

เกร็ดความรู้: วรรณกรรม ตอนที่ 7 “วรรณกรรม กับเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น”

ในตอนนี้จะกล่าวถึงหัวข้อแรก คือ *ข้าราชการพลเรือนพึงมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กรและปฏิบัติตนร่วมกันในมหาวิทยาลัย*

ทัศนคติ คือ ความรู้สึกและความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้น ๆ ในทางที่จะยอมรับ สนิบสนุน หรือปฏิเสธ ซึ่งมีผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองด้วยพฤติกรรมอย่างเดียวกันตลอด การมีทัศนคติที่ดีจึงเป็นการมีความรู้สึกและความคิดเห็นในเชิงที่จะยอมรับ สนิบสนุน ต่อสิ่งนั้น ผู้เขียนมีความเชื่อว่าการมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กรและเพื่อนร่วมงาน ทำให้เรำทำงานได้อย่างมีความสุข ซึ่งทัศนคติที่ดีนั้น สร้างได้โดยปรับวิธีคิดและมองสิ่งรอบตัวอย่างมีเหตุผล ยอมรับความจริง การคิดว่าสิ่งต่าง ๆ ทั้งปัญหาและความสำเร็จ สิ่งทีพอใจหรือไม่พอใจ ทุกเรื่องทีพบเจอมีมุมมองการคิด ทั้งด้านลบและด้านบวกเสมอ แต่เราควรเลือกทีจะมองและคิดในด้านบวก หรือทีเรียกอีกอย่างว่า ทัศนคติเชิงบวก (Positive Thinking) ผู้อ่านคงเคยได้ยินชื่อของ W.ท.หญิง ลัดดา แทมมี ดักเวิร์ธ (Ladda Tammy Duckworth) สตรีลูกครึ่งไทย-อเมริกัน อดีตนักบินเฮลิคอปเตอร์แบบ Black Hawk ของกองทัพสหรัฐอเมริกา เธอปรบในสงครามอิรัก เครื่องบินทีเธอขับถูกยิงตก ถึงแม้จะรอดชีวิตกลับมาได้ แต่ก็ต้องเสียขาทั้ง 2 ข้าง แต่ด้วยความทีเธอไม่คิดว่าชีวิตของตนเองนั้นจบแล้วเพราะความพิการ ตรงกันข้าม เธอกลับพยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ทั้งการกลับมาฝึกขับเครื่องบินทั้ง ๆ ทีใส่ขาเทียม และเธอยังได้รับการเลือกตั้งเป็น ส.ส. ในรัฐอิลลินอยส์

เมื่อมีผู้ถามว่อะไรคือสิ่งทีทำให้เธอไม่ยอมแพ้ W.ท.หญิง ลัดดา ก่่าวว่า เพราะวิธีคิด ทีไม่ยอมถูกจำกัดอยู่ในกรอบตั้งแต่เข้ารับราชการทหาร ทั้งทีเป็นผู้หญิง แต่กลับไม่เคยคิดว่าตนเองด้อยกว่า เพื่อนทหารทีเป็นผู้ชาย กระทั่งปัจจุบัน แม้จะกลายเป็นคนพิการ แต่ก็ไม่ยอมแพ้เพียงเพราะเป็นคนพิการ สิ่งเหล่านี้เป็นการ “ทำลายกรอบ ความคิดในแง่ลบทั้งสิ้น เช่น ผู้หญิงต้องเป็นเพพทีอ่อนแอ หรือคนทีพิการไม่สามารถทำอะไรข้ชนิด ๆ ได้ เป็นต้น

ผู้เขียนจึงอยากฝากแนวคิดทัศนคติเชิงบวก ไว้ให้ทุกท่านได้ลองศึกษาและนำมาปรับใช้ ไม่เพียงแต่ในชีวิตการทำงานเท่านั้น การคิดบวกจะทำให้ท่านมีชีวิตทีเป็นสุขทุกเมื่อได้ดียวไม่ยากเลย โปรดติดตามอ่านต่อได้อีกฉบับหน้าละ



พรทิพย์ สุวรรณ
ให้คิด

แหล่งที่มา : คิดบวก เปลี่ยนแปลงชีวิต เรื่องง่าย ๆ ทีไม่ค่อยมีใครคิดถึง. <http://www.naewna.com/scoop/37365>



สารสัมพันธ์

ฉบับที่ 55
วันที่ 11 กรกฎาคม 2556

กองบริหารงานบุคคล
Human Resources Management Division
(<http://personnel.crru.ac.th>)

บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ทีกำลังศึกษาต่อในประทศระดับปริญญาเอก และอยู่ระหว่างการทำดุษฎีนิพนธ์ สามารถขอรับทุนการศึกษาต่อในประทศระดับปริญญาเอก (ดุษฎีนิพนธ์) ของมูลนิธิ ดร.สายหยุด จำปาทอง ได้ถึงวันที่ 21 สิงหาคม 2556 ดูรายละเอียดเพิ่มเติมและดาวน์โหลดแบบคำขอรับทุนการศึกษาได้ที่เว็บไซต์ กองบริหารงานบุคคล (<http://personnel.crru.ac.th>)

บุคลากรใหม่ เดือน กรกฎาคม 2556

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
1	นายไพโรภ รัตนชูวงศ์	อาจารย์	คณะครุศาสตร์
2	นายสมเกียรติ ชุ่นแก้ว	อาจารย์	คณะครุศาสตร์
3	นางสาวจารุณี อินทรท่าแหง	อาจารย์	คณะมนุษยศาสตร์
4	นายสมประสงค์ แสงอินทร์	อาจารย์	คณะมนุษยศาสตร์
5	นางสาวศิริภษา อาภิชธา	อาจารย์	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
6	นายเอกสิทธิ์ ส่องแก้ว	เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์	คณะมนุษยศาสตร์
7	นายสวิง ชันทะสา	นักวิชาการ	สถาบันหลากหลายทางชีวภาพฯ
8	นางสาวกานต์ชนิตา เรียบร้อย	จ.บริหารงานทั่วไป	กองกลาง
9	ว่าที ร.ท.ณัฐพงษ์ ธิยมสำอางค์	ช่างเทคนิค	กองอาคารสถานที่
10	นายสุทธิพงษ์ กอจ่อ	ช่างเทคนิค	กองอาคารสถานที่

บุคลากรออกจากงาน เดือน กรกฎาคม 2556

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
1	นายพงษ์ศักดิ์ ไกรสอน	พนักงานภาคสนาม	กองอาคารสถานที่
2	นายประกิต คำตัน	พนักงานน้ำดื่มและบริการ	สำนักบริหารและจัดการทรัพย์สิน

สิทธิประโยชน์ประกันสังคม

หากพูดถึงเรื่องสิทธิประโยชน์ประกันสังคม ซึ่งมีประโยชน์ทดแทนทั้งหมด 7 กรณีนั้น เชื่อว่าผู้ประกันตนหลายท่านที่ไม่ทราบหรือเข้าใจรายละเอียดสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ว่าผู้ประกันตนจะได้รับประโยชน์ทดแทนอย่างไรบ้างและมีเงื่อนไขเช่นไร เพราะบางท่านเพียงจะเป็นผู้ประกันตนรายใหม่ บางท่านไม่เคยใช้สิทธิประโยชน์ประกันสังคม หรือเคยใช้ในบางกรณี แต่อาจไม่เข้าใจในรายละเอียดของแต่ละกรณี ดังนั้น เราจะมาทบทวนสิทธิที่ผู้ประกันตนจะได้รับความสะดวกสบายแบบเข้าใจง่าย ๆ กันนะคะ

❖ กรณีเจ็บป่วย ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบ 3 เดือนภายใน 15 เดือนก่อนการเจ็บป่วย มีสิทธิได้รับบริการทางการแพทย์โดยเข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาล ตามบัตรรับรองสิทธิฯ และหากแพทย์ให้หยุดพักรักษาตัวมีสิทธิได้รับเงินทดแทนการขาดรายได้ร้อยละ 50 ของค่าจ้าง ตามเงื่อนไขที่กำหนด



❖ กรณีทุพพลภาพ ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบ 3 เดือน ภายใน 15 เดือนก่อนทุพพลภาพ มีสิทธิได้รับเงินทดแทนการขาดรายได้ร้อยละ 50 ของค่าจ้างรายเดือนตลอดชีวิต และมีสิทธิได้รับบริการทางการแพทย์ ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ นอกจากนี้เมื่อผู้ทุพพลภาพถึงแก่ความตายทายาทยังได้รับสิทธิกรณีตายอีกด้วย

❖ กรณีตาย ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบ 1 เดือน ภายใน 6 เดือน ก่อนวันถึงแก่ความตาย ผู้จัดการศพจะได้รับค่าจัดการศพ 40,000 บาท และทายาทได้รับเงินสงเคราะห์ตามระยะเวลาการส่งเงินสมทบ

❖ กรณีคลอดบุตร ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบ 7 เดือน ภายใน 15 เดือนก่อนคลอด มีสิทธิได้รับค่าคลอดเหมาจ่าย 13,000 บาทต่อครั้ง กรณีผู้ประกันตนหญิงจะได้รับเงินสงเคราะห์อีกครึ่งหนึ่งของค่าจ้างเฉลี่ย 90 วัน โดยสามารถใช้สิทธิได้คนละไม่เกิน 2 ครั้ง



❖ กรณีสงเคราะห์บุตร ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบ 12 เดือน ภายใน 36 เดือน มีสิทธิได้รับเงินสงเคราะห์บุตรเดือนละ 400 บาท ต่อบุตร 1 คน คราวละไม่เกิน 2 คน สำหรับบุตรที่ชดด้วยกฎหมาย อายุไม่เกิน 6 ปีบริบูรณ์

... ฉบับนี้ได้อธิบายไปทั้งหมด 5 กรณีแล้ว อีก 2 กรณี คือ กรณีชราภาพและกรณีว่างงาน สามารถติดตามต่อได้ในฉบับหน้าค่ะ ...

ภาพบรรยากาศการเลือกตั้งกรรมการบริหารพนักงานมหาวิทยาลัย

ตามที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ได้ดำเนินการเลือกตั้งกรรมการบริหารพนักงานมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2556 ณ ห้องมณีนีตรรงค์ สำนักงานอธิการบดี 1 นั้น

บัดนี้ การเลือกตั้งได้เสร็จสิ้นแล้ว ผลการเลือกตั้งกรรมการบริหารพนักงานมหาวิทยาลัย มีดังนี้

☞ ประเภทตำแหน่งวิชาการ ได้แก่ **อาจารย์นิเวศ จินะบุญเรือง**

☞ ประเภทตำแหน่งทั่วไป วิชาชีพเฉพาะ หรือเชี่ยวชาญเฉพาะ ได้แก่ **นายภูวดล เล็กบำรุงสกุล**



เกร็ดสุขภาพ : สุขภาพตากับคอมพิวเตอร์

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญและจำเป็นในการใช้งานอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการทำงาน อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้สายตามาก ยิ่งทำงานเป็นเวลานานก็ยิ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของดวงตา เพื่อรักษาและดูแลสุขภาพดวงตาของท่าน จึงนำวิธีป้องกันง่าย ๆ มาให้ทราบกันค่ะ

☞ **ทุก 1 ชั่วโมงของการทำงานหน้าจอ ควรพักสายตา** ด้วยการทำอะไรก็ได้ที่ไม่ต้องมองใกล้ ๆ ในระยะ 1-2 ฟุต พยายามมองสีเขียวของใบไม้ใบหญ้าประมาณ 5-10 นาที จะลดการเพ่งของสายตา

☞ **ไม่ควรมีแสงสว่างมากที่ด้านหลังจอ** เพราะจะรบกวนการมองจอ เช่นไม่ควรตั้งจอตรงกับหน้าต่าง ด้วยเหตุนี้ให้ตบดูสีขาของบางยี่ห้อจึงมีกรอบสีดำ

☞ **ศีรษะควรอยู่สูงกว่าจอเล็กน้อย** จะได้ไม่ต้องเงยหน้ามองคอมพิวเตอร์ หรือแหกอกตามองสูงขึ้น โดยไม่รู้ตัว ซึ่งทำให้เมื่อยลำคอง่าย

☞ **อาการปวดล้าดวงตา อาจเกิดจากการที่ปัญหาสายตาสั้น** เช่น สายตาสั้น สายตาสั้น และสายตาวาว ให้ไปตรวจวัดสายตา

☞ **ถ้ามีอาการตาแห้ง เช่น แสบตา หรือเคืองตา ให้กะพริบบ่อยขึ้น** เพื่อกวาดน้ำตามาเคลือบผิวตา หรือพักการใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะ ถ้ายังมีอาการมาก ใช้น้ำตาเทียมหยอดตาจะช่วยบรรเทาอาการได้ แต่ถ้าไม่ดีขึ้น อาจจะเป็นโรคอื่นให้ไปพบจักษุแพทย์