

THE BALANCE

VOLUME 2 ISSUE 11 SEPTEMBER-OCTOBER 2016



๒๓ ตุลาคม วันปิยมหาราช

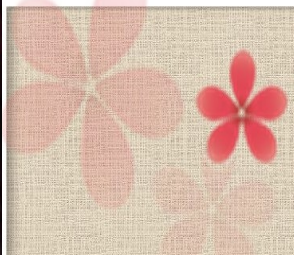
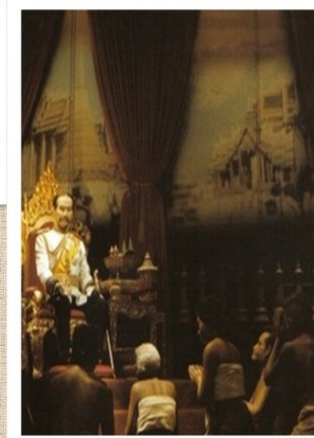
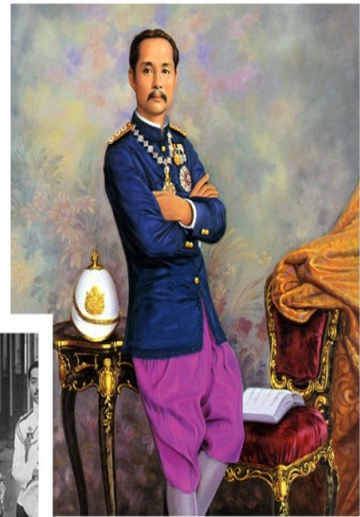
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้าคณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัท เอเชีย กรีน เอนเนอจี จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือ

๒๓ ตุลาคม วันปิยมหาราช

พระราชกรณียกิจ

๑. การเลิกทาส
๒. การปฏิรูประบบราชการ
๓. การสาธารณสุขปโมค
๔. การเสด็จประพาส
๕. การศึกษา
๖. การปกป้องประเทศจากการ
สงครามและเสียดินแดน



Content

- เทศกาลกินเจ
- 7 วิธีสร้างสุขในการทำงาน
- 8 เหตุผลที่คนขาดแรงจูงใจในการทำงาน
- เทคนิคสร้างสมดุลชีวิตให้กับพนักงาน
- 3 สิ่งที่คุณควรคิด หากอยากมีความสุขในบั้นปลาย
- ประเพณีท่องเที่ยว ช่วงครึ่งปีหลังที่ผู้คนอยากไปที่สุด
- ประมวลภาพผู้ร่วมสนุกตอบคำถาม THE BALANCE ฉบับที่แล้ว

บท. ทักทาย

สวัสดีครับทุกท่าน ขอต้อนรับเข้าสู่ The Balance E-Magazine สำหรับวันสำคัญในเดือนนี้ที่จะมาถึงคือ วันปิยมหาราช ตรงกับวันที่ 23 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงเป็นที่รักใคร่อย่างล้นเหลือของพสกนิกรทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ พระองค์จึงได้รับการถวายพระราชสมัญญานามว่า "สมเด็จพระปิยมหาราช" ซึ่งมีความหมายว่า "พระมหากษัตริย์ที่ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชน" ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ รัฐบาลจึงได้ประกาศให้วันที่ 23 ตุลาคม เป็น "วันปิยมหาราช"

อีกทั้งในเดือนตุลาคมนี้ได้เข้าสู่เทศกาลกินเจ ดังนั้นเรามาทำความรู้จักวิถีเตรียมตัวก่อนเริ่มถือศีลกินเจ 2559 กันดีกว่า และต่อกันด้วยสาระความรู้เกี่ยวกับการทำงาน แรงจูงใจและแนวความคิดต่าง ๆ ปิดท้ายด้วยประเพณีท่องเที่ยวช่วงครึ่งปีหลัง ทุกท่านสามารถติดตามอ่านกันได้ฉบับนี้ สวัสดีครับ





7 วิธี

เพิ่มความสุข ในการทำงาน



1. เข้ามาควรมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
ก่อนจะก้มหน้าก้มตาทำแต่งงาน
2. หยิบยื่นน้ำใจเล็กๆน้อยๆให้แก่เพื่อนร่วมงาน
3. เร่งทำงานให้เสร็จเพื่อจะได้มีเวลากระชับสัมพันธ์
4. ยิ้มก่อน พูดทีหลัง รอยยิ้มจะช่วยให้
คู่สนทนารู้สึกผ่อนคลาย และอยากคุยด้วยมากขึ้น
5. เลี้ยงของหวานเปลี่ยนผลไม้แทนจะดีกว่า
เพื่อสุขภาพที่ดี แต่อย่าลืมติดไม้ติดมือมาฝากเพื่อน
ร่วมงานด้วยนะ จะได้มีแรงฝ่าฟันโปรเจกต์ไปด้วยกัน
6. หากลืบทลกดุบ้าง เพื่อเป็นการคลายเครียด
ให้สมองเราได้พักบ้าง
7. สร้างแรงจูงใจในการทำงานอาจจะให้รางวัล
กับทุกชิ้นงานที่ทำเสร็จ จะได้มีกำลังใจและ
แรงผลักดันให้ต่อสู้กับงานชิ้นต่อไปมากขึ้น



8 เหตุผลที่คนขาดแรงจูงใจในการทำงาน

เรามาดูกันครับว่า เหตุผลอะไรบ้างที่ลูกน้องขาดแรงจูงใจในการทำงานกัน

1. ไม่มีอิสระทางความคิด

ไม่ปล่อยให้ลูกน้องเสนอไอเดียในเรื่องการทำงาน และปิดกั้นความคิดของเขา และยิ่งตัวเราที่เป็นหัวหน้าออกแต่คำสั่ง อีกทั้งยังมีอีโก้ในความคิดของตนเอง ผมเชื่อว่าคนเก่ง ๆ ก็ไม่อยากทำงานด้วยแน่นอนครับ และถ้าคนเก่ง ๆ ไม่อยู่แล้ว เหลือแต่คนเช้าซามเย็นซาม ก็ตัวใครตัวมันนะครับ

2. ขาดเป้าหมาย

ไม่มีเป้าหมายในการทำงาน ทำงานไปวัน ๆ ซึ่งหัวหน้างานต้องรู้จักกระตุ้นต่อมเต็มใจให้ลูกน้องรู้จักสร้างพลังงานในการทำงาน อาจใช้กิจกรรม Morning Talk ซึ่งเป็นการประชุมเพื่อสร้างเป้าหมายการทำงานร่วมกัน หรือกำหนดแนวทางการทำงานในแผนกร่วมกัน ทำให้ลูกน้องมีส่วนร่วมอยู่เสมอครับ

3. ขาดพันธกิจที่ชัดเจน

ลูกน้องไม่ทราบถึงความเติบโตในการทำงานของตัวเอง หรือไม่รู้ว่าองค์กรมีทิศทางที่เติบโตเป็นบวกหรือลบ ก็ทำให้เกิดความไม่มั่นคงในชีวิต... ซึ่งเรื่องนี้ผมเห็นหลาย ๆ องค์กร ขาด Vision Mission ขององค์กรที่ดี เพราะเรื่องเหล่านี้มีผลต่อค่าตอบแทนซึ่งคนทุกคนต้องการเงินเดือนสูง ๆ สวัสดิการดี ๆ ก็อาจให้เกิดการออกหาสิ่งใหม่ ภายนอกได้ครับ

4. ไม่รู้ถึงความคาดหวังในตัวเอง

บางครั้งการทำงานไปวัน ๆ โดยที่องค์กรก็จะมีค่า KPI ในการวัดผลงาน แต่บางครั้งเขาไม่รู้หรือครับว่า ค่า KPI ต่าง ๆ ที่วัดเขานั้นวัดเรื่องอะไร อีกทั้งขาดการสื่อสารที่ชัดเจนจากหัวหน้างาน ก็ทำให้เขาไม่รู้ว่าพัฒนาตนเองอย่างไรในการทำงาน และพอทิศทางไม่ชัดเจนความเชื่อจากการคาดหวัง ก็จะเริ่มฉายภาพออกมาจนเขาเริ่มเบื่อไปเองครับ

5. ขาดการพัฒนาความรู้ความสามารถ

เรื่องนี้ก็เชื่อมโยงมาจากข้อที่ 4 นั่นคือ ขาดการพัฒนาตนเองในสิ่งที่ควรต้องพัฒนาสิ่งสำคัญ ต้องสร้างความชัดเจนในเรื่องการพัฒนาให้กับลูกน้องอย่างชัดเจน อาจเป็นการแนะนำโดยมองภาพรวมศักยภาพของเขา และอาจปรึกษากับทางแผนกฝึกอบรม HR เพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม โดยอาจเป็นการพัฒนาโดยให้อ่านหนังสือเพิ่มเติม การพัฒนาจากการฝึกอบรม เป็นต้น



8 เหตุผลที่คนขาดแรงจูงใจในการทำงาน

6.ขาดการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

บางครั้งการทำงานก็ต้องมีการเชื่อมโยงประสานงานกับฝ่ายต่าง ๆ แต่บางครั้งแค่จะลุกไปห้องน้ำก็ยากเต็มทน เพราะงานลุ่มกองเต็มโต๊ะ เคสียร์เท่าไรก็ไม่หมดสักที ก็อาจทำให้ไม่สามารถเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ เพราะต้องติดกับงานรูทีน และการทำงานรูทีนบ่อย ๆ ก็เกิดความเบื่อหน่าย จำเจ ซ้ำซาก เพราะคนบางประเภทชอบจะประสานงานติดต่อกับผู้อื่น ๆ แต่พอขาดตรงนี้ก็ไปก็ทำให้แรงจูงใจในการทำงานน้อยลง สิ่งสำคัญของหัวหน้างานต้องเลือกคนให้เหมาะกับงานเพราะบางคนชอบทำงานอยู่กับโต๊ะ บางคนชอบพบปะผู้คน ก็จะทำให้เกิดความสมดุลในการทำงาน

7.ขาดความสม่ำเสมอ

นั่นคือ บางวันก็ยุ่งกับงานมากมาย แต่บางวันก็แทบไม่มีงานทำเลย ซึ่งผมเคยเป็นครับ ตอนทำงานใหม่ ๆ ช่วงแรก ๆ งานน้อยมากแทบไม่มีอะไรทำ นั่งฆ่าเวลาไปวัน ๆ ก็เกิดความเบื่อหน่ายเพราะไฟยังแรงอยู่ แต่พองานเข้ามาเยอะมากขึ้น ก็เริ่มทำไม่ทันจนเกิดความกดดัน ขาดความสมดุลทั้งงานและชีวิต ก็ทำให้เกิดความอ่อนล้า เบื่อหน่ายตามมา ดังนั้นต้องสร้างแรงจูงใจโดยการวางแผนกับงานให้รัดกุม หัวหน้างานต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมของลูกน้องว่า แต่ละคนเป็นอย่างไรถ้าเห็นความผิดปกติ ต้องเรียกมาพูดคุยเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน อย่าปล่อยให้ปัญหาตามมาจนหมดหนทางแก้ไขครับ

8.ขาดอนาคต

โดยเฉพาะคนเก่ง ที่ต้องการความท้าทายกับงานอยู่เสมอ หัวหน้างานต้องกล้าที่จะมอบหมายงานที่สำคัญ ๆ งานที่เป็นโปรเจ็คให้กลุ่มคนเก่ง หรือ Talent ได้พัฒนาศักยภาพตนเองออกมาให้มากที่สุดและเมื่อเขาทำสำเร็จต้องหมั่นชื่นชม เต็มกำลังใจให้เขาพัฒนาความเก่งไปเรื่อย ๆ อีกทั้งก็มองหาตำแหน่งที่เป็นความก้าวหน้าในอนาคตเพิ่มเติม ก็จะทำให้เขาอยากทำงานกับ หัวหน้างาน หรือองค์กรนั้น ๆ ต่อไปครับ

ทั้ง 8 ข้อนี้เป็นเพียงเบื้องต้นที่สังเกตการทำงานจากองค์กรต่าง ๆ และเชื่อว่าแรงจูงใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนดึงศักยภาพที่มีออกมา เพื่อทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่องค์กรตั้งไว้ คนที่เป็นผู้นำ หรือหัวหน้างานต้องรู้จักใส่ใจสิ่งเหล่านี้เยอะ ๆ ต้องรู้จักบริหารทั้งงานและที่สำคัญ คือ คน ให้เกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพให้มากที่สุด อย่าปล่อยให้เขาทำงานไปวัน ๆ จนวันหนึ่งเขาเดินมาหา และบอกกับคุณว่า ผม หรือ หนู ขอลาออก ครับ / ค่ะ

เทคนิคสร้างสมดุลชีวิตให้กับพนักงาน



องค์กรจะก้าวหน้าได้ ต้องเริ่มจากนโยบายและทิศทางขององค์กรที่ดี สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือการบริหารความสมดุลชีวิตให้กับพนักงาน ซึ่งถือเป็นแรงจูงใจในการทำงานอย่างหนึ่งจากการที่พนักงานรับรู้ได้ว่าผู้บริหารไม่ได้เห็นพวกเขาเป็นหุ่นยนต์ที่ทำงานได้โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ในฐานะ HR คุณสามารถสร้างสมดุลชีวิตและงานให้กับพนักงานได้ดังนี้

1. เป็นต้นแบบที่ดีในการจัดสมดุลชีวิตและงาน จัดสมดุลชีวิตและงานของคุณให้ดี ทำให้พนักงานรู้ว่าคุณคาดหวังให้พวกเขาทำแบบนั้นเช่นกัน

2. ฝึกให้ผู้จัดการ หัวหน้างานรู้จักการสังเกตพนักงาน หากเห็นสัญญาณของการขาดสมดุลในชีวิตและงาน ไม่ว่าจะเรื่องส่วนตัวที่กระทบกับงาน หรือทำงานมากเกินไปจนกระทบกับชีวิตส่วนตัว ให้รีบเข้าไปช่วยเหลือทันที

3. กระตุ้นให้ผู้จัดการ หัวหน้างานกำหนดลำดับความสำคัญของงานอย่างชัดเจน เพราะหากไม่ชัดเจน พนักงานจะคิดว่าต้องใหม่ทำทุกอย่างให้เสร็จพร้อมกันหมด แทนที่เขาจะได้ออกจากกลับไปหาครอบครัว เขาอาจต้องอยู่ทำงานล่วงเวลาโดยไม่จำเป็น

4. จัดอบรมพนักงานเกี่ยวกับการจัดสรรเวลา การบริหารปริมาณงานในมือ กับเวลาทำงานและเวลาส่วนตัวอย่างสมดุล ทำอย่างไรจะกำจัดนิสัยไม่ดีที่ทำให้ทำงานไม่มีประสิทธิภาพออกไปได้ เพื่อเวลาทำงานจะได้ทำงานอย่างเต็มที่ และมีเวลาเหลือให้กับตัวเองด้วย

5. ปรับเวลาทำงานให้ยืดหยุ่น กำหนดเวลาเข้างาน และเลิกงานได้หลายเวลา สำหรับพนักงานที่บ้านไกลเดินทางลำบาก สามารถเลือกเวลาที่เหมาะสมกับตนได้ เช่น 8.00-17.00 น. 8.30-17.30 น. 9.00-18.00 น. 9.30-18.30 น. หรืออื่น ๆ เลือกได้แบบใดแบบหนึ่ง และต้องยึดตามทีที่เลือกตลอดไป ห้ามเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา เพื่อที่จะได้สะดวกสำหรับ HR ในการตรวจสอบเวลาทำงานของพนักงานด้วย

6. อนุญาตให้พนักงานทำงานที่บ้านได้ในกรณีที่จำเป็น หากพนักงานต้องหยุดงานเพื่อดูแลคนในครอบครัวที่เจ็บป่วย การอนุญาตให้เขาทำงานจากที่บ้านได้จะช่วยลดความกังวลเรื่องครอบครัว ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการปล่อยให้ตัวมาทำงานแต่ใจไม่อยู่ที่งาน

7. กระตุ้นให้มีการใช้วันลาพักร้อน และวันลาป่วย ทุกองค์กรล้วนกำหนดโควตาวันลาในแต่ละปีไว้แล้วแต่ละคนมีวันลาที่วัน สำหรับอะไรบ้าง หากไม่ใช้สิทธิ์ก็จะเสียสิทธิ์นั้นไป หากเริ่มเห็นสัญญาณของความเหนื่อยล้าในการทำงาน ควรกระตุ้นให้พนักงานใช้วันหยุดที่มีเพื่อพักผ่อนเสียบ้าง



3 สิ่งที่ควรคิด

หากอยากมีความรู้ในบั้นปลาย

อย่าโลกสวย กับความเป็นจริงของชีวิตคนหลายคนชอบติดอยู่กับความฝัน เพราะเห็นหนังสือแนวคิดสร้างความร่ำรวย บอกเอาไว้ จนทำให้เกิดอาการอยากเป็นเหมือนคนเขียน แต่คิดลึกคิด มองให้รอบด้านก่อนที่จะทำตาม เพราะชีวิตใครก็ชีวิตมันไม่เหมือนกันหรอกครับ คนส่วนใหญ่เขาบอกแค่แง่มุมที่สำเร็จ แต่จุดเริ่มต้น ที่เขาล้มเหลวไม่มีใครรู้และผมเชื่อว่ามันต้องมีทุกคนครับ จุดล้มเหลวที่เราต้องผ่านไปให้ได้ก่อนที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จผมเองก็เคยผ่านจุดนั้นมาก่อนในช่วงก่อร่างสร้างตัว ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องอดทนและใช้ความพยายามมาก ๆ ครับ

วันนี้สิ่งที่อยากให้คุณท่านมองคือ อนาคต แต่มองในเชิงเข้าใจมากกว่าไปกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่ต้องมีกรอบในการเดินไปสู่จุดหมายปลายทางครับซึ่งอยากให้คุณมองอนาคตอยู่ 3 เรื่องหลัก ๆ

1. ความคิด

หลายคนชอบคิดในเชิงสุดโต่งมากเกินไป แต่ผมอยากให้คุณเข้าใจว่า ทุกอย่างมีสองด้านเสมอ มีสุข ก็ต้องมีทุกข์ เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่หากเรามีวิธีคิดที่ดี มองในเชิงบวก ทุกครั้งที่เจอปัญหาและมองในเชิงป้องกันทุกครั้งที่จะก้าวทำสิ่งใหม่ ๆ มองในเชิงตรงกลาง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของโลก เข้าใจความคิดของคนที่ไม่เหมือนกัน เมื่อนั้น เราจะอยู่บนโลกนี้อย่างมีความสุขท่ามกลางความแตกต่าง

หลักคิด ถือเป็น สิ่งที่ควรมีลำดับแรก เพราะหากมีวิธีคิดที่ดี วิธีการ แนวทางจะวิ่งเข้ามาหาเรา ไม่ว่าเราจะทำอะไร เราจะมีโอกาสประสบความสำเร็จครับ

2. สุขภาพ

เพราะหากเรามีร่างกายที่แข็งแรง มีความคิดที่ดี เราจะสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ตั้งใจนึก แต่กลับกัน หากความคิดเราแล่นไปแล้ว แต่ร่างกายเราไม่ไหว มันก็คงยากครับที่ผลลัพธ์จะเกิดขึ้น ดังนั้น ดูแลร่างกายเราบ้างครับ ออกกำลังกายบ้างครับ กินอาหารที่มีประโยชน์บ้างครับ ให้รางวัลกับชีวิต เพราะหากเขาเบื่อเราเมื่อไหร่ หายนะแน่นอนครับ

3. การเงิน

เพราะเงิน คือ สิ่งที่สำคัญในชีวิต แต่อาจไม่ใช่ที่สุดของชีวิต ผมคิดแบบนั้นนะ หากสมองเราไม่ต้องคิดเรื่องเงินเป็นตัวตั้งและหันไปคิดในการพัฒนาตนเอง คิดในเรื่องการทำให้งานดีขึ้น เราจะมีความสุข มากกว่า คิดถึงการหาเงินมาใช้ในแต่ละเดือน บางคนหนักกว่านั้น ต้องใช้หนี้ที่ก่อขึ้นมาแล้วตัว วางแผนการเงินลึกคิดก่อนคิดจะเป็นหนี้ แต่ก็ไม่ใช่เป็นหนี้ไม่ได้ ถ้าหนี้มัน นำไปสร้างทรัพย์สินในบั้นปลาย แต่หากเป็นหนี้เสียที่ต้องจ่ายดอกเบี้ยทุกเดือน แบบนั้น ควรคิดให้เยอะครับว่าจะบริหารจัดการหนี้เสียอย่างไร

การวางแผนการเงิน ไม่ใช่เรื่องยากครับในปัจจุบัน หากความรู้ทางการเงิน สร้างสภาพคล่องทางการเงิน มีวินัยในการออม มองหาช่องทางการลงทุน รู้จักโอนความเสี่ยง และศึกษาช่องทางลดหย่อนภาษี เพื่อบั้นปลายของชีวิตที่สบาย ไม่เป็นภาระของลูกหลานครับ ความเป็นจริงของชีวิต หากเราเข้าใจ รู้จักคิดลบในเชิงป้องกัน วางแผน มองอนาคตให้มาก ๆ และรู้จักคิดบวก หากแผนที่วางไว้ไม่เป็นไปตามที่คิด ก็อย่าไปเสียกำลังใจ ปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้กลับมาสู่จุดเริ่มต้น และพร้อมทำทนายตนเอง ไปสู่เป้าหมายที่ฝันไว้ครับ

ประเพณีท้องถิ่น ช่วงครึ่งปีหลังที่ผู้คนอยากไปที่สุด

ประเทศไทยมีงานประเพณีน่าสนใจตลอดทั้งปี Thailand Top Vote อยากรู้ว่าผู้คนสนใจอยากไปเที่ยวงานประเพณีไหนมากที่สุด จึงได้เปิดให้ร่วมโหวต “งานประเพณีท้องถิ่นเที่ยวใด ในช่วงครึ่งปีหลังที่คุณอยากไปที่สุด” และประเพณีที่ถูกโหวตมากที่สุดก็คือ ประเพณียี่เป็ง จ.เชียงใหม่

อันดับ 1 ประเพณียี่เป็ง จ.เชียงใหม่

เทศกาลลอยกระทงโคมลอย ทางภาคเหนือเรียกว่าประเพณียี่เป็ง เป็นประเพณีลอยกระทงของชาวล้านนา ในวันเพ็ญเดือน 2 เป็นการนับเดือนตามจันทรคติ โดยคำว่า ยี่เป็ง เป็นภาษาเหนือ ยี่ แปลว่า สอง และคำว่า เป็ง ตรงกับคำว่า เพ็ง หรือเพ็ญ หมายถึงพระจันทร์เต็มดวงคือวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 2 นั้นเอง

โคมลอย ที่คนท้องถิ่นล้านนาส่วนใหญ่เรียกติดปากว่า ว้าว สามารถแบ่งย่อยได้สองประเภท ได้แก่ โคมลอยกลางวัน (ว่าวโหม-ว่าวควีน) กับโคมลอยกลางคืน (ว่าวไฟ) นอกจากนี้ยังมีโคมแขวน ที่ใช้ประดับตามบ้านเรือนใช้กระดาษที่มีสีสันจำนวนมากหลายสิบแผ่นในการทำ เพื่อให้เห็นในระยะทางไกล แม้จะอยู่บนท้องฟ้า โคมลอยจะมีการตกแต่งด้วยการใส่หางหรือใส่ลูกเล่นต่างๆ เข้าไปด้วย เช่น ใส่ประทัด เครื่องบินเล็ก ตุ๊กตากระโดดร่ม เป็นต้นบางท่านก็นิยมใส่เงินลอยขึ้นไปด้วย

วิธีการปล่อยจะต้องใช้การรมควันให้เต็มโคม เมื่อได้ที่แล้วจึงปล่อย กิจกรรมในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือนยี่ ชาวบ้านจะไปทำบุญตักบาตรและฟังเทศน์มหาชาติ โดยเป็นการเทศน์แบบพื้นเมืองในตอนค่ำชาวบ้านจะนำผางผะดัด(ถ้วยประทีป) มาที่วัดเพื่อบูชาพระรัตนตรัย และฟังเทศน์ และการจุดผางผะดัดนี้ คนล้านนาถือว่าได้บุญมาก เมื่อเสร็จจากการบูชาผางผะดัดก็จะเป็นการจุดโคมไฟ หรือลอยโคม และลอยไข่มตหรือลอยกระทง พร้อมกับเล่นดอกไม้ไฟ



อันดับ 2 ประเพณีถือศีลกินผัก จ.ภูเก็ต



ประเพณีถือศีลกินผัก (กินเจ) จ.ภูเก็ต ที่ชาวบ้านและชาวจีนที่อยู่ในภูเก็ตเรียกกันว่า “เจี๊ยะฉ่าย” (กินผัก) เป็นภาษาท้องถิ่น ซึ่งเป็นลัทธิเต๋า นับถือบูชาเซียน เทพเจ้า วิญญาณ เป็นประเพณีที่คนจีนนับถือมาช้านาน โดยเฉพาะคนจีนฮกเกี้ยนที่อาศัยอยู่เป็นจำนวนมากในภูเก็ต

วันประกอบพิธีตรงกับวัน 1 ค่ำถึง 9 ค่ำ ตามปฏิทินจีนของทุกๆ ปี จัดขึ้นเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์วัน ซึ่งจุดมุ่งหมายสำคัญของการกินเจก็เพื่อเป็นการชำระล้างบาปเคราะห์ ถือศีลปฏิบัติธรรมให้สะอาดบริสุทธิ์ทั้งกายวาจาใจ ผู้เข้าร่วมประเพณีสวมใส่ชุดขาวละเว้นจากการละเมิดศีลห้า รักษากายวาจาใจให้บริสุทธิ์สะอาดตลอดระยะเวลา 9 วันนี้ และทั้ง 9 วันจะมีพิธีกรรมเกี่ยวกับศรัทธาและความเชื่อในรูปแบบต่างๆ เช่น คำศินแรกของการเข้าเจจะมีพิธียกเสาโกเต้ง ขึ้นที่หน้าอ้ามแต่ละอ้าม เพื่อเป็นที่แขวนตะเกียงน้ำ 9 ดวง



ช่วงเวลาจัด เดือนตุลาคม ของทุกปี

ประเพณีท้องถิ่น สงกรานต์ปีหลังที่ผู้ศรัทธาออกไปที่สุด

อันดับ 3 ประเพณีออกพรรษา บั้งไฟพญานาค จ.หนองคาย



“บั้งไฟพญานาค” เป็นปรากฏการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในช่วงวันออกพรรษาในลำน้ำโขงซึ่งกินขวางระหว่าง จ.หนองคาย กับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) โดยจะมีจำนวนลูกไฟที่ผุดพวยพุ่งขึ้นมาจกลำน้ำโขงมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละปีตามแต่ละพื้นที่

แรกเริ่มเดิมทีชาวหนองคายเรียกบั้งไฟพญานาคว่า บั้งไฟผี ส่วนชาวเวียงจันทน์ สปป.ลาว เรียกว่า ดอกไม้ไฟน้ำ จากการสังเกตของชาวบ้านทำให้พบว่า บั้งไฟผี จะเกิดขึ้นเป็นประจำในเวลาพลบค่ำไปจนถึงเวลาเที่ยงคืนของวันเพ็ญ (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11) ตามปฏิทินจันทรคติตรงกับวันออกพรรษาพอดี ต่อมาภายหลังจึงได้มีการเอาตำนานความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับพญานาคเข้ามาผูกโยงเรื่องราวทางพุทธศาสนาออกมาเป็น “ตำนานบั้งไฟพญานาค” และเทศกาลบั้งไฟพญานาค ลำน้ำโขงอันโด่งดัง

ช่วงเวลาที่จัด เดือนพฤศจิกายน (15 ค่ำ เดือน 11) ของทุกปี

อันดับ 4 ประเพณีลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ จ.สุโขทัย

งานประเพณีลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ สุโขทัย เป็นงานที่จัดขึ้นระดับประเทศ เพื่ออนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงาม ภายในงานจะได้พบกับบรรยากาศย้อนยุค 700 ปี จัดแสดงวิถีชีวิตคนไทยสมัยก่อน พบกับตลาดโบราณ หรือตลาดแลกเปลี่ยน



การจำลองบรรยากาศการซื้อขายแบบโบราณ ให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสถึงกลิ่นอายวัฒนธรรมด้วยการแลก หอยเบี้ยแทนเงินสดเพื่อใช้ซื้อขายอาหารพื้นเมือง การแสดงแสง สี เสียง สัมผัสเรื่องราวประวัติศาสตร์มนต์เสน่ห์อารยธรรมเมืองมรดกโลกในตอนกลางวันจะมีขบวนแห่นางนพมาศ และการออกร้านจัดนิทรรศการ ส่วนใน

เวลากลางคืนจะมีการประดับไฟ ซึ่งมีความสวยงามเป็นเอกลักษณ์ของงานประเพณีลอยกระทงจังหวัดสุโขทัย มีการลอยกระทง และจุดดอกไม้ไฟอย่างสวยงามทั่วท้องน้ำในบริเวณอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย มีการจัดประกวดกระทง การแสดงแสง สี เสียงเกี่ยวกับประวัติศาสตร์กรุงสุโขทัย ณ บริเวณวัดมหาธาตุ ตลอดจนการแสดงนาฏศิลป์และมหรสพ

ช่วงเวลาที่จัด 10-14 พฤศจิกายน 2559

ประเพณีท้องถิ่น ช่วงสร้างปลีหลังที่ผู้ศษอยากไปที่สุด

อันดับ 5 ประเพณีไหลเรือไฟ จ.นครพนม

ประเพณีไหลเรือไฟ เป็นประเพณีของชาวอีสาน ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “เฮือไฟ” จัดขึ้นในช่วงเทศกาลออกพรรษา โดยจะมีการช่วยกันทำเรือไฟ เพื่อไปลอยที่แม่น้ำโขง ในช่วงเช้าจะมีการไปทำบุญตักบาตร มีการถวายภัตตาหารเพลแล้วเลี้ยงญาติโยมที่มาทำบุญ ช่วงบ่ายก็จะมีการเล่น รำวงช่วงเย็น 5-6 โมงเย็น เป็นการฉลองเรือไฟ เรือไฟที่ใช้ในการประกอบพิธีนั้นมักประดิษฐ์มาจากต้นกล้วย หรือไม้ไผ่ต่อกันเป็นแพเรือยาว โดยสานไม้ไผ่เป็นโครงก่อน ส่วนรูปร่างนั้นทางช่างผู้ชำนาญจะเป็นผู้ออกแบบเป็นรูปต่างๆ เมื่อจุดไฟใส่โครงสร้าง เปลวไฟจะลุกเป็นรูปร่างตามโครงสร้างนั้นๆ ด้านนอกของเรือจะมีดอกไม้ ฐูปเทียน ตะเกียง และได้สำหรับจุดให้เกิดความสว่างไสวเพื่อเป็นพุทธบูชา ส่วนภายในเรือจะบรรจุไปด้วยขนม ข้าวต้มมัด กล้วย อ้อย หมาก พลุ บุหรี่ และเครื่องไทยทานต่างๆ เมื่อถึงเวลาตอนเย็นชาวบ้านต่างพากันลงเรือและร้องเพลงกันอย่างสนุกสนานพอตอนค่ำก็จุดไฟในเรือ ลากไปกลางน้ำแล้วปล่อยให้เรือลอยไปเรื่อยๆ มีความสวยงามมาก

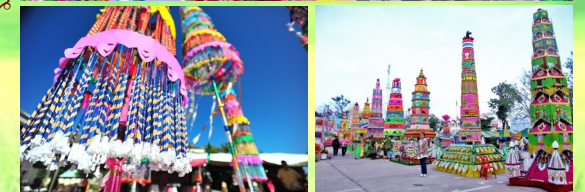


ชาวบ้านความเชื่อว่าการไหลเรือไฟเป็นการบูชารอยพระพุทธบาทที่พระพุทธองค์ประทับไว้ ที่ริมฝั่งแม่น้ำนัมทานทีและยังถือเป็นการลอยเคราะห์ลอยโศก ขอให้อยู่เย็นเป็นสุข มีโชคมีลาภ เป็นพิธีกรรมเพื่ออุทิศต่อแม่น้ำโขงที่ชาวบ้านในลุ่มน้ำโขงได้ใช้สอยแม่น้ำในการดำรงชีวิต ขอขมาต่อแม่น้ำที่ได้ทำการล่องลำก้ำเก็น และถือเป็นการบูชารอยพระพุทธบาทตามความเชื่อในตำนานที่เล่าสืบต่อกันมา

ช่วงเวลาที่จัด เดือนตุลาคม ของทุกปี

อันดับ 6 ประเพณีบุญแห่กระดุม จ.ชัยภูมิ

ประเพณีแห่กระดุม ต.หนองบัวแดง อ.หนองบัวแดง จ.ชัยภูมิ ชาวบ้านจะร่วมแรงร่วมใจกันสร้างกระดุม โดยให้ชาวบ้านออกไปรวมตัว ณ จุดนัดหมายไปพันกระดุมซึ่งกระดุมที่ว่านี้ไม่ใช่กระดุมที่วางขายตามตลาด แต่มันเกิดมาจากการขี้เถ้ามาจากกาบมะพร้าวจนร่วงออกมาเป็นผง แล้วพันด้วยกระดาษหนึ่งสีพิมพ์หุ้มอีกที ด้วยกระดาษสีหรือกระดาษแก้วหลากสีสัน ก่อนที่จะนำไปมัดเข้ากับดาวก้านตาล (सानจากใบตาลหรือใบลาน) จากนั้นจึงนำไปมัดห้อยกับก้านธูปที่เป็นเสมือนคันเบ็ด ทำไว้มากๆ เสร็จแล้วจึงจะนำไปเสียบในรูรอบปล้องไม้ไผ่ ทำเป็นชั้นขึ้นไปเหมือนฉัตร ประดับตกแต่งงดงาม ก่อนที่จะนำไปจุดในวันเวียนเทียนออกพรรษา



ช่วงเวลาที่จัด เดือนตุลาคม ของทุกปี

ประเพณีท้องถิ่น สงกรานต์ที่ผู้ศรัทธาออกไปที่สุด

อันดับ 7 ประเพณีออกพรรษา เทศกาลออกพรรษาแม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

ประเพณีออกพรรษา หรือประเพณีออกพรรษา อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน มีการทำบุญตักบาตรในวันออกพรรษา 3 วันด้วยกัน คือวันขึ้น 14-15 ค่ำ และวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 โดยจะมีพระภิกษุสามเณรจากวัดต่างๆ ใน อ.แม่สะเรียง ออกรับบิณฑบาตตามถนนสายต่างๆ ตั้งแต่ตีสี่ โดยการตักบาตรวันแรกจะเป็นการตักบาตรอาหารปรุงสุก ส่วนอีกสองวันจะเป็นการตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง

การตักบาตรวันออกพรรษาของคนที่นี่แม่สะเรียงจะไม่เหมือนที่อื่น เพราะชาวบ้านจะออกมารอใส่บาตรที่หน้าบ้านของตัวเอง อีกอย่างหนึ่งที่ไม่เหมือนที่อื่นคือที่นี่ตักบาตรกันตั้งแต่ตีสี่ มาจากความเชื่อทางเหนือที่เชื่อว่าพระอุปัชฌาย์จะออกจากฌานมาบิณฑบาตที่โลกมนุษย์โดยจะแปลงกายเป็นเณรน้อยออกบิณฑบาตตั้งแต่ก่อนฟ้าแจ้ง

ช่วงเวลาที่จัด เดือนตุลาคม ของทุกปี



อันดับ 8 ประเพณีสลากภัต และสลากข้อม จ.ลำพูน



ประเพณีเก่าแก่ที่สืบทอดกันมานานของชาวลำพูน จัดขึ้นทุกวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ทางภาคเหนือประเพณีการทานสลากภัต หรือ ตานสลากข้อมที่ชาวเหนือเรียกกัน ก็คือประเพณีเดียวกัน เป็นการทำบุญที่เป็นหน้าที่ของหญิงสาวที่จะพึงให้ทาน โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีอายุครบ 20 ปีที่ยังไม่ได้แต่งงาน ควรจะทานสลากข้อม โดยเชื่อว่าการทานสลากเป็นการทำบุญที่ยิ่งใหญ่ และเป็นพิธีเปลี่ยนผ่านไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่หมายถึงพร้อมที่จะออกเรือน โดยการถวายสิ่งของที่ช่วยบำรุงความสวยงามของสตรี เช่น กระจก, แป้ง, หวี, สิ่งของเครื่องใช้ ปัจจัยต่าง ๆ โดยเชื่อว่าการร่วมทำบุญในพิธีสลากข้อมจะได้รับอานิสงค์เทียบเท่ากับการบวชของผู้ชาย และเชื่อว่าจะทำให้เป็นผู้ที่มีความสวยงาม

ช่วงเวลาที่จัด ช่วงเดือนกันยายน ของทุกปี



ประเพณีท้องถิ่น สงกรานต์ที่ผู้คนอยากไปที่สุด

อันดับ 9 ประเพณีลอยกระทงสาย จ.ตาก

ประเพณีลอยกระทงสายไหลประทีป 1,000 ดวง จ.ตาก เป็นงานประเพณีที่นำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ภูมิปัญญาชาวบ้านและงานศิลปวัฒนธรรม มาหล่อหลอมรวมกันจนเกิดเป็นรูปแบบงานประเพณีที่โดดเด่น ได้มีการปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลายาวนานหลายชั่วอายุคน ซึ่งจะแตกต่างกับงานประเพณีลอยกระทงของจังหวัดอื่น เพราะส่วนประกอบของกระทงจะมีการนำ **กะลามะพร้าว** มาใช้เป็นส่วนใหญ่ เหตุที่มีการนำเอากะลามะพร้าวเป็นส่วนประกอบนั้น เนื่องมาจากชาวเมืองตากมีการนำเอามะพร้าวมาแปรรูปทำเป็นอาหารว่าง ที่เรียกว่า **“เมี่ยง”** โดยถือเป็นอาหารว่างที่ชาวเมืองตากรับประทานเป็นประจำหลังอาหาร ซึ่งมีมะพร้าว ถั่วลิสง ใบเมี่ยงหมัก เป็นส่วนประกอบหลัก

ครั้งถึงวันเพ็ญ เดือนสิบสอง (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ตามปฏิทินทางจันทรคติ) ชาวบ้านจึงได้ทดลองนำกะลามะพร้าวมาขัดถูตกแต่ง ภายในกะลาใส่ธำยดิบที่ฟั่นเป็น **รูปตีนกา** แล้วหล่อ **เทียนขี้ผึ้ง** ซึ่งนำมาจากเทียนจำนำพรรษาที่พระสงฆ์จุด ก่อนที่จะปล่อยลงลอยในแม่น้ำปิง เมื่อนำ **กระทงกะลา** ลงลอยกระทงกะลาจะไหลไปตามร่องน้ำดังกล่าว ทำให้ดูเป็นสายอย่างต่อเนืองสวยงาม

ช่วงเวลาที่จัด เดือนพฤศจิกายน ของทุกปี



อันดับ 10 ประเพณีแห่ปราสาทผึ้ง จ.สกลนคร



เป็นประเพณีที่ชาวบ้านทำปราสาทผึ้งอย่างสวยงามวิจิตรและสลักเทียนขี้ผึ้งเป็นรูปแบบต่าง ๆ แห่ไปรอบเมือง และนำไปถวายวัดเพื่อเป็นพุทธบูชาการแห่ปราสาทผึ้งมีอยู่ 2 ส่วน คือในวันขึ้น 14 ค่ำเดือน 11 จะเป็นการนำปราสาทผึ้งไปชุมนุมกันเพื่อฉลอง 1 วัน 1 คืน ในวันรุ่งขึ้น เป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 จะเป็นวันแห่ปราสาทผึ้งไปทอดถวาย ณ วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร ซึ่งจะมีขบวนแห่อย่างสวยงาม ประกอบด้วยการแสดงพื้นบ้านต่าง ๆ ของสภาวัฒนธรรมอำเภอทุกอำเภอ เช่น การแต่งกาย 6 เผ่า การรำมวยโบราณ การฟ้อนภูไท (ผู้ไทย) การแสดงถึงวิถีชีวิตของคนสกลนคร ซึ่งเป็นประเพณีที่มีความสนุกสนานแต่ในขณะเดียวกันได้แสดงออกถึงความเชื่อในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ และถือเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของจังหวัด สกลนคร

นอกจากนี้ยังมีการประกวดการจัดทำปราสาทผึ้ง มีการประกวดเทพี และมหรสพสมโภช และนำปราสาทผึ้งไปถวายตามวัดต่าง ๆ ในเขตเทศบาลเมืองสกลนคร ประเพณีแห่ปราสาทผึ้งเป็นงานบุญของชาวอีสาน ปฏิบัติกันในช่วงออกพรรษา มาจากคติที่เชื่อว่าเป็นการทำบุญเพื่อให้ได้ไปเกิดในภพหน้า เช่น การไปเกิดในสวรรค์ ก็จะมีปราสาทอันสวยงามแวดล้อมด้วยนางฟ้า

เป็นปริวาร ด้วยเหตุนี้จึงมีการสร้างปราสาทผึ้ง และเกิดประเพณีแห่ปราสาทผึ้งขึ้นมา

ช่วงเวลาที่จัด เดือนตุลาคม ของทุกปี

ประมวลภาพผู้ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

E-Magazine : The Balance

Volume 2 Issue 10 July-August 2016



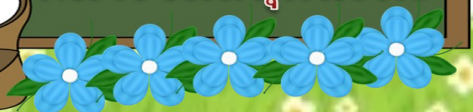
คำถาม : 6 P ...เพื่อความสำเร็จในการทำงานมีอะไรบ้าง?

คำตอบ :

1. P-Positive Thinking คือ การมีทัศนคติที่เป็นบวก
2. P-Peaceful Mind คือ การมีจิตใจที่สงบ
3. P-Patient คือ การมีความอดทน
4. P-Punctual คือ การเป็นคนตรงต่อเวลา
5. P-Polite คือ การเป็นคนสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน
6. P-Professional คือ ความเป็นมืออาชีพในการทำงาน



ขอบคุณ
ที่มาร่วมสนุกนะคะ





AGE Green for Life

ปลูกชีวิตเพื่อสิ่งแวดล้อม

พบกัน 6 พฤศจิกายน นี้

“ทำบุญ ปลูกต้นไม้ ปลออยปลา”

