุขทั้งกายและใจแล้ว เมื่อมีอุปสรรคใด ๆ เข้ามา ทำให้ได้ ใช้สติคิดวิเคราะห์แก้ไข ซึ่งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี



เรื่องเล่าความดี การแบ่งปัน

นายปกรณ์ นวลมณี
นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ



สังคมจะน่าอยู่ ถ้าทุกคนร่วมแบ่งปัน เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมาซึ่งเป็นเดือนเกิด จึงเห็นว่า เป็นโอกาสดีที่จะทำบุญเลหวาจะทำบุญที่ไหน อย่างไร ประจวบกับที่ผ่านมายุ่งยากเจ็บป่วยหนัก ต้องเข้ารับรักษาตัวในห้องไอซียู เมื่อเห็นโรงพยาบาลรามารมย์เปิดกองทุนโครงการอาคารโรงพยาบาล รามารมย์และย่านนวัตกรรมโยธีที่เปิดรับบริจาคเงินเพื่อก่อสร้างโรงพยาบาลเพิ่มเติมเพื่อให้มีพื้นที่รองรับการรักษาผู้ป่วยที่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นให้มีความปลอดภัยเพียงพอทั้งผู้ป่วยชั้นวิกฤต ผู้ป่วยพักฟื้น ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จำเป็นต้องใช้เวลาและพื้นที่ในการรักษา

ที่ผ่านมาเราได้รับโอกาสในการรักษาให้มีชีวิตพ้นจากสภาพวิกฤตเลยเห็นว่าหากมีโอกาสที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อให้มีโอกาสเข้าถึงการรักษาให้มากขึ้น ก็น่าจะเป็นสิ่งที่ดี เหมือนที่เราได้รับโอกาสใน จากรักษาจากหมอ พยาบาล ให้กลับมามีสุขภาพร่างกายที่ดีเหมือนในปัจจุบัน



ประโยชน์ที่ได้รับจากการที่สำนักภาษาต่างประเทศดำเนินการส่งเสริมให้บุคลากรทำความดี

๑. บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศ มีความพอประมาณในการใช้ชีวิตบนความพอดี ไม่ทำอะไรจนเกินตัวเกินกำลัง ไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อในการจับจ่ายใช้สอยสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ และมีการวางแผนทางการเงินการใช้จ่าย มีสติและคำนึงถึงเหตุผล รวมถึงไม่ใช้ชีวิตอย่างประมาท และมีการเอาใจใส่ดูแลเพื่อนร่วมงานมากยิ่งขึ้น

๒. บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศ มีภูมิคุ้มกันปัญหาการดำเนินชีวิต มีการพัฒนาทางด้านจิตใจป้องกันตัวเองจากปัญหาในด้านต่าง ๆ และสร้างทางเลือกเพื่อเอาไว้ใช้ยามฉุกเฉินจากการร่วมกันวางแผนการดำเนินชีวิต

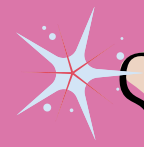
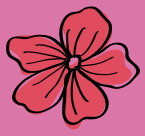
๓. บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศ ใช้แนวทางของหลักเศรษฐกิจพอเพียง และส่งผลให้เกิดความคล่องตัวทางการเงินของครอบครัว และมีทรัพย์สินเพิ่มขึ้น บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศ ไม่ว่าจะยุคสมัยไหน หรือจะเกิดวิกฤติทางเศรษฐกิจภายในประเทศอีกกี่ครั้ง บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศจะสามารถผ่านพ้นวิกฤติดังกล่าวไปได้ด้วยดี

๔. เกิดความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน โดยทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มความสามารถ ไม่เกียจคร้าน หรือทำงานเกินกว่ากำลัง (ความพอเพียงและความมีเหตุผล) และหมั่นหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาคุณภาพตัวเอง (ความมีภูมิคุ้มกัน) ย่อมส่งผลดีต่องาน สุขภาพ และการเงิน เมื่อทุกคนในองค์กรได้ทำงานอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถและหมั่นพัฒนาความรู้ บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศย่อมมีความเจริญก้าวหน้า ในหน้าที่ราชการที่ตนเองรับผิดชอบ

๕. บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศเป็นคนคิดบวก มองผู้อื่นในแง่ที่ดี ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ บุคลากรเป็นที่รักใคร่จากผู้นรอบข้าง ผู้มาขอใช้บริการ คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน รวมถึง เป็นผู้ที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจโอบอ้อมอารีและมีจิตอาสา บุคลากรของสำนักภาษาต่างประเทศ ประพฤติตนเป็นคนดีของสังคม และตอบแทนประเทศชาติด้วยการเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

๗. การส่งเสริมให้บุคลากรสำนักภาษาต่างประเทศทำความดีไม่เพียงแต่จะมีประโยชน์ต่อองค์กรและบุคลากรเท่านั้น แต่ยังสร้างผลกระทบที่ดีต่อสังคมให้เป็นประโยชน์อีกมากมาย ก่อให้เกิดความภูมิใจในการทำงาน สร้างความผูกพันต่อองค์กร สร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุขและความเข้าใจ ซึ่งส่งผลต่อบุคลากรสำนักภาษาต่างประเทศ





คณะกรรมการขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส
ของสำนักงานภาษาต่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๖๗

