



# สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

## Facsenate Maejo University

[www.facsenate.mju.ac.th](http://www.facsenate.mju.ac.th)

ISSN 1517-2507

ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๘/๒๕๕๕ กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๕๕



# ความสุขในการทำงานและชีวิต

เจ้าของ : สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ สำนักงาน : ชั้น ๒ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ต.หนองหาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๙๐

E-mail : [facsenat@mju.ac.th](mailto:facsenat@mju.ac.th) website-<http://www.facsenate.mju.ac.th>

# ความสุขในงานและชีวิต

โดย ศาสตราจารย์ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

วันพุธที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๕



ณ ห้องข่าวหอมมะลิ อาคารเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้



ความสุขในชีวิตทำงาน การทำงานให้เป็นสุขแล้วเราจะมีความสุข ถ้าทำงานไม่มีความสุข ชีวิตก็จะมี  
ความสุข ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เราจะทำอะไรต้องมีความสุขอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความสุขในการทำงานก็ไม่มี  
ประโยชน์ เราต้องมีความสุขกับการทำงานอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขสิ่งแรกคือ การสวดมนต์ ถ้าสวดมนต์ได้ควรสวดมนต์ทุกเช้า ทำได้จะดีมาก  
การนั่งสมาธิและสวดมนต์ทุกเช้าซึ่งในโรงเรียนของวิทยากร จะสอนให้สวดมนต์ประมาณวันละ ๙ ครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่  
ระดับชั้นอนุบาล โดยการนั่งสมาธิ ให้นั่งนิ่งสงบ ระลึกถึงคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ โดยให้เด็กนักเรียนในโรงเรียน  
ทำเป็นกิจวัตร

วิทยากรได้ให้ผู้เข้าร่วมอบรมพร้อมกัน นิ่งนิ่งสงบ หลับตาพร้อมกับให้หายใจลึกๆ ซ้ำๆ โดยมีเพลง  
ประกอบ ให้จินตนาการถึงแสงสว่างและนำแสงสว่างมาไว้ที่หน้าผาก แล้วนำแสง ส่งให้บิดามารดา ครูบาอาจารย์  
ให้ญาติ พี่น้อง ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ การนำแสงสว่างไปให้เขาเหล่านั้น มีแสงสว่างที่ไหนความมืดก็จะมีที่นั่น นึกถึง  
ดอกบัว จิตใจก็จะเบิกบาน นำแสงสว่างมาสู่รอบๆ มองแต่ความดีมอบให้กับทุกๆ คน ตัวเราจะทำความดีปฏิบัติตน  
ให้พบความสว่าง สงบ ปกคลุมไปยังทุกๆ คน

การฝึกสมาธิทำให้พบกับแสงสว่าง และที่ใดมีแสงสว่างความมืดก็จะหายไป สมาธิสอนให้ใจสงบนิ่ง  
จนสามารถใช้ใจนำแสงสว่างไปมอบให้กับทุกๆ คน

เราต้องศึกษาตัวเราเอง รู้จักตัวเราเมื่อไม่รู้จักตัวเอง เราจะไม่รู้จักใครสักคน เราจะต้องดูตัวเราเองซึ่งจะเป็นกระจกเงาว่าตัวเองเป็นอย่างไร เราจะรู้ถึงศักยภาพของตัวเอง เราจะต้องทำอะไร เราจะไปทางไหนกัน รู้จักตัวเองเพื่อพัฒนาตัวเอง ผิดสมาธิทุกๆ วัน จิตใจก็จะสงบ มีความรักความเมตตา มองตัวเองแล้วจะพบว่าศักยภาพเรานั้นมีเหลือล้น มีอะไรดีๆ อยู่ในตัวเรามากมาย มองจุดมุ่งหมายในชีวิตคืออะไร เราต้องเข้าใจและรู้ถึงเป้าหมายชีวิต เราต้องศึกษาตัวเองก่อน ศึกษาและค้นพบตนเองก่อน และรู้จักเป้าหมายในชีวิต

ดังตัวอย่าง มีบัณฑิตหนุ่มได้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง คิดถึงคุณแม่ คุณแม่ เมื่อสำเร็จการศึกษาก็เดินทางกลับบ้านซึ่งถนนหนทางกลับบ้านยังไม่มี ต้องเดินทางโดยเรือรับจ้าง ซึ่งต้องใช้เวลานานและน่าเบื่อมาก ในขณะที่นั่งเรือบัณฑิตหนุ่มก็ถามคนเรือเกี่ยวกับอนาคตประเทศไทยว่าจะไปในทิศทางใด คนเรือก็ตอบ “ไม่ทราบ” ทำให้บัณฑิตคนดังกล่าว ได้พูดว่า “มันเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านต้องรู้ ชีวิตท่านได้สูญเสียไปเปล่าๆ ๒๕% และเมื่อได้นั่งเรือไป ยังไม่ถึงที่หมาย บัณฑิตคนดังกล่าว จึงถามคนเรือว่า “ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องภาวะโลกร้อน” คนเรือก็ตอบว่า “ไม่ทราบ” บัณฑิตคนดังกล่าว ได้พูดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านต้องรู้ ชีวิตของท่านได้สูญเสียไปอีก ๕๐% แล้ว เมื่อนั่งเรือไปบัณฑิตรู้สึกเบื่อ จึงถามคนเรือถึงเรื่องตลาดหุ้นว่าขึ้นหรือลง คนเรือก็ตอบว่า “ไม่รู้จักตลาดหุ้น รู้จักแต่ตลาดสด” บัณฑิตกล่าวว่า เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านต้องรู้ ชีวิตท่านได้สูญเสียไปอีก ๗๕% แล้วก็เสียบไป และต่อมาก็เกิดลมพัดแรงขึ้น พายุหมุนรุนแรงขึ้น คนเรือดังกล่าว จึงถามบัณฑิตว่า “ว่ายนํ้าเป็นหรือไม่” บัณฑิตตอบว่า “ว่ายนํ้าไม่เป็น” คนเรือได้กล่าวว่า ชีวิตท่านได้สูญสิ้นไป แล้ว ๑๐๐%

คนเรามีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดเสมอไป มหาวิทยาลัยจึงต้องสอนให้นักศึกษาให้รู้จักเอาตัวรอดให้เป็น อย่าหาเรื่องทะเลาะกันและสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับโลก เราอยู่ในโลกใบเดียวกัน เราไปอยู่ที่ไหนไม่ได้แล้วโลกอื่นก็ไปอยู่ไม่ได้ ทั้งร้อนทั้งหนาว เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้ไปสำรวจดาวอังคาร พบแหล่งน้ำก็คิดว่าเมื่อมีน้ำ คนเราก็ต้องอยู่ได้ และในอนาคตต่อไปอีก ๑๐ ปีข้างหน้าอาจมีการเดินทางไปดาวอังคารซึ่งไม่มีสิ่งมีชีวิตอยู่เลย มีแต่ก๊าซมีเทน ซึ่งเราจะต้องรักษาโลกของเรา

การเกิดสภาวะโลกร้อน ประมาณช่วงเดือนมีนาคมที่ผ่านมาเกิดวิกฤติมากมาย เกิดการรวมตัวของดวงอาทิตย์และจะขยายใหญ่ขึ้น อนาคตอาจเกิดไฟดับ เราจะทำอย่างไรต้องเตรียมการอย่างไร เราจะต้องหาพลังงานทดแทน การไฟฟ้าต้องเตรียมการหาพลังงานทดแทน ระบบสื่อสารที่ใช้ระบบดาวเทียม เช่น โทรศัพท์มือถือ เครื่องบิน อาจใช้การไม่ได้ช่วงสิ้นปีนี้ ต้องระมัดระวังการเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพวกเราต้องหาทิศทางที่จะทำให้ความรุนแรงลดลง ช่วยกันสวดมนต์ ทำจิตใจให้สงบเตรียมรับความเปลี่ยนแปลงในอนาคตที่จะมีประชากรโลกเพิ่มขึ้นอีกเป็นจำนวนมากประมาณการไว้ ปี ค.ศ. ๒๐๕๐ ประชากร จะเพิ่มขึ้นอีกประมาณหมื่นล้านกว่าคน แย่งชิงทรัพยากร เกิดความขาดแคลนอาหารไม่เพียงพอ อย่างเช่นประเทศเอธิโอเปีย ซึ่งจะเห็นได้ว่าชาวอเมริกันมีอาหารมากกินทิ้งกินขว้าง นำธัญพืชไปเลี้ยงสัตว์ เราอยู่บ้านหลังเดียวกันเราต้องดูแลกัน

ในอนาคตจะเกิดภาวะโลกร้อน น้ำแข็งละลายเร็วขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งเราทุกคนต้องช่วยกันมีเรื่องที่ต้องทำร่วมกัน อนาคตเราจะอยู่กันได้อย่างไร

แนวทางที่เราจะแก้ไข ในฐานะที่มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันการศึกษา เป็นต้นแบบ มีระบบการจัดการที่เป็นต้นแบบที่ดี จะช่วยให้มนุษย์ สิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งจะเป็นหนทางที่เราจะ อยู่รอดเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะต้องทำเพื่อลดภาวะโลกร้อน และการปล่อยก๊าซมีเทนที่ปล่อยมาทาง ขั้วโลกเหนือเป็นอันตรายมาก เป็นสาเหตุที่เร่งให้โลกร้อน

การฝึกจิตใจให้สงบ ความสงบจะแก้ปัญหาได้ เราต้องให้การแก้ปัญหาด้วยความสงบจิตใจต้องสงบ ท่ามกลางความวุ่นวายเราต้องสงบ ไม่มีใครไม่ยอมได้ความสุข ทุกคนต้องการความสุขทั้งนั้น เราพูดว่า **“ฉันต้องการความสุข”** ถ้าเราตัดคำว่า **“ฉัน”** และคำว่า **“ต้องการ”** ออก จะเหลือแต่คำว่า **“ความสุข”** ทุกคนต้องการความสุข คำว่า **“ฉัน”** เป็นเพียงอากาศ เอาฉันออกไป ไม่มีใคร ไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น เราจะมี

สุขอยู่ตลอดเวลา อย่ายึดมั่นถือมั่นถือตนเป็นที่ตั้ง นั่นคือเหตุของความทุกข์ เราไม่ค่อยฟังกัน ปัจจุบันเราผลิตของออกมามากมาย มีการโฆษณาชวนเชื่อเอาผลผลิตเป็นตัวตั้ง ตัวชี้วัดค่า GNP (Gross National Product) ให้สูงขึ้นความเจริญยิ่งดีขึ้น ยิ่งสร้างความต้องการให้กับทุกคน ยิ่งสร้างความทุกข์มากขึ้น ในฐานะที่เราอยู่ในมหาวิทยาลัยเราต้องสอนนักศึกษาให้ลดความต้องการ ให้ทุกคนหันมาใช้เศรษฐกิจพอเพียงอย่าไปสนใจสื่อโฆษณาต่างๆ ต้องการขายให้ได้มาก GNP สูงขึ้น

เจ้าชายจิกมีหรือสมเด็จพระราชาธิบดีจิกมีเคเซอร์นัมเกลวังซุกแห่งราชอาณาจักรภูฏานได้เดินทางมาศึกษาคุณงามความดีเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเมืองไทย แล้วได้นำแนวทางเศรษฐกิจดังกล่าวไปใช้ในประเทศ นำตัววัดความสุขของประชาชนคือความเจริญก้าวหน้าของประเทศ โดยวัดความสุขที่ Gross Happiness วัดความสุข ไม่สร้างความทุกข์ด้วยการสร้างผลิตภัณฑ์ออกมาขายมากมาย และมหาวิทยาลัยต้อง ทำให้เด็กมีความสุขตลอดเวลา รัฐมนตรีทุกกระทรวงร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ ให้สร้างเด็กให้มีความสุข โดยใช้การศึกษาสร้างให้เด็ก นักศึกษา มีความสุขได้ทุกคน ท่านได้เชิญนักวิชาการจาก ทั่วโลก ๒๐๐ คน มาระดมความคิดว่าจะทำอย่างไรให้เกิดความสุข โดยใช้เวลาคนละ ๕ นาที และความคิดจากนักวิชาการจากประเทศไทย (คือวิทยากร - ศาสตราจารย์ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา) ได้รับการยอมรับเป็นอันดับที่ ๑ ในการเสนอวิธีทำอย่างไรให้มีความสุข

วิธีที่จะทำให้เรามีความสุขทำอย่างไร ซึ่งตัววิทยากร (ศาสตราจารย์ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา) ได้ปฏิบัติอยู่แล้ว โดยมีโรงเรียนสอนวิธีทำให้มีความสุข เด็กๆ ในโรงเรียนมีรอยยิ้ม มีอะไรก็ช่วยเหลือกัน ไม่ใช้เงินสอนวิธีทำนา ปลุกข้าวทานเอง ไม่ใช้สารเคมี ดูแลสิ่งแวดล้อม ปลุกต้นไม้ ใช้พลังงานทดแทนซึ่งเข้ากับสิ่งแวดล้อม จึงไม่มีความต้องการอะไร ทั้งเด็กนักเรียนและคุณครูในโรงเรียนของวิทยากร ได้ตัดตัวฉัน ตัวต้องการออกไปแล้ว จึงได้แต่ความสุข

วิทยากรได้ยกตัวอย่างว่า มียายคนหนึ่งนั่งอยู่ที่ถนนที่มีแสงสว่างเหมือนกำลังหาอะไร และมีกลุ่มเด็กมาถามคุณยายกำลังหาอะไร ยายก็บอกว่ากำลังหาเข็มที่หายแต่ยังหาไม่เจอ และเด็กๆก็ถามว่าคุณยายทำเข็มหล่นหายที่ไหน ยายตอบว่า “ทำเข็มหายในห้อง” เด็กจึงบอกกับคุณยายว่า “ถ้าคุณยายทำเข็มหล่นหายในห้องก็ต้องไปหาในห้องจึงจะเจอเข็ม ถ้ามาหาตรงนี้ก็คงหาเข็มไม่เจอ” เปรียบเสมือนกับคนเรา ที่มักคิดว่าจะไปหาความสุขนอกบ้าน จึงออกไปหาแสงสีนอกบ้านตามคลับบาร์หรือคาราโอเกะ และหลงกับแสงสีวูบวบนั่น ที่ได้แต่ความตื่นเต้นชั่วคราว ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เหมือนกับคุณยายที่ทำเข็มหายในห้อง แต่ไปควานหานอกบ้าน แล้วจะเจอได้อย่างไร

ดังนั้นเราต้องมาศึกษาตัวเราว่าความสุขหายไปจากตรงไหนจากตรงใจเราความสุขหายไปจากใจเรา แล้วเราไปหาในคลับบาร์ จะเจอได้อย่างไร เราต้องมาศึกษาตัวเรา ศึกษาขบวนการเรียนรู้กัน เหมือนการปฏิรูปการศึกษา ต้องเข้าใจถึงความต้องการ ซึ่งจะทำให้ไม่พบกับความล้มเหลว คนเราสร้างปัญหาขึ้นมาเรื่อยๆ ซึ่งเรามี พ.ร.บ.การศึกษาอยู่แล้วเหมือนการเข้าตรวจของ สมค. โดยชี้แนะแนวทางไว้เป็นอย่างดี และเราน่าจะทำตาม พ.ร.บ. จะทำให้เป็นคนดี มีคุณธรรมนั้น เราต้องสร้างความดีเหนืออื่นใด สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มหาวิทยาลัยต่างๆ มีคนเก่งสอบแข่งขันกันเพื่อให้สอบได้ นักเรียนต้องไปเรียนกวดวิชาเพื่อให้สอบได้ ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต จึงเห็นได้ว่าระบบการศึกษาล้มเหลว

ในขณะที่อยากให้มหาวิทยาลัยคัดคนดี สอนง่ายรู้เรื่องเข้าใจซึ่งกันและกัน ส่วนคนเก่งต้องสอนกันอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากสอนอะไรก็ไม่เชื่อฟัง คิดต่างไปอีกแบบ อยากให้มหาวิทยาลัยผลิตคนดีมากกว่าคนเก่ง ฉะนั้นจึงขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่ให้โควต้าแก่เด็กในโรงเรียนของวิทยากรซึ่งเป็นคนดีและเก่งด้วย โดยนักเรียนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัย ได้หมดทุกคน และนักเรียนส่วนใหญ่ชอบกลับสู่ภูมิภาคของตน ที่อยู่ทางภาคเหนือจะกลับสู่ท้องถิ่น

การเข้าใจขบวนการเรียนรู้ ทุกคนต้องเข้าใจขบวนการเรียนรู้เราต้องมาเรียนรู้กันใหม่ ต้องเรียนรู้ตลอดเวลา ไม่เฉพาะนักเรียน นักศึกษา ที่จะต้องเป็นผู้เรียนรู้ตลอด ผู้สูงอายุ ก็สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตของเรา แสดงให้เห็นว่าคนเราสามารถทำอะไร เรียนรู้อะไรก็ได้ เป็น ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ถึงอายุจะมากก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ อายุเท่าไรก็สามารถเรียนรู้เรื่องต่างๆ อย่างได้ ไม่ต้องไปใช้แบบฝรั่งโดยใช้สมองเป็นหลัก เราอย่าไปใช้สมองอย่างเดียว เราสามารถใช้สมองและจิตใจของเรา สมองจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเรียนรู้ เราใช้จิตใจจิตใต้สำนึกส่งไป สั่งสมอง ถ้าสมองสั่งจิตใจส่งล่องลอยไปไหนๆ สติก็จะไม่ได้เรียนรู้

เราต้องฝึกจิตใจให้มีสติอยู่กับตัวเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตล่องลอยเราก็จะหลงๆ สឹมๆ ฟังคนพูดอยู่แต่ใจล่องลอยไปอยู่ที่อื่นการเรียนรู้ก็จะไม่รู้เรื่องจิตใต้สำนึกนั้นสำคัญมาก รู้จักเก็บข้อมูลแล้วนำไปใช้ ถ้าสติอยู่กับเนื้อกับตัว ใจก็จะสงบ การเรียนรู้ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ตลอดเวลา โดยทฤษฎีนี้ใช้กันทั่วโลก ความจำอื่นๆ เมื่อเต็มแล้วสามารถล้างข้อมูลได้ แต่จิต ใต้สำนึกของคนเราไม่มีวันเต็ม เราเรียนรู้ตลอดชีวิต และสามารถใส่ข้อมูลได้มากมาย ยิ่งเรียนรู้ได้มากเท่าไรยิ่งได้มากเท่านั้น จิตเรียนรู้มามากเท่านั้น พ่อเรียนรู้มา ลูกก็เรียนรู้ได้มากกว่า และเร็วกว่า แม้แต่บางครั้งเด็กยังมาสอนผู้ใหญ่ได้อีก

จะเห็นว่าเด็กสมัยนี้เรียนรู้ได้มากกว่าคนสมัยก่อนในเรื่องเทคโนโลยีจิตใต้สำนึกมีข้อมูลมาก ในอดีตย้อนหลังไปเป็นร้อยๆ ปีอย่างน่าอัศจรรย์ เราอาจจำอะไรไม่ได้ แต่เราสามารถดึงจิตใต้สำนึกมาได้

ตัวอย่างเช่น กษัตริย์องค์หนึ่งมีภรรยา ๕ คน ที่มีความต้องการเรียกร้อยเอกได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ อยู่ตลอดเวลา โดยแต่ละคนไปเห็นสิ่งสวยๆ งามๆ อะไรมาก็อยากได้ กษัตริย์จึงไปถามคณະรัฐมนตรีว่า มีใครกลัวเมียบ้าง ทุกคนบอกกลัวเมียหมด กษัตริย์กับคณະรัฐมนตรีจึงหารื้อกัน เพื่อหาคนที่ไม่กลัวเมียและจะสอบถามว่าทำอย่างไรผู้ชายจึงไม่กลัวเมีย โดยให้ผู้ชายเลือกว่าจะอยู่ฝ่ายกลัวเมียหรือไม่กลัวเมีย ปรากฏว่าผู้ชายทุกคนมาอยู่ฝ่ายกลัวเมียหมด แต่มีผู้ชายคนหนึ่งมาอยู่ฝ่ายคนไม่กลัวเมีย กษัตริย์และคณະรัฐมนตรีจึงได้ถามชายผู้นั้นว่า “ท่านทำอย่างไรถึงไม่กลัวเมีย” ชายผู้นั้นตอบว่า “มาอยู่ข้างคนไม่กลัวเมียเพราะว่า เมียสั่งมา” ดังนั้นจริงๆ แล้วเมืองนี้ไม่มีผู้ชายใดที่ไม่กลัวเมีย

ถ้าเราได้ยินใครว่าคนๆ หนึ่งเลว ซึ่งเราไม่ได้เห็นด้วยตนเอง เป็นเพียงคำพูดหรือเสียง ซึ่งเป็นแค่คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เราเห็นความเลวเท่ากับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าได้หรือ เรามองเห็นความเลวได้อย่างไร เราต้องสอนตัวเอง โดยให้เอาความรู้สึกรอบตัวมาเป็นประสบการณ์ ยกกระดับจิตใจขึ้น เมื่อมีอะไรมาเข้าหูให้คิดว่าเป็นแค่คลื่นแม่เหล็กที่เป็นความสั่นสะเทือนของอากาศ สิ่งไหนที่อาจทำให้เราโกรธ ให้คิดว่าเป็นแรงสั่นสะเทือนของอากาศเท่านั้น ก็จะไม่ทำอะไรทำให้เราโกรธ คิดดี มองโลกในแง่ดี คนดำ ทำให้เราสามารถเอาชนะตัวเอง ไม่ต่ำกลับ ไม่ไปโกรธเขาให้ถือว่าเขาเป็นครู เราต้องขอบคุณเขา ให้นำเอาความคิดดีๆ ไปใส่ในจิตสำนึก ความคิดดีๆ สิ่งดีๆ เริ่มตีความในทางที่ดี แล้วเราจะเริ่มเข้าใจตัวเราเองดีขึ้น ให้คิดก่อนทำเสมอ เมื่อเราได้รับอะไรมา ต้องตั้งคำถาม อย่าฟังมีปฏิกิริยาดีไม่ดี สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือไม่ เราฟังข้อมูลไว้ใน จิตใต้สำนึก สำหรับทุกคนเป็นเรื่องอัตโนมัติ เราต้องมองในแง่ดี ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย ไม่พูดถึงเรื่องในอดีต

ในปัจจุบันเรารับอิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์ ทำให้เกิดปัญหามากมาย มองเห็นศัตรู อิจฉาริษยากัน มีความโกรธ ความหลง ในเมื่อเราเป็นมนุษย์เราจะต้องใส่ความคิดดีๆ ทำแต่เรื่องดีๆ อ่านนิทานดีๆ ร้องเพลง ทำจิตใจให้เบิกบาน ทุกวันเรามีปัญหาจากสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา ทำให้เราเกิดปัญหาจากสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา มหาวิทยาลัยต้องสอนให้นักศึกษามีคุณธรรมจริยธรรมให้มากๆ จากสภาพปัจจุบัน ที่เกิดความขัดแย้งทางการเมืองเกิดความวุ่นวาย สภาพแวดล้อมเริ่มแย่งลง การสอนนักศึกษาให้เตรียมใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง และสามารถยกระดับจิตใจ ยกกระดับการศึกษาของผู้เรียนให้สูงขึ้น และให้สามารถสัมผัสจิตใต้สำนึกได้

ดังนั้นเมื่อสอนคุณธรรม เราต้องสร้างคุณธรรมให้เข้าไปในสายเลือดเหมือน นิดัวคชิน มีภูมิคุ้มกัน สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น มีมโนธรรมคอยบอก คอยเตือนสติ มีการหยั่งรู้ คิดริเริ่มขึ้นด้วยตัวเอง เราจะค้นพบตัวเอง เราจะรู้ตัวเราเองในจิตใจของตัวเอง

มีเด็ก ๗ ขวบกำลังจะขึ้น ป.๑ เขานั่งสมาธิฟังนิทานธรรมะ แฝงไปด้วยคุณธรรม จนฝังเข้าไปในจิตใจ จนพ่อแม่สอบถามว่าในขนาดตอยากเป็นอะไร เข้าบอกว่าอยากเป็นชั้นบันไดจะได้ช่วยให้ทุกคนได้ก้าวขึ้นสูงๆ จะเห็นว่าความคิดเด็กเหมือนพระโพธิสัตว์ เด็กคิดได้เองโดยยกระดับจิตใจขึ้นมาเพราะฝึกจิตทุกวัน

จะเห็นได้ว่าเด็กคนดังกล่าวได้ยกระดับจิตใจ รู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีคุณธรรมจริยธรรม ที่โรงเรียนของวิทยากร ในการเรียนทุกชั่วโมงการสอนได้แทรกธรรมะ ให้เด็กนั่งสมาธิ การฝึกสมาธิจะพบชีวิตใหม่ ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลง การนั่งสมาธิไม่ทำให้เสียเวลา แต่สามารถช่วยในการเรียนการสอน ทำให้มีสมาธิ คนที่นิ่งสมาธิเป็นประจำจะทำให้ความจำดี ไม่ทำให้ห้หลังขี้ลม คือการ นั่งสมาธิทำให้เราได้ฝึกจิตครั้งละ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง จะทำให้เรามีความจำที่ดี

การฝึกสมาธิจะช่วยในเรื่องความจำ วิทยากรได้กล่าวถึงช่วงที่ได้ไปศึกษาต่างประเทศ การฝึกสมาธิ และการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ หลายด้านและได้กลับมานิ่งสมาธิ ทำให้วิทยากรเรียนเก่งสามารถสอบได้คะแนนในระดับสูงและทำกิจกรรมหลายอย่าง ซึ่งได้จากประสบการณ์ตรงของวิทยากร ทำให้ชีวิตของวิทยากรเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากที่ครั้งก่อนเคยเกเร เรียนหนังสือไม่เก่ง และจากการนั่งสมาธิทำให้วิทยากรได้ค้นพบเรื่องใหม่สามารถเรียนจบการศึกษาระดับปริญญาเอกในระยะเวลา ๒ ปีกว่า

วิทยากรได้กล่าวถึงนักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ของโลก ค้นพบทฤษฎีใหม่ๆ จากสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวเรานั่นเอง การได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้จากความสงบนิ่ง จิตใจเรานั้นล้ำค่ากว่าสมอง และกว้างใหญ่ไม่มีขอบเขต การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตที่ดีและจะทำให้เกิดความคิดริเริ่มใหม่ ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ การเป็นคนดีและคนเก่ง ฝึกจิตให้ดีให้มีสมาธิ จะทำให้เราเป็นผู้รู้ เราคือชาวพุทธ สอนให้เด็กเป็นคนดีและเก่ง ทุกเรื่อง เราจะเป็นผู้มีความสงบ มีความสุข จะทำอะไรคิดอะไร เสนอแต่เรื่องดีๆ

การปลูกฝังที่ดีควรปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ เด็กจะมีความดีเหนือสิ่งอื่นใด สอนเด็กได้มากกว่าสอนผู้ใหญ่ เราเป็นชาวพุทธเราต้องรู้รักและสามัคคีกัน เราคือเขา เขาคือเรา สังคมก็จะเต็มไปด้วยความสงบสุข

ดังนั้นการเป็นครู อาจารย์ ต้องปฏิบัติก่อน ยิ้มให้กันตลอดเวลา มีความเมตตา เป็นต้นแบบที่ดีให้กับนักศึกษา อย่าไปหลงมาษา ไม่หลงของมีนเมา รักษาศีล ไม่เบียดเบียนสัตว์ เราก็จะมีความสุข มนุษย์เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ขอให้รู้ตัวเองว่าเราเป็นใคร เราจะไม่ทะเลาะกับใครอีกแล้ว เราก็คือเรา เราก็คือเขา จะทำให้สังคมมีความสุข ดังนั้นการเป็นครูต้องปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่าง เด็กจะรักครู อาจารย์สอนอะไรเด็กจะปฏิบัติตามทุกอย่าง เราต้องใส่ความคิดและฝังเข้าไปในจิตใจได้สำนึกของการมีสมาธิให้กับพวกเขา

.....





บทความด้านจรรยาบรรณ

## จรรยาบรรณวิชาชีพอาจารย์

โดย อาจารย์ ดร. ชิต อินปธา คณะผลิตกรรมการเกษตร

ในช่วงเวลาคุมสอบกลางภาคและปลายภาค เป็นช่วงเวลาที่บรรดาอาจารย์ในมหาวิทยาลัยได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกัน “อาจารย์อยู่คณะไหนครับ (คะ)” เป็นคำถามที่ได้ยินบ่อยๆ ทำให้อดคิดไม่ได้ว่าเป็นอาจารย์ทำงานอยู่มหาวิทยาลัยเดียวกันทำไมไม่รู้จักกัน หรือทำไมไม่ไปมาหาสู่กันบ้าง ต้องยอมรับกันตรงๆ ว่าอาจารย์ส่วนใหญ่เป็นอย่างไรที่คิดนั้นจริง เนื่องด้วยภาระหลักที่ต้องรับผิดชอบและเอาใจใส่อยู่ตลอดเวลาที่ระบุในคู่มือจรรยาบรรณวิชาชีพคณาจารย์และแนวทางปฏิบัติ มี ๔ ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านความเป็นนักวิชาการ ด้านองค์กรและเพื่อนร่วมงาน และด้านชุมชนและสังคม (สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๑) ด้วยว่าเพลินกับการทำงานกัน ในขอบข่ายตามความรับผิดชอบในสายงานของตนเอง จนละเลยหรือลืมทักทายเพื่อนร่วมวิชาชีพที่อยู่ต่างคณะหรือต่างสายงาน การได้พบปะพูดคุยกันของอาจารย์ในช่วงเวลาคุมสอบจึงเป็นช่วงเวลาที่ม้ค่ายิ่ง อาจารย์รุ่นเก่า (กลุ่มที่มีอายุเกิน ๕๐ ปี ที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่ใช้ชอล์ก แผ่นใส จนมาถึงสื่อการสอนที่ทันสมัยในปัจจุบัน) ได้ถ่ายทอดความรู้สึกรู้สึกของความเป็นครูให้แก่อาจารย์รุ่นใหม่ได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นภาระหน้าที่รับผิดชอบทั้งสี่ด้านดังกล่าว ให้ทันยุค ทันสมัย

เวลาสอบนักศึกษาส่วนใหญ่จะแต่งกายให้เรียบร้อยที่สุด (ตามความรู้สึกของนักศึกษา) เพื่อเข้าห้องสอบ แต่ก็ม้ นักศึกษาบางคนแต่งกายไม่เรียบร้อยมาเข้าสอบ การแต่งกายของนักศึกษาจึงเป็นหัวข้อขอยอดนิยมที่บรรดาอาจารย์นำมาพูดคุยกันในช่วงคุมสอบ ข้อสรุปหนึ่งที่สามารถทำได้เลยคือ อาจารย์ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา เพราะหากผมเฝ้าของอาจารย์มีลีลาอันดูฉลาด ยืนยง ตามแฟชั่น ผมบนศีรษะของนักศึกษาคงยืนยงต่อไป นักศึกษาซึ่งเป็นศิษย์เปรียบเหมือนกระจกที่สะท้อนให้เห็นเงาของอาจารย์ผู้อบรมสั่งสอน ดังนั้นหากต้องการให้นักศึกษาแต่งกายถูกระเบียบ ประพฤติดีและไม่ข้องแวะอบายมุขนั้น อาจารย์ต้องแต่งกายให้เรียบร้อยถูกกาลเทศะตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า สมณะสมควรแก่สถานะ หลีกให้ห่างจากอบายมุขทั้งสี่ทั้งปวงอย่างเบ็ดเสร็จเสียก่อน (อบายมุข ๔ เช่น การเป็นนักเลงสุราและสิ่งเสพติด การเป็นนักเลงพนัน การเป็นนักเลงผู้หญิง และการคบคนชั่วเป็นมิตร) เมื่อตัวอาจารย์ปฏิบัติตนดีเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษาแล้ว จึงสามารถสอนนักศึกษาให้ดีได้อย่างสนิทใจ นักศึกษาก็สามารถปฏิบัติตามคำสอนได้อย่างสนิทใจด้วยเช่นกัน

ผู้เป็นอาจารย์ต้องเป็นผู้เสียสละ ดังนั้นในการทำงานจึงต้องเป็นผู้ให้อยู่ตลอดเวลา ให้การศึกษาโดยรับผิดชอบต่อการสอน รักการสอน ชอบสอน สั่งสอนนักศึกษาให้เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรักและเจตนาดีต่อนักศึกษาทุกคน สอนนักศึกษาทุกคน ทุกเรื่องตามแต่โอกาสจะอำนวย โดยเฉพาะรายวิชาที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้สอนต้องตั้งใจเป็นพิเศษ ไม่สามารถมอบหมายให้ผู้อื่นที่ไม่ได้ระบุชื่อไว้ในแผนการสอนเข้าสอนแทนก่อนเข้าบทเรียนต้องประเมินนักศึกษาจากเกรดเฉลี่ยและวิชาพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาที่สอน เพื่อจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับชั้นเรียน ต้องเตรียมการสอนก่อนเข้าชั้นเรียนทุกครั้งเพื่อลำดับ เน้นย้ำ และสรุปเนื้อหาวิชาได้อย่างครบถ้วน เข้าสอนตรงเวลา บรรยายถึงผลของการกระทำทั้งดีและไม่ดีจากข่าวประจำวันให้นักศึกษา

ได้ตระหนักและเชื่อมั่นในการทำได้ดี เข้าสู่บทเรียนโดยบรรยายสรุปเนื้อหาวิชาที่ผ่านมาร่วมกับนักศึกษา ตั้งใจถ่ายทอดเนื้อหาวิชา ยกตัวอย่างเชื่อมโยงไปถึงงานวิจัยและภูมิปัญญาท้องถิ่น กระจายน้ำหนักคะแนนในมาตรฐานการเรียนรู้แต่ละด้าน มีเกณฑ์และวิธีการประเมินอย่างเหมาะสม วัดและประเมินผลด้วยความเป็นธรรม และส่งเกรดในเวลาที่กำหนด บางรายวิชาที่นักศึกษาได้รับระดับคะแนนเป็น F ค่อนข้างมาก อาจารย์สามารถปรับเพิ่ม-ลดน้ำหนักคะแนนในมาตรฐานการเรียนรู้แต่ละด้าน และหรือปรับเปลี่ยนวิธีการประเมิน เพื่อลดความแปรปรวนในการวัดผลลง อย่างไรก็ตามอาจารย์ต้องคงมาตรฐานทางด้านวิชาการของรายวิชาไว้อย่างเหนียวแน่น เพราะนักศึกษาในชั้นเรียนมีความแตกต่างกันจึงย่อมได้รับระดับคะแนนที่แตกต่างกันไปเป็นธรรมดา

อาจารย์ต้องหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ปรับปรุงเนื้อหาวิชาที่สอนให้ทันสมัย มุ่งพัฒนาตนเองทางด้านวิชาการให้ทันต่อเทคโนโลยีสมัยใหม่เหมาะสมกับสถานการณ์ เพราะปัจจุบันนักศึกษามีความรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศมาก อาจารย์ต้องรู้เท่าและรู้ทันเทคโนโลยี สอนให้นักศึกษารักษาวินัยและมีจริยธรรมในการใช้เพื่อประโยชน์ในการเรียน และอาจารย์ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีมีความซื่อสัตย์ทางวิชาการ ไม่นำผลงานของผู้อื่นมาเสนออย่างไม่ต้องสงสัย หากต้องการกล่าวถึงบางข้อความหรือรูปภาพจากงานของผู้อื่นต้องอ้างอิงถึงเจ้าของผลงานและแหล่งที่มาอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

ด้วยเพราะอาจารย์เป็นบุคลากรสายวิชาการ ซึ่งมีบทบาทต่อการพัฒนาและนำพาองค์กรให้เจริญก้าวหน้ามากที่สุด อาจารย์จึงต้องมีความรับผิดชอบต่อองค์กรและคิดถึงส่วนรวมมากที่สุด โดยช่วยกันบำรุงรักษาทรัพยากรขององค์กร และใช้ทรัพยากรขององค์กรอย่างประหยัด คุ่มค่า และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากที่สุด ปฏิบัติตนตามกฎหมายและระเบียบขององค์กร เคารพ ให้เกียรติ เข้าใจและ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และให้ตรวจสอบอย่างปราศจากอคติ และให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความรักสามัคคี เชื้อเพื่อเชื้อแพ้ว เอาใจใส่และช่วยกันขับเคลื่อนตามนโยบายการบริหารขององค์กร และเข้าร่วมกิจกรรมขององค์กรอย่างสม่ำเสมอ

อาจารย์ควรดำรงชีพอย่างสมณะเหมาะสมตามฐานะน้อมรับและประพฤติตามกฎเกณฑ์ของสังคมเป็นผู้อนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม และพัฒนาภูมิปัญญาชาวบ้าน ไม่แอบอ้างหรือใช้ตำแหน่งหน้าที่การงานและองค์กรเพื่อแสวงหาประโยชน์แห่งตน

ท้ายที่สุดอาจารย์ต้องหมั่นทบทวนตนเอง สอนตนเอง และอยู่ในวัตรปฏิบัติที่ดีงาม เพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าให้กับสังคม ประเทศ และโลกสืบไป

### เอกสารอ้างอิง

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้.2551.คู่มือจรรยาบรรณวิชาชีพคณาจารย์และแนวทางปฏิบัติมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พ.ศ. 2551. มหาวิทยาลัยแม่โจ้. เชียงใหม่. 15 หน้า.





**สรุปผลการประชุม ปอมท. สมัยสามัญครั้งที่ ๖/๒๕๕๕**

**ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕**

**ณ ห้องประชุมบ้านชูชุกิ สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา**

-----

๑. รับทราบเรื่องแจ้งประธานสภาคณาจารย์/อาจารย์มหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้ แจ้ง ๔ เรื่อง ดังนี้
  - วันที่ ๒๘ มิ.ย. ๕๕ พิธีมอบโล่แก่อาจารย์ตัวอย่างประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔
  - วันที่ ๑๘ ก.ค. ๕๕ การจัดโครงการสภาคณาจารย์: ข้อเสนอแนะด้านนโยบายการบริหารมหาวิทยาลัย
  - วันที่ ๒๔, ๒๕ และ ๒๗ ก.ค. ๕๕ การสรรหา ผอ. สำนักวิจัยฯ คณะบดีคณะสถาปัตยกรรมฯ และ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
  - วันที่ ๒๒ ส.ค. ๕๕ การจัดโครงการส่งเสริมจรรยาบรรณวิชาชีพอาจารย์และบุคลากรสายสนับสนุน การบรรยายเรื่อง “ความสุขในงานและชีวิต” โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา
๒. รับทราบรายงานการเงินของฝ่ายการเงิน ปอมท. ดังนี้
  - รายรับ - เงินฝาก เงินสนับสนุน (มอ.) และดอกเบี้ย ๑,๓๓๖,๗๐๓.๑๕ บาท
  - รายจ่าย - สนับสนุนการประชุมสมัยสามัญครั้งที่ ๕ และ ๖/๒๕๕๕ เป็นเงิน ๒๖,๑๘๔.๐๐ บาท คงเหลือเงิน ๑,๓๑๐,๕๑๙.๑๕ บาท
๓. รับทราบผลการคัดเลือกอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๕ ดังนี้
  - สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ ศ.นพ.วีระศักดิ์ จิ่งสู่วิวัฒน์วงศ์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
  - สายวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ได้แก่ ศ.ดร.สายชล เกตุษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
  - สาขาสังคมศาสตร์ ได้แก่ ศ.ดร.อัญญา ชันธิวิทย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
  - สาขามนุษยศาสตร์และศิลปกรรมศาสตร์ ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.วีรชาติ เปรมานนท์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๔. รับทราบความก้าวหน้าการจัดประชุมวิชาการ ปอมท. ประจำปี ๒๕๕๕ หัวข้อเรื่อง “อุดมศึกษาไทย คุณภาพก้าวไกลสู่ประชาคมอาเซียน” ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๔ ส.ค. ๒๕๕๕ ณ ห้องประชุมเอกาทศรถ ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก ซึ่งพิธีเปิดโดยนายกรัฐมนตรี พร้อมมอบโล่รางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๔ และ รมว.กระทรวงศึกษาธิการ บรรยายพิเศษเรื่อง “การศึกษาไทยในเวทีอาเซียน” นอกจากนี้ยังมีการบรรยาย อภิปราย และประชุม กลุ่มย่อยอีกหลายเรื่อง สามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมดาวน์โหลดเอกสาร และสมัครเข้าร่วมโครงการที่เว็บไซต์ <http://www.nu.ac.th> หรือ <http://www.sci.nu.ac.th/pomt> หรือสอบถามที่สำนักงานสภาอาจารย์ ม.นเรศวร โทร. ๐๕๕-๙๖๑๒๒๐ โทรสาร ๐๕๕-๙๖๑๓๒๕ E-mail: faculty-nu@hotmail.com
๕. กำหนดประชุมครั้งต่อไป วันที่ ๒๒ ส.ค. ๒๕๕๕ ณ ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก