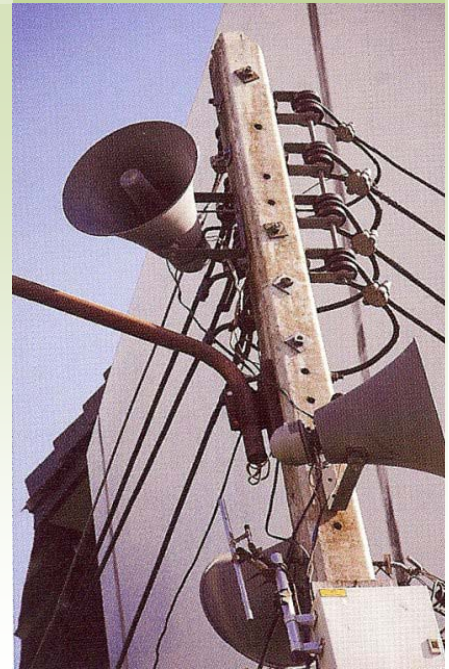


# MRT Radio สื่อสร้าง สุขในที่ทำงาน .....



สวัสดิการความรัก.....และบุคลากรที่น่ารัก....



ดาวประจำเดือนกุมภาพันธ์

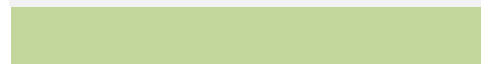
เข้าสู่เดือนแห่งความรักของคนทั้งโลก ในวันวาเลนไทน์ HR ไม่มีของขวัญชิ้นใดใหญ่โตที่จะมามอบให้บุคลากรชาวเทคนิคการแพทย์ นอกจากขอให้ทุกท่านสุขสดชื่นกับความรักที่มี ความรักที่กำลังจะเข้ามา และรักษามันไว้ให้ยั่งยืนนะครับ

ฉบับนี้ขอนำเรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับงานประชาสัมพันธ์ “เสียงตามสาย” หรือที่เราเริ่มคุ้นหูกันในรายการ “MRT Radio” ที่เดินหน้าอย่างเต็มรูปแบบภายในเดือนกุมภาพันธ์นี้เอง มาเล่าสู่กันฟัง....

เสียงตามสาย ของเรามีวิวัฒนาการที่ไม่เหมือนใคร หากจะย้อนกลับไปเพื่ออยากเห็นที่มาบ้างจะเห็นได้ว่า น้อยครั้งนักที่จะคุ้นหูกับเสียงหวาน ๆ ของนักประชาสัมพันธ์/ดีเจหญิง เพราะยังไม่มีความเป็นรูปธรรมแต่ นั้นไม่ได้หมายความว่าเราไม่เคยสื่อสารกัน เพียงแต่ว่าช่วงนั้น เราใช้หนุ่ม ๆ หน่วยซ่อมบำรุงเป็นคนประกาศข่าวคราวความเคลื่อนไหวและสื่อใจผ่านเครื่องขยายเสียงต่างหาก



ดาวประจำเดือนกุมภาพันธ์



## ดีใจ “ลูกหนู”



## รู้จัก MRT Radio

**M : Medical**

**R : Radiological**

**T : Technology**

**Radio** เป็นรายการเสียงตามสายของพวกเราชาวเทคนิคการแพทย์ และรังสีเทคนิค เพื่อให้ความเพลิดเพลินและความสุข ทั้งสาระและความบันเทิงตลอดจน ข่าวสารที่จำเป็นที่พวกเราชาวคณะเทคนิคการแพทย์ควรจะได้รับฟังและรับทราบอย่างทั่วถึงกัน ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ตกข่าวนั่นเอง โดยมีดีใจ “ลูกหนู” : วรัษฐาสาระศาลิน เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดเสียงการจัดรายการทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ในช่วงเวลา เทียงเป็นต้นไป สลับกับการเปิดเพลงเพราะ ๆ เพื่อผ่อนคลายในทุก ๆ วันของการทำงานอีกด้วย ณ ห้องจัดรายการ ชั้น 1 อาคารวิทยาศาสตร์ฯ หวังว่าเสียงเพลงจะมีส่วนช่วยให้การทำงานของทุกท่านในทุกวันนี้มีความสุขนะครับ

**หากท่านใด หรือ หน่วยงานใด** จะฝากบอกข่าว สาระน่ารู้ หรือบทความ รวมถึงจะเข้ามาจัดรายการร่วม

งานประชาสัมพันธ์ วิเทศสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษยินดีเป็นอย่างยิ่ง โดยติดต่อได้ที่ เบอร์ภายใน **1+8+42+2202**

## สาระน่ารู้ คุณ “รู้หรือไม่”?

**การเปิดพัดลมดูดอากาศ** ในห้องทำงาน / ห้องน้ำ หากไม่มีกลิ่นจำคณาใจ ดังเช่น หนูตาย เป็นต้น.. **คุณรู้หรือไม่?** การเปิดพัดลมดูดอากาศทิ้งไว้ ทำให้การทำงานของระบบปรับอากาศทำงานได้ไม่ดี คุณ หนู มีความเย็นก็เพิ่มขึ้น เครื่องปรับอากาศทำงานหนัก อีกทั้ง การเปิดพัดลมดูดอากาศในแต่ละครั้ง ทำให้เสียพลังงานไฟฟ้า มากกว่าพัดลมธรรมดา มีใช่น้อยเลยนะจ๊ะ

**เอาละ !**ใครที่มักเปิดพัดลมที่มีไฟหรือ ๆ ดวงน้อยบนสวิตช์ ก็ปิดซะบ้างก็ดีนะครับ

## บอกเรื่องราวข่าวดี ๆ ยินดี ไปกับ บุคลากรของคณะฯ

- พวกเราชาวคณะเทคนิคการแพทย์ ขอแสดงความยินดีกับท่านคณบดี ศาสตราจารย์ ดร.วีระพงศ์ ปรัชชญาสิทธิ์กุล ในโอกาสที่เข้ารับรางวัลนักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2553 สาขา วิทยาศาสตร์เคมีและเภสัช จากสภาวิจัยแห่งชาติ โดยมี ญพณฯ อภิสัทธ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี เป็นผู้มอบรางวัล เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2554 ณ ศูนย์ประชุม อิมแพค เมืองทองธานี
- ขอแสดงความยินดีกับ 2 นักกีฬาเทนนิสหญิง ประเภทหญิงคู่ (ทั่วไป) และหญิงเดี่ยว (มือใหม่) โดย อ.ดร.พรลดดา นุชน้อย และ คุณ วารินา อติโรจนานันท์ คิววี 2 เหรียญทอง จากการแข่งขันกีฬาภายในบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล ‘มหิดลเกมส์’ ซึ่งปิดฉากลงเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2554

ขอเสียงปรบมือเป็นกำลังใจและชื่นชมบุคลากรคนเก่งผ่านคอลัมน์นี้

ด้วยความจริงใจ ข้อมูลเพิ่มเติมที่ [www.mt.mahidol.ac.th](http://www.mt.mahidol.ac.th)

## .....ใกล้จะถึงวันมาฆบูชา

### มานำธรรมะไปใช้ในการทำงานกัน

อิทธิบาท 4 หลักธรรมอันเป็นหลักแห่งความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ 4 ประการ หลักธรรมอายุ 2 พันกว่าปีนี้ ไม่มีใครวาดที่จะเรียกว่าล้ำสมัย

#### ฉันทะ : รักงาน (การเห็นคุณค่า ความรัก ความพอใจ)

สำรวจตนเองว่า มีความชอบหรือศรัทธางานด้านใด แล้วมุ่งไปในเส้นทางนั้น อาจเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเอง ฉันททำงานเพื่ออะไร ฉันทมีความสุขหรือไม่หากงานที่ทำอยู่ไม่ใช่งานที่รักเสียทีเดียว เพื่อเราจะได้มีเวลาค้นหาและปรับเปลี่ยนตัวเอง หรือปรับศรัทธาของตัวเองให้เข้ากับงานที่ทำอยู่ งานแต่ละอย่างนั้น ไม่มีทางที่ใครจะขึ้นชอบไปทั้งหมดทุกกระบวนการ ดังนั้น **ถ้าคุณพอใจที่จะทำ และมีความสุขกับงาน เชื่อว่างานที่คุณทำอยู่ต้องออกมาดี**

#### วิริยะ : สู้งาน (ความเพียร เห็นเป็นความท้าทาย ใจสู้ ขยัน)

งานทุกอย่างจะสำเร็จได้ต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียร ความวิริยะเป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จได้ ยิ่งคุณขยันเท่าไร ผลตอบแทนที่คุณจะได้รับมันก็มีมากเท่านั้น ที่สำคัญความวิริยะจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความรักในงานจากฉันทะนั้นเอง **ความวิริยะไม่ใช่การทำงานแบบเอาเป็นเอาตาย แต่เป็นการหมั่นฝึกฝนตนเอง**

มีข้อน่าสังเกตสำหรับคนทำงานร่วมกันคือ จะต้องขยันด้วยกันทั้งหัวหน้าและลูกน้อง ยิ่งผู้เป็นหัวหนายิ่งสำคัญมาก ถ้าเป็นคนเกียจคร้าน คิดกินแรงอย่างเดียว ลูกน้องก็มักขยันไปได้ไม่กี่น้ำ เดียวก็รามือกันหมด แต่ถ้าหัวหน้าเอาการเอางาน ก็จะสามารถดึงลูกน้องให้ขยันขันแข็งขึ้น

วันมาฆบูชา (15 ค่ำ เดือน 3)

18 กุมภาพันธ์ 2554

เป็นวันคล้ายวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง "โอวาทปาติโมกข์" แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้มาแล้วเป็นเวลา 9 เดือน ซึ่งหลักคำสอนนี้เป็นหลักการ และวิธีการปฏิบัติต่างๆ หากสรุปเป็นใจความสำคัญ จะมีเนื้อหาว่า

**"ทำความดี ละเว้นความชั่ว  
ทำจิตใจให้บริสุทธิ์"**



วันแห่งความรักของชาวพุทธ ตรงกันวันมาฆบูชา จะเห็นได้ว่าหากพระพุทธองค์ไม่มีความรักต่อสัตว์โลกแล้วละก็ พวกเราชาวพุทธอาจไม่ได้เรียนรู้หลักธรรมเอาที่ลึกซึ้ง สามารถปฏิบัติและให้ผลได้ด้วยตนเอง ซึ่งพวกเราสามารถเรียนรู้ได้จากธรรมชาตินี้

และเรียนรู้ด้วยจากการทำงานอีกด้วย  
หากรักคือการใช้ รักที่ยิ่งใหญ่ของชาวพุทธ  
คือ การให้อภัย



## จิตตะ : ใส่ใจงาน (ความคิด อุทิศตัวต่องาน ใจจดจ่อ จริงจัง)

จิตใจที่จดจ่อกับงานล้วนเกิดผลดีต่องานที่ทำ จิตตะเป็นธรรมชาติที่แสดงถึงสติ ความรอบคอบและความรับผิดชอบที่จะตามมา ซึ่งในสังคมการทำงานปัจจุบันนี้ มุ่งเน้นแย่งชิงตำแหน่งกัน จนลืมนึกไปว่า งานที่ตนเองต้องรับผิดชอบนั้นคือ สิ่งใดกันแน่ จิตตะจึงมีความสำคัญในการทำงานโดยไม่แวกแวกออกไปนอกกลุ่มนอกรทาง ดังนั้น เมื่อคุณมีทั้งฉันทะและวิริยะแล้ว **จิตตะจะเป็นเสมือนรั้วของเส้นทางที่ไม่ให้ไขว้เขวออกนอกรทางสู่ความสำเร็จได้**

ปกติคนที่โตเป็นผู้ใหญ่รู้ดีที่รับผิดชอบ มักจะใส่ใจกับงานอยู่แล้ว เพราะธรรมชาติจะทำให้หยุดคิดยาก แต่เสียอยู่อย่างเดียวคือชอบคิดเจ้ากี้เจ้าการแต่เรื่องงานของคนอื่น คอยติ คอยสอดแทรก คอยวิพากษ์วิจารณ์ ในขณะที่ธุระของตัวเองกลับไม่คิดไม่ดู ซึ่งไม่ส่งผลให้งานของเราดีขึ้น พระพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้ป็นนักตรวจตรางาน คือ ให้มีจิตตะ แล้วก็ทรงให้อิวาทสาทัพบไว้ด้วยว่า "ควรตรวจตรางานของตัวเอง ทั้งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ"

## วิมังสา : ทำงานด้วยปัญญา (ไตร่ตรอง พิสูจน์ ทดสอบ ตรวจตรา ปรับปรุงแก้ไข)

วิมังสา หมายถึง การพินิจพิเคราะห์ หมายความว่า ทำงานด้วยปัญญา ด้วยสมองคิด ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ **คนเราแม้จะรักงานแค่ไหน บากบั่นเพียงใด หรือเอาใจจดจ่ออยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าขาดการใช้ปัญญาพิจารณางานด้วยแล้ว ผลที่สุตงานก็คั่งค้างและผิดพลาดจนได้**

ลองทบทวนตัวเองนึ่ง ๆ ว่า วันนี้ทั้งวันเราทำอะไรบ้าง สรุปลกับตัวเองว่าทำเพื่ออะไร เราจะได้มีกำลังใจต่อในวันต่อ ๆ ไป และไม่ทำผิดซ้ำซากอีกเช่นเดิม พร้อมกันนั้นเราจะสามารถเห็นหนทางได้ว่า เส้นทางไหนที่จะนำเราสู่ความสำเร็จได้จริง ๆ ขอขอบคุณเรื่องราวดี จาก <http://www.job1hit.com/news/3456/>



เช่นเคย กับกิจกรรม **"สุขป่วยคลายเครียด"** ประจำเดือน กุมภาพันธ์นี้ **เมื่อวันพุธที่ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2554** ณ ห้องเก่า เวลาเดิม (317 อาคารวิทย์ ชั้น 3 13.00 เป็นต้นไป) ในหัวข้อ **การปฏิบัติสมาธิในที่ทำงาน** โดยน้อง "น้อง" ธิดาพร บุญเม่น ศูนย์เหมืองข้อมูลฯ มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำสมาธิอย่างง่าย ๆ ผ่านการยืน เดิน นั่งนอน เรียกได้ว่า **ทุกกระบวนการที่ลองฝึกทำสามารถนำไปใช้กับการทำงานได้เป็นอย่างดี ยกเว้น ท่านอน**