



ISSN 1571-2507

สารสาธกณาจารย์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ Facsenate Maejo University

www.facsenate.general.mju.ac.th

ปีที่ 25 ฉบับที่ 2/2559 เมษายน-มิถุนายน 2559



บทความในฉบับ

- ขอเชิญชาวแม่โจ้ ร่วมพิจารณาร่างกฎหมายลูกบท
พรบ.มหาวิทยาลัยแม่โจ้
- เหตุผล 10 ประการ ที่เสนอต่อรัฐมนตรีว่าการ
กระทรวงศึกษาธิการเพื่อขอให้มหาวิทยาลัยกลับมา
เปิด-ปิดเทอมตามแบบเดิม
- ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ควรรางวัลระดับนานาชาติ
ณ Palas Mall เมือง Iasi ประเทศโรมาเนีย
- นักวิจัยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้รับรางวัลระดับ
นานาชาติ Korea International Woman's
Invention Exposition 2016
- สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต :
แนวคิด Slow life เพื่อสุขภาพ
- เรียนเชิญบุคลากรเข้าร่วมโครงการส่งเสริม
คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ
ในวันพุธที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

Editor's Note



บรรณาธิการแถลง

สารสมาคมอาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 2 ของปี 2559 ในฉบับสมาคมอาจารย์ขอเชิญชวนชาวมหาวิทยาลัยแม่โจ้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณากฎหมายลูกบท พรบ.มหาวิทยาลัยแม่โจ้ สู่การเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐอย่างเต็มภาคภูมิและมีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของชาวแม่โจ้ สมาคมอาจารย์ขอร่วมเชิดชูเกียรติและแสดงความยินดีกับคณาจารย์ที่ได้สร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยแม่โจ้โดยได้รับรางวัลระดับนานาชาติหลายรางวัล จากงาน UROINVENT 2016 ณ ประเทศโรมาเนีย และ Korea International Woman's Invention Exposition 2016 ณ ประเทศเกาหลีใต้

บทความที่น่าสนใจในสารฉบับนี้ประกอบด้วยบทความเรื่องเหตุผล 10 ประการที่เสนอต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ โดยคณะผู้แทนจาก ปอสมท. รวมทั้งประธานสมาคมอาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อขอให้มหาวิทยาลัยกลับมาเปิด-ปิดเทอมตามแบบเดิม บทความเรื่องสุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต: แนวคิด Slow life เพื่อสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรพิจารณานำไปเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง

สมาคมอาจารย์ และสภาข้าราชการ พนักงานและลูกจ้าง ขอเรียนเชิญบุคลากรทุกท่านเข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ ในวันพุธที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องข้าวหอมมะลิ อาคารสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

บรรณาธิการ

ขอเชิญชาวแม่โจ้ ร่วมพิจารณาร่างกฎหมายลูกบท พรบ.มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนามหาวิทยาลัยแม่โจ้ สู่การเป็น มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐอย่างเต็มภาคภูมิ



ตามมติสภามหาวิทยาลัยแม่โจ้ในคราวประชุม ครั้งที่ ๙/๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ สภามหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้มีมติเห็นชอบให้มหาวิทยาลัยแม่โจ้เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ซึ่งหลังจากได้มีการตั้งคณะกรรมการพิจารณาร่างพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยแม่โจ้แล้วนั้น ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนเพื่อเสนอต่อวิปรัฐบาลในการพิจารณาอนุมัติ พ.ร.บ. และเสนอโปรดเกล้าฯ ต่อไป พร้อมทั้งการสร้าง ความเข้าใจกับประชาคมชาวแม่โจ้

อาจารย์ชัช พชรธรรมกุล ผู้ช่วยอธิการบดี ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “สภามหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้มีมติผ่านร่าง พ.ร.บ. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พ.ศ..... เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการต่อจากนั้นอีกหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่มหาวิทยาลัยส่งร่างไปยังสำนักงานคณะกรรมการ

การอุดมศึกษา (สกอ.) เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ และขณะนี้ได้ผ่านรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ ไปยังสำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรี โดย นายวิษณุ เครืองาม รองนายกรัฐมนตรี ได้ส่งเรื่องไปยังคณะรัฐมนตรีเรียบร้อยแล้ว จากนั้นจะส่งต่อให้คณะกรรมการกฤษฎีกาตรวจสอบเนื้อหาของกฎหมายก่อนที่จะส่งต่อให้สภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) เพื่อพิจารณาอนุมัติเป็นกฎหมายให้มีผลบังคับใช้ และเสนอพิจารณาโปรดเกล้าฯ ต่อไป

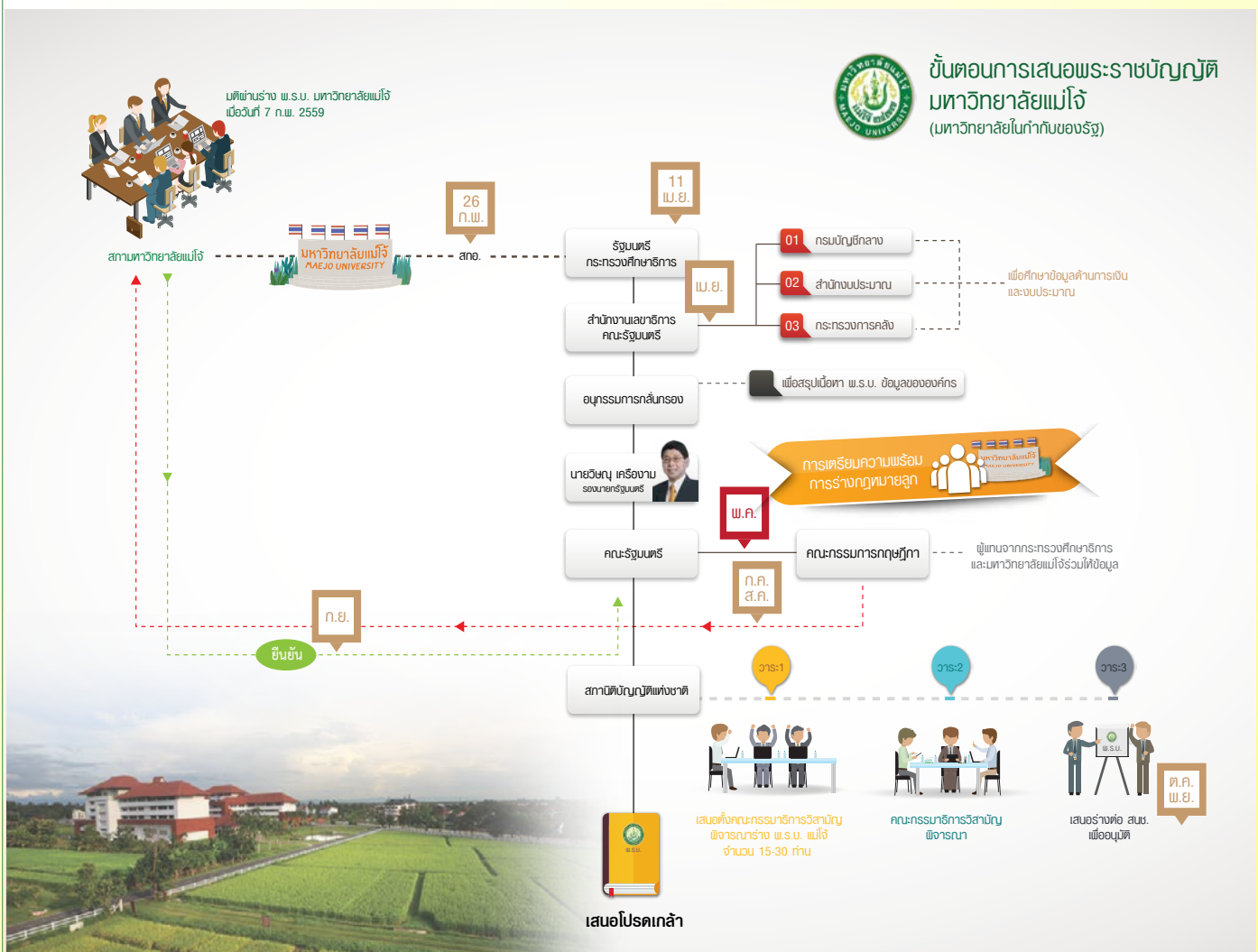
ดังนั้นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการก้าวสู่การพัฒนาและการแข่งขันในกระแสโลก จึงขอเชิญชวนชาวแม่โจ้ร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งในการเสนอความคิดเห็นต่อรายละเอียดในการร่างกฎหมายลูกบท ได้แก่ ข้อบังคับ ระเบียบและประกาศ เพื่อรักษาไว้ซึ่งผลประโยชน์ของชาวแม่โจ้

และความยั่งยืน โดยสามารถติดต่อเข้าศึกษาข้อมูล
ได้ที่คณะกรรมการร่างข้อบังคับระเบียบมหาวิทยาลัย
ในกำกับ และคณะกรรมการด้านต่างๆ ผ่านทาง
กองการเจ้าหน้าที่และกองแผนงาน ส่วนทางคณะ
กรรมการกฤษฎีกา เมื่อพิจารณาร่าง พ.ร.บ.
มหาวิทยาลัยแม่โจ้แล้วเสร็จจะส่งให้มหาวิทยาลัย
ยืนยันร่าง พ.ร.บ.ฯ ตามที่มีการปรับแก้ จากนั้น
สภามหาวิทยาลัยก็จะทำการยืนยันร่าง พ.ร.บ.ฯ
และส่งกลับไปให้คณะรัฐมนตรีอีกครั้งหนึ่ง เพื่อพิจารณา
รับหลักการ และเสนอให้ สนช. รับหลักการแล้ว
จึงเสนอร่าง พ.ร.บ.ฯ ต่อคณะกรรมการกฤษฎีกา
ซึ่งจะมีอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ร่วมด้วย เสนอต่อ
สนช. เพื่ออนุมัติ พ.ร.บ.ฯ และเสนอโปรดเกล้าฯ ต่อไป
ซึ่งคาดว่า พ.ร.บ.มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จะแล้วเสร็จและ
มีผลบังคับใช้ภายในปี ๒๕๕๙ นี้ อย่างแน่นอน”

การที่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้ปรับเปลี่ยนมาเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐมีข้อดีต่อองค์กร คือ ความคล่องตัวในการบริหารงาน การพัฒนาอย่างก้าวกระโดด ผลประโยชน์และสวัสดิการของบุคลากรและนักศึกษา รวมถึงคุณภาพทางด้านการศึกษาที่ส่งผลโดยตรงต่อนักศึกษาและการมีงานทำของบัณฑิต จึงขอเชิญชวนชาวแม่โจ้ ร่วมกันมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณากฎหมายลูกบท เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของชาวแม่โจ้ พัฒนาคุณภาพการศึกษาการและบริหารงานอย่างมีธรรมาธิบาล เพื่อเร่งผลักดันให้มหาวิทยาลัยแม่โจ้บรรลุวิสัยทัศน์ที่ตั้งไว้

“เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำที่มีความเป็นเลิศ
ทางการเกษตรในระดับนานาชาติ”

ข้อมูลจาก: งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง



เหตุผล 10 ประการ ที่เสนอต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อขอให้มหาวิทยาลัยกลับมาเปิด-ปิดเทอมตามแบบเดิม



โดย ผศ.สุพจน์ เอี่ยมบุญสร
ประธานสมาคมอาจารย์

ตามที่พลเอกดาว์พงษ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้มีกำหนดให้คณะของ ปอ.มท. เข้าพบเพื่อรายงานผลการสำรวจความเห็นของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา เรื่อง “การเปิด-ปิดเทอมมหาวิทยาลัยตามอาเซียน” นั้น คณะทำงานได้เตรียมการชี้แจงเหตุผลประกอบ 10 ประการ ที่เป็นความเสียหาย จากการเปิด-ปิดเทอมมหาวิทยาลัยตามอาเซียนในรอบเกือบ 2 ปีการศึกษาที่ผ่านมา ดังต่อไปนี้

1. เป็นการบั่นทอนคุณภาพการเรียนการสอนโดยตรง ประเด็นนี้นับว่ามีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นผลเสียต่อการกิจหลักประการแรกของมหาวิทยาลัย ซึ่งภารกิจนี้กำลังถูกบั่นทอนคุณภาพลงอย่างชัดเจนจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเฉพาะภาคเรียนที่สอง จากสภาพอากาศที่ร้อนจัดที่มีผลทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้ไม่มีความพร้อมทั้งผู้เรียนและผู้สอน กิจกรรมเสริมการเรียนการสอนหลายกิจกรรมไม่สามารถปฏิบัติได้ อีกทั้งกิจกรรมการเกณฑ์ทหารและวันหยุดที่มีมากในช่วงเดือนเมษายน ล้วนเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ รวมทั้งการเรียนรักษาดินแดน (รด.) ของนักศึกษาชั้นปีต่างๆ ในภาคเรียนที่หนึ่งด้วย แม้แต่การฝึกงานและการทำสหกิจศึกษาก็ล้วนแต่มีปัญหาแทบทั้งสิ้น

2. เป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมไทย ประเด็นนี้นับเป็นประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่ง เพราะการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมเป็นภารกิจสำคัญ 1 ใน 4 ของทุกมหาวิทยาลัย แต่การที่นักศึกษาต้องมาเรียนในช่วงเดือนเมษายน ทำให้นักศึกษาไม่อาจเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณีและวัฒนธรรมไทย ที่มีมากมายในช่วง

เวลาดังกล่าว ทั้งวันพระใหญ่ วันปีใหม่ไทย วันผู้สูงอายุ วันครอบครัว และวันแข่งม้ง ฯลฯ ซึ่งการห่างเหินจากกิจกรรมเหล่านี้ตลอดช่วงเวลาที่เรียนในมหาวิทยาลัยนั้น ย่อมอาจทำให้บัณฑิตที่จบออกมาขาดจิตวิญญาณของความเป็นไทยไปได้ไม่มากนักน้อย หรืออาจมากถึงขั้นลืมกำพืดตนเองก็เป็นได้ เพราะนักศึกษาอยู่ในวัยที่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็วมาก

3. เป็นอุปสรรคต่อการสมัครงานของบัณฑิตจบใหม่ เนื่องจากเทอมที่สองเลื่อนมาคร่อมเวลาเกณฑ์ทหารและช่วงเวลาที่บริษัทเปิดรับสมัครงาน ทำให้บัณฑิตที่จบใหม่ไม่มีใบ สด.9 ที่จำเป็นต้องใช้ประกอบการสมัครงาน ซึ่งบัณฑิตจบใหม่จะต้องรอไปเกณฑ์ทหารในปีถัดไป หรือถ้านักศึกษาชั้นปีสุดท้ายไม่ขอผ่อนผันต่อและเสี่ยงเข้ารับการเกณฑ์ทหาร หากนักศึกษาถูกเกณฑ์ไปเป็นทหารก็ต้องพักการเรียนไปเป็นปี ซึ่งล้วนทำให้บัณฑิตจบใหม่เสียโอกาสในการหางานทำไปเป็นอันมาก

4. ขาดความเป็นเอกภาพในการจัดการศึกษาของชาติ (การศึกษาขั้นพื้นฐานกับอุดมศึกษา) เนื่องจากนักเรียนชั้น ม.6 จบการศึกษา (การศึกษาขั้นพื้นฐาน) ตั้งแต่เดือนมีนาคม แต่มหาวิทยาลัย (อุดมศึกษา) จะเปิดเรียนเทอมแรกในเดือนสิงหาคม นักเรียนต้องว่างอยู่นานถึง 5-6 เดือน ซึ่งไม่เป็นผลดีทั้งต่อตัวนักเรียนและผู้ปกครอง เพราะขาดความต่อเนื่องในการศึกษา นอกจากนี้การจัดการเรียนการสอนไม่ตรงกันระหว่างการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กับอุดมศึกษา ทำให้การติดต่อประสานงานระหว่างกันเกิดความยุ่งยากอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน รวมทั้งการฝึกสอนของนักศึกษาด้านวิชาการ ศึกษาหรือครุศาสตร์ที่เกิดความยุ่งยากเป็นอย่างมาก

5.สวนทางกับนโยบายสำคัญของรัฐบาล 2 นโยบาย เรื่องนี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับมหาวิทยาลัย เพราะเป็นหน่วยงานของรัฐบาลที่ควรสนับสนุนนโยบายรัฐบาล แต่มหาวิทยาลัยกลับทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามและจะเป็นเช่นนี้ตลอดไปทุกปี ดังนี้

5.1 นโยบายลดการใช้ไฟฟ้าในช่วงฤดูร้อน ในขณะที่รัฐบาลรณรงค์ให้ประชาชนลดการใช้ไฟฟ้า แต่การเรียนในช่วงฤดูร้อนของมหาวิทยาลัยกลับทำให้ปริมาณการใช้ไฟฟ้าของประเทศสูงขึ้นอย่างมากมายมหาศาล ทั้งนี้ได้จากสถิติการใช้ไฟฟ้าของประเทศในช่วงฤดูร้อนของปี พ.ศ.2558 ที่เกิดสถิติใหม่ขึ้นถึง 3 ครั้งซ้อน

5.2 นโยบายการประหยัดน้ำในช่วงฤดูแล้ง ในขณะที่รัฐบาลรณรงค์ให้ประชาชนประหยัดการใช้น้ำ ให้เกษตรกรงดทำนาปรังในช่วงฤดูแล้ง รวมทั้งออกมาตรการมารองรับอีกหลายมาตรการ แต่การเปิดเรียนของมหาวิทยาลัยในช่วงนี้ทำให้มีการใช้น้ำมากขึ้น ซึ่งเหมือนเป็นการซ้ำเติมสภาวะภัยแล้งให้รุนแรงยิ่งขึ้น

6.มีความเสี่ยงสูงสุดจากพายุหมุนเขตร้อน (ฝนตกน้ำท่วมในเดือนตุลาคม) จากเดิมที่เคยปิดเทอมย่อยในช่วงเดือนตุลาคม ซึ่งเป็นเดือนที่มีสถิติพายุหมุนเขตร้อนเข้าถึงประเทศไทยได้มากที่สุด แต่กลับมาเปิดเทอมในช่วงเดือนนี้ ทำให้มีความเสี่ยงสูงสุดที่จะต้องเผชิญกับปัญหาฝนตกน้ำท่วมจากอิทธิพลของพายุดังกล่าว ซึ่งจะมีผลกระทบถึงการเรียนการสอนด้วยอย่างแน่นอน

7.เกิดความไม่สอดคล้องกับช่วงเวลาการประเมินผลงานและการประกันคุณภาพ ทั้งการประเมินผลงานและการประเมินของระบบประกันคุณภาพเดิมจะครบรอบประเมินในเดือนกันยายน แต่เมื่อการเรียนในเทอมแรกคร่อมเลยไปอีกถึง 2 เดือน จึงเกิดการลักลั่นในการประเมินผลงานและความยุ่งยากในการดำเนินงานของระบบการประกันคุณภาพอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

8.เกิดปัญหาการเบิกจ่ายงบประมาณที่ไม่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน เนื่องจากเดือนกันยายนเป็นช่วงปิดงบประมาณประจำปี แต่การเรียนการสอนของเทอมแรกยังไม่สิ้นสุด

(คร่อมช่วงปิดงบประมาณถึง 2 เดือน) การเบิกจ่ายเงินเพื่อใช้จ่ายในกิจกรรมการเรียนการสอนจึงติดขัด มีทั้งการเบิกจ่ายล่วงหน้าและการเบิกจ่ายย้อนหลังหลายอย่างหลายรายการจำเป็นต้องเสี่ยงกระทำผิดวิธีการงบประมาณเพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนดำเนินต่อไปได้

9.เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จากการศึกษาจบการศึกษาเข้าไป 2 เดือนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการที่นักศึกษาต้องจบเข้าไปจากเดิมถึง 2 เดือนนั้น (ต้องจบการศึกษาปลายเดือนพฤษภาคมแทนที่จะจบปลายเดือนมีนาคมแบบเดิม) นับเป็นความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมาก เพราะเกิดรายจ่ายเพิ่มขึ้นถึง 2 เดือน และเกิดค่าเสียโอกาสในการทำงานอีก 2 เดือนด้วยเช่นกัน งบประมาณการคร่าวๆ ไม่น้อยกว่ารายละเอียด 3-4 หมื่นบาท และเมื่อคิดจากจำนวนนักศึกษานับแสนรายต่อปี จึงเกิดเป็นความเสียหายที่แฝงอยู่ในระบบเศรษฐกิจอย่างมากมายมหาศาล ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ไปตลอด

10.สูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวและเครือข่าย จากช่วงเวลาหยุดของสมาชิกที่ไม่ตรงกัน เรื่องนี้สร้างความยุ่งยากวุ่นวายให้กับทุกครอบครัวที่มีบุตรหลานอยู่ในวัยเรียนเพราะความเหลื่อมล้ำของช่วงวันหยุดทำให้ต้องลดหรือยกเลิกกิจกรรมที่เคยกระทำร่วมกันของครอบครัวและเครือข่ายติดลงไป เช่น กิจกรรม ในวันเกิดของสมาชิก วันผู้สูงอายุ วันครอบครัว และวันรวมญาติ เป็นต้น ก่อให้เกิดความห่างเหินของสมาชิกทั้งในครอบครัวและในระบบเครือข่ายซึ่งทำให้สูญเสียสัมพันธภาพอันดีในครอบครัวและเครือข่ายติดไปอย่างน่าเสียดายไม่มากนักน้อย

เหตุผลทั้ง 10 ประการที่ยกมานี้ น่าจะทำให้ รมต.ศธ. เข้าใจปัญหาได้อย่างชัดเจนและหาทางแก้ไขโดยเร็ว เพราะถ้ายังไม่ปล่อยไปนานนับวันจะยิ่งเกิดความเสียหายมากและแก้ไขยากยิ่งขึ้น ซึ่งตอนนี้คงจะไม่มีวิธีการใดดีไปกว่าการยกเลิกการเปิด-ปิดเทอมมหาวิทยาลัยตามอาเซียนและกลับมาเปิด-ปิดเทอมตามแบบเดิม

.....



**ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ คว้รางวัลระดับนานาชาติ ในงาน
8th edition of EUROIVENT® (VIIIth EUROPEANT EXHIBITION OF CREATIVITY AND
INNOVATION) หรือ UROINVENT 2016 ณ Palas Mall เมือง Iasi ประเทศโรมาเนีย**



เมื่อวันที่ 19-21 พฤษภาคม 2559 ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ คว้รางวัลระดับนานาชาติ ในงาน 8th edition of EUROIVENT® (VIIIth EUROPEANT EXHIBITION OF CREATIVITY AND INNOVATION) (UROINVENT 2016) ณ Palas Mall เมือง Iasi ประเทศโรมาเนีย จากผลงานดังนี้

ผลงาน Innovative Aquaculture System on Hybrid Catfish Production for Community: HCPC system โดย รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เม่งอำพัน ร่วมกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงพร อมรเลิศพิศาล และ อาจารย์ ดร.สุดาพร ตงศิริ คณะเทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้รับรางวัล ดังนี้

1. รางวัลเหรียญทอง **Gold Medal** ของงาน EURO INVENT ประเทศโรมาเนีย
2. รางวัล **Special Award** จาก Association of Polish inventors and Rationalizers ประเทศโปแลนด์
3. รางวัล **Excellence Diploma และ Special Prize** ของ Banat's University of Agriculture Sciences and Veterinary Medicine "KING MICHAEL The 1st of ROMANIA" จาก Timisoara ประเทศโรมาเนีย





ผลงาน Enriched omega-9 fish oil from hybrid freshwater catfish by-product

“น้ำมันปลาน้ำจืดที่อุดมด้วยกรดไขมันโอเมก้า 9 ที่สกัดจากเศษเหลือของปลาลูกผสม”

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงพร อมรเลิศพิศาล และรองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เม่งอำพัน คณะเทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ร่วมกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา ไส้เลิศ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา ศรีมะเร็ง ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับรางวัล ดังนี้

1. รางวัลเหรียญทอง Gold Medal ของงาน EURO INVENT ประเทศโรมาเนีย
2. รางวัล Special Award จาก TORONTA INTERNATIONAL SOCIETY OF INNOVATION & ADVANCED SKILLS(TISIAS)
3. A Award Special Prize ของ Lucian Blaga University of Sibiu ประเทศโรมาเนีย



รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เม่งอำพัน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงพร อมรเลิศพิศาล

ข้อมูลจาก: สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร

นักวิจัยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้รับรางวัลระดับนานาชาติ โครงการแสดงผลงานและประกวดผลงานการประดิษฐ์ การวิจัยและนวัตกรรม Korea International Woman's Invention Exposition 2016

นักวิจัยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้รับรางวัลผลงานวิจัยระดับนานาชาติในงาน “โครงการแสดงผลงานและประกวดผลงานการประดิษฐ์ การวิจัยและนวัตกรรม : Korea International Woman's Invention Exposition 2016” เพื่อเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์และเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันผลงานนวัตกรรมและการประดิษฐ์ในภาคส่วนต่างๆ ทั้งจากมหาวิทยาลัย ภาครัฐกิจ และอุตสาหกรรม และเป็นเวทีในการสนับสนุนให้นักประดิษฐ์และนักธุรกิจไทยได้แสดงศักยภาพให้เป็นที่ประจักษ์ ตลอดจนเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ อีกทั้งยังเป็นการขยายโอกาสทางการตลาดในระดับนานาชาติ ระหว่างวันที่ 16-19 มิถุนายน 2559 ณ Korea International Exhibition Center (KINTEX) Hall 7 A ประเทศเกาหลีใต้



อาจารย์ ดร.นภัสธ์ จันท์รมี

ผลงาน Eco pseudo-ceramic tile

โดย อาจารย์ ดร.นภัสธ์ จันท์รมี สังกัดคณะวิทยาศาสตร์ ได้รับรางวัล ดังนี้

1. **Gold Award** from KIWIE 2016
2. **Presidential Award** from Turkish Patent Institute
3. **Special Award** from Association of Polish Inventors and Rationalizes ประเทศโปแลนด์
4. **Special Award** from Asia Invention Association (AIA) ประเทศเกาหลีใต้

ผลงาน Degradable composite planting material

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิตินันท์ รัตนพรหม สังกัดคณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร ได้รับรางวัล ดังนี้

1. **Bronze Award** from KIWIE 2016
2. **Special Award** from Korea Invention News ประเทศเกาหลีใต้
3. **Special Award** from Indonesian Invention and Innovation Association (INNOPA) ประเทศอินโดนีเซีย



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิตินันท์ รัตนพรหม

ข้อมูลจาก: สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร



สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต : แนวคิด Slow life เพื่อสุขภาพ

โดย ผศ.อดิศร คันธรส

รองประธานสภาคณาจารย์

การดำรงชีวิตของคนในปัจจุบัน มีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเป็นอย่างมาก สังคมความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไป คนจากชนบทเข้ามาหางานทำในเมือง จากสังคมชนบทสู่สังคมเมืองที่ทุกคนมีงานทำ เข้าออกไปทำงานเย็นกลับบ้าน มีการแข่งขันสูง มุ่งมั่นทำงานหาเงิน เลื่อนตำแหน่ง สร้างฐานะที่มั่นคง เป็นชีวิตที่มีเป้าหมายที่ต้องการพุ่งชนหรือมุ่งมั่นที่จะให้ประสบความสำเร็จโดยเร็ว แล้วก็กำหนดเป้าหมายใหม่ที่ท้าทายมากยิ่งขึ้น มีการตีค่าความสำเร็จด้วยทรัพย์สินเงินทอง ชีวิตต้องดิ้นรนต่อสู้ ปากกัดตีนถีบเพื่อความอยู่รอด มีตัวอย่างผู้ที่ประสบความสำเร็จ ได้เลื่อนยศ เลื่อนตำแหน่ง มั่งมีทรัพย์สินเงินทอง มีฐานะร่ำรวย ยิ่งเป็นพลังขับเคลื่อนให้ผู้คนเอาเป็นตัวอย่างจากผู้ประสบความสำเร็จ ตรงกันข้ามผู้ที่พ่ายแพ้ในเกมการแข่งขันต้องประสบปัญหามากมาย มีค่าครองชีพที่สูงขึ้น รายได้ไม่เพียงพอ มีภาระหนี้สินล้นพ้นตัว มีปัญหาครอบครัวต้องแยกกันอยู่เพราะต้องไปทำงานต่างจังหวัด วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ฯลฯ ผู้คนใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบเพื่อให้ทันกับกระแสที่เปลี่ยนแปลง จนลืมดูแลสุขภาพของตนเอง จนเกิดการเจ็บป่วย เกิดโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคหัวใจ แต่ละโรคล้วนเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากวิถีชีวิต พฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น ซึ่งในบทความเรื่อง **สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต : แนวคิด Slow life** ได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับ 2 เรื่องคือหนึ่งการดูแลสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ และสองแนวคิด Slow life อย่างไร? จึงจะสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยรวบรวมจากบทความเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและแนวปฏิบัติของนักวิชาการและประสบการณ์ของผู้เขียนมานำเสนอ

เพื่อประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไปในการดูแลสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัวให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกับความหมายของสุขภาพซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “สุขภาพ (Health) หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ ของร่างกาย จิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” มีองค์ประกอบ 4 ส่วน คือ

1. สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส ไม่ให้เกิดความคับข้องใจ หรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

3. สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้กว้าง รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อแผ่

ที่มา: <http://www.monkeysprite.blogspot.com>

“ช้าแต่ชัวร์!! ใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว”

เรื่อง “ช้าแต่ชัวร์!! ใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว” ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 20 เมษายน พ.ศ.2556 โดยได้บอกถึงวิถีชีวิตที่กำลังมาแรงในปีนั้นคือ **สโลว์ไลฟ์ Slow Life** เป็นการใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบและยึดหลักพอเพียงสำหรับโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความล้นหลามวุ่นวาย ซึ่งหนึ่งในผู้บุกเบิกการใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์จนเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก คือ “ลีโอ บาบบัวต้า” นักเขียนชื่อดังชาวอเมริกันเชื้อสายกวมผู้ก่อตั้งเว็บไซต์ Zen Habits ที่มีสมาชิกมากกว่า 240,000 คน และได้รับการจัดอันดับจากนิตยสารไทม์ให้เป็นเว็บไซต์ยอดนิยมอันดับหนึ่งของโลกประจำปี 2010 เขามีผลงานการเขียนหนังสือมากมายหลายเล่ม แต่เล่มที่โด่งดังติดอันดับเบสต์เซลเลอร์ก็คือ **The Power of Less**

ความหมายของคำว่า “สโลว์ไลฟ์ (Slow Life)” คือ การใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่างมีสาระ โดยเน้นการสร้างสมดุลแห่งช่วงเวลาในชีวิตให้เหมาะสม ละเมียดละไมกับสิ่งต่างๆ ลดความรีบเร่งในชีวิตลง ซึ่ง ลีโอ บาบบัวต้า ได้เสนอแนวทางการใช้ชีวิตแบบช้าแต่ชัวร์เพื่อชีวิตแสนสุข สามารถเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยบันได 9 ขั้นดังนี้คือ

บันไดขั้นที่หนึ่ง คือ ต้องรู้จักโฟกัสงานมากขึ้น และทำอะไรให้น้อยลง แทนที่จะทำอะไรหลายอย่างในเวลาพร้อมๆ กัน ให้เลือกทำสิ่งสำคัญที่สุดเพียงอย่างเดียว และเก็บเรื่องอื่นๆ ไว้ก่อน

บันไดขั้นที่สอง คือ แค่ว่าอะไรให้ช้าลง อาจไม่เพียงพอต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน เมื่อไหร่ที่คิดฟุ้งซ่านเรื่องโน้นเรื่องนี้ ให้ดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันให้เร็วที่สุด การมีสติจะทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดร้ายกับตัวเองและคนอื่น

บันไดขั้นที่สาม ใช้ชีวิตแบบโลว์เทค ปิดโทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์ไฮเทคทุกอย่างในช่วงวันหยุด แล้วโฟกัสกับสิ่งที่อยากทำจริงๆ ไม่วุ่นกับการเล่นอินสตาแกรม และเช็คอีเมลล์ทั้งวัน

บันไดขั้นที่สี่ ใส่ใจเพื่อนฝูง ครอบครัว และคนรอบข้างให้มากขึ้น เป็นใส่ใจกันอย่างแท้จริง หมั่นแสดงความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกันรอบข้างด้วยความจริงใจ

บันไดขั้นที่ห้า เปลี่ยนพฤติกรรมใหม่หันมาชื่นชมกับความงดงามของธรรมชาติบ้าง แทนที่จะอุดอู้อยู่แต่ในห้องปรับอากาศทั้งวัน ลองออกมาทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การเดิน วาดน้ำ และขี่จักรยาน เพื่อให้ร่างกายได้สัมผัสกับสายลมแสงแดด และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ

บันไดขั้นที่หก การรับประทานอาหารให้ช้าลง โดยค่อยๆ เคี้ยวเพื่อรับรู้รสสัมผัสความอร่อยของอาหารแต่ละเมนูจะสร้างความรื่นรมย์ให้ชีวิตมากกว่าการทานเร็วๆ เพื่อให้อิ่ม

บันไดขั้นที่เจ็ด ขับรถให้ช้าลง นอกจากจะทำให้เครียดน้อยลง ยังลดการเกิดอุบัติเหตุด้วย แทนที่จะเครียดกับการจราจรบนท้องถนน ลองเปิดเพลงเบาๆ ขณะขับรถเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

บันไดขั้นที่แปด มีความสุขง่ายๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอ เชื่อมโยงกับการมีสติกับปัจจุบัน แต่เป็นก้าวที่พัฒนาไปไกลขึ้น ไม่ว่าจะทำอะไรขอให้ทำด้วยความสุขและความเต็มใจ สามารถหาความรื่นรมย์ได้ เพียงเปลี่ยนมุมมองใหม่พร้อมรับสิ่งใหม่ๆ จงเป็นน้ำครึ่งแก้วเสมอ

บันไดขั้นที่เก้า ขจัดความเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกวุ่นวายและเหนื่อยหอบ ให้ลองสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอดสัก 2-3 ครั้ง จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้นอย่างเหลือเชื่อ และถ้าจะให้ได้ผลยิ่งขึ้น ควรมีสติกับทุกลมหายใจเข้า-ออก โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ.

ที่มา : บทความ “ช้าแต่ชัวร์!! ใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว” เขียนโดยมิสแซฟไฟร์ ในหนังสือไทยรัฐ ฉบับวันที่ 20 เมษายน พ.ศ.2556

สำหรับผู้เขียนขอเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพตามแนวทางวิถีสโลว์ไลฟ์ (Slow Life) และตามกรอบความหมายของคำว่าสุขภาพ ขององค์การอนามัยโลก (WHO) คือ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ ดังต่อไปนี้

1.วิถีสโลว์ไลฟ์เพื่อสุขภาพกาย

ประกอบด้วย 4 ประการคือ

1.1 การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามบันไดขั้นที่หกของใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว คือ การรับประทานอาหารเช้าโดยค่อยๆ เคี้ยวเพื่อรับรู้รสสัมผัสความอร่อยของอาหารแต่ละเมนู จะสร้างความรื่นรมย์ให้ชีวิตมากกว่าการทานเร็วๆ เพื่อให้อิ่มและเน้นรับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใย พืชผักผลไม้ตามฤดูกาลของท้องถิ่น นำมาปรุงสุกตามเมนูประจำท้องถิ่นจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและมีผลทำให้เกิดความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกาย

1.2 การขยับถ่ายของเสีย ตามบันไดขั้นที่ห้าของใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ หันมาชื่นชมกับความงดงามของธรรมชาติ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ได้แก่ การขยับถ่ายอุจจาระเป็นประจำที่มีผลจากการรับประทานอาหารเช้าที่มีกากใย ผักและผลไม้ทุกวัน และช่วงเวลาที่เหมาะสมคือทุกวันตอนเช้าก่อนออกไปทำงานจะช่วยให้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานตลอดทั้งวัน

1.3 เลือกออกกำลังกายที่ชื่นชอบ ให้เหมาะกับเพศและวัย ตามบันไดขั้นที่สามของใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว คือ การใช้ชีวิตแบบโลว์เทค (Low Tech) โดยการปิดโทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์ไฮเทคทุกอย่างในช่วงวันหยุด แล้วโฟกัสกับสิ่งที่อยากทำจริงๆ เน้นออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์เป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ควรเป็นการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติ เช่นการเดิน การวิ่ง ในสวนสาธารณะ การปั่นจักรยานท่องเที่ยวไปตามถนนในชนบท ควรเป็นกิจกรรมที่ทำซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ เพื่อให้ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ

กลไกของกระดูกข้อต่อที่ต้องเคลื่อนไหวทำงานอย่างเต็มที่ รวมทั้งอวัยวะทุกส่วนได้ทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์สูงสุด

1.4 การรับอากาศบริสุทธิ์ สวมเสื้อผ้าที่ทำมาจากธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย ตามบันไดขั้นที่ห้าของใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว คือ การเปลี่ยนพฤติกรรม หันมาชื่นชมกับความงดงามของธรรมชาติ ออกมาทำกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ในแต่ละวันควรหาโอกาสออกจากห้องปรับอากาศของที่ทำงาน ศูนย์การค้าหรือการเปิดเครื่องปรับอากาศอยู่ ที่บ้าน ออกมาอยู่กับธรรมชาติกลางแจ้งเพื่อสูดรับอากาศบริสุทธิ์ ในพื้นที่สีเขียว สนามหญ้า ต้นไม้ใหญ่ น้ำตกสวนสาธารณะ พื้นที่ซึ่งไม่มีมลพิษของอากาศ และอุณหภูมิไม่ร้อนจนเกินไป

2.วิถีสโลว์ไลฟ์เพื่อสุขภาพจิต

2.1 การฝึกตนเองให้เป็นคนใช้ชีวิตเรียบง่าย มีอารมณ์ขัน มีจิตใจแจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีความคิดเชิงบวก ช่วยให้มีทัศนคติที่ดี คิดอย่างมีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ของตนอยู่ได้เป็นอย่างดี ไม่มีอาการโมโหฉุนเฉียว สามารถจัดการเรื่องความวิตกกังวลและความเครียด โดยการทำอะไรให้ช้าลงตามบันไดขั้นที่เจ็ดของใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว คือการทำอะไรให้ช้าลงจะทำให้เครียดน้อยลง เพราะความเครียดเป็นสาเหตุของความไม่สบายใจ จนมีผลกระทบต่อยุติธรรมและร่างกาย การฝึกแบบนี้ทุกๆ วันก็จะทำให้มีสุขภาพจิตดี

2.2 การวางแผนชีวิตและเป้าหมายชีวิตของตนเอง ตามบันไดขั้นที่หนึ่งของการใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว คือ ต้องรู้จักโฟกัสงานมากขึ้นและทำอะไรให้น้อยลง โดยเน้นวิถีชีวิตที่เรียบง่าย เรียงลำดับความสำคัญของงาน เลือกทำงานที่ละอย่าง ตัดงานที่ไม่จำเป็นออกไป ตั้งใจทำงานอย่างมีสติไม่ต้องเร่งรีบ มีสติรู้เท่าทัน หมั่นฝึกสมาธิ เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ ทำให้เป็นคนรู้จักปล่อยวาง ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผล แก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและ

ให้รู้ถึงเหตุเกิดได้อย่างไร เกิดแล้วเป็นอย่างไร ต่อไปจะเป็นอย่างไร รู้เท่าทันปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น ปลอดภัยปลอดภัยตัวเองแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง เพื่อให้กำลังใจปลอดภัยเมื่อรู้สึกท้อแท้หรือเวลามีทุกข์ สามารถปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

3.วิถีสโลว์ไลฟ์เพื่อสุขภาพสังคม

3.1 การจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสโลว์ไลฟ์ เริ่มต้นจากหน่วยเล็กๆ ของสังคม คือ ครอบครัว หมั่นเอาใจใส่ดูแลครอบครัวอย่างใกล้ชิดด้วยความรัก มีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ให้ความสำคัญต่อวันที่มีความหมายของครอบครัว ทานอาหาร มีกิจกรรมร่วมกัน ตามบันไดขั้นที่สี่ของการใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความยั่งยืนยาว คือ การใส่ใจครอบครัว เป็นการใส่ใจกันอย่างห่วงใยและเอื้ออาทรด้วยความจริงใจ

3.2 สุขภาพสังคมดี ตามบันไดขั้นที่สี่ของการใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความยั่งยืนยาว คือ การใส่ใจครอบครัวให้มากขึ้น จากสถาบันครอบครัว ก็ให้ความสำคัญกับเพื่อนและชุมชนที่เราอาศัยอยู่ เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่น งานทำบุญ งานวัด งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน เป็นต้น ส่งเสริมให้ชุมชนมีการบริหารจัดการที่ดี มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม ชุมชนมีสันติสุข สร้างวัฒนธรรมของชุมชนที่ดี มีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง ซึ่งหมายรวมถึงการใส่ใจสังคม คือ การที่สังคมจะมีความสุข เริ่มจากการช่วยกันเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เอื้ออาทร สามารถให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เน้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชน ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมพัฒนาสังคมและชุมชนให้เป็นชุมชนน่าอยู่และมีความสุข

3.3 อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมด้านสาธารณกุศลเพื่อสังคม ตามบันไดขั้นที่สี่ของการใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความยั่งยืนยาว คือ การใส่ใจครอบครัวและครอบครัวให้มากขึ้น ซึ่งหมายถึงรวมถึงการเป็นอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม คือ การแบ่งปันเวลา หรือบริจาคเงินเพื่อกิจกรรมสาธารณกุศล ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และผู้ด้อยโอกาส

4.วิถีสโลว์ไลฟ์เพื่อสุขภาพจิตวิญญาณ

4.1 สุขภาพจิตวิญญาณหรือการขัดเกลาจิตใจให้ดีงาม เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และ

ธรรมชาติทั้งหลาย การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งแต่นุ่มนวลเป็นความสุขที่แท้จริง จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านตามบันไดขั้นที่แปด ของใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความยั่งยืนยาว คือ การมีความสุขง่ายๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอเชื่อมโยงกับการมีสติกับปัจจุบัน เพียงเปลี่ยนมุมมองใหม่พร้อมรับสิ่งใหม่ๆ และตามบันไดขั้นที่สอง คือ แค่ว่าอะไรให้ช้าลง อาจไม่เพียงพอ ต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน กิจกรรมการพัฒนา ได้แก่ การฝึกสมาธิรูปแบบต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขที่แท้จริง สงบอย่างมีสติ ได้แก่ การฝึกวิปัสสนาสติปัฏฐานที่วัดพระธาตุศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ หรือการฝึกสมาธิเหวี่ยงที่พ่อครูบุญชา ตั้งวงษ์ไชย ของศูนย์ปฏิบัติธรรมพลาญข่อย จังหวัดอุบลราชธานี เป็นการฝึกอีกรูปแบบหนึ่งที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างใดก็ได้ ไร้รูปแบบ ตามเสียงเพลง ซึ่งผู้เขียนได้มีโอกาสเข้ารับการฝึกมาแล้วหลายครั้งด้วยความเลื่อมใสศรัทธาและขอแนะนำให้ผู้สนใจเข้ามาศึกษาอย่างจริงจัง

4.2 การให้ความสำคัญกับรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ ตามบันไดขั้นที่แปด ของใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความยั่งยืน คือ การมีความสุขง่ายๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอเชื่อมโยงกับการมีสติกับปัจจุบัน แต่เป็นก้าวที่พัฒนาไปไกลขึ้น ไม่ว่าจะทำอะไรก็ขอให้ทำด้วยความสุขและความเต็มใจ สามารถหาความรื่นรมย์ได้ อยากให้ความช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน อยากเห็นผู้อื่นหลุดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาได้อย่างราบรื่น ประโยชน์ที่เราจะได้คือได้สัมผัสความรู้สึกที่เป็นสุข ความอิ่มเอิบใจอย่างมีความสุขในการช่วยเหลือผู้อื่น เกิดความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง

ผู้เขียนมีความเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกปัจจุบัน ทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ส่งผลโดยตรงกับวิถีชีวิตของคนเป็นอย่างมาก หากเราไม่รู้เท่าทันและไม่มีแนวทางในการดำรงชีวิตก็จะประสบกับปัญหามากมายโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ

สรุปสุดท้ายนี้ ผู้เขียนขอขอบคุณเจ้าของบทความและเนื้อหาวิชาการที่ได้หยิบยกขึ้นมาประกอบเป็นเนื้อหาที่ได้นำเสนอไป เพื่อประโยชน์ต่อสาธารณะ





เรียนเชิญบุคลากรทุกท่าน

เข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ
อาจารย์และบุคลากร

ฟังการบรรยายในหัวข้อ “ธรรมาภิบาลในการทำงาน”

โดย อาจารย์บุญญฤทธิ์ สมบัติหลาย

ในวันพุธที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องข้าวหอมมะลิ อาคารสมเด็จพระเทพฯ

จัดโดย สภาคณาจารย์ และสภาข้าราชการ พนักงานและลูกจ้าง



อ.บุญญฤทธิ์ สมบัติหลาย

- วิทยากร หลักสูตร ศิลปะการพูดในที่ชุมชน
- วิทยากร หลักสูตร การพัฒนาทีมงาน (O.D.)
- วิทยากร หลักสูตร ศิลปะการสอนงาน (O.J.T)
- วิทยากร หลักสูตร พฤติกรรมบริการที่เป็นเลิศ (E.S.B.)
- วิทยากร หลักสูตร พัฒนาธุรกิจ CE'FE' TRAINER
- วิทยากร หลักสูตร ศิลปะและจิตวิทยาหัวหน้างาน
- วิทยากร หลักสูตร ครองงาน ครองคน ครองใจ
- วิทยากร หลักสูตร บริหารงาน บริหารคน บริหารเวลา

ประวัติการทำงาน

- ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ที่ปรึกษากรรมการกิจการเยาวชน สตรี และผู้สูงอายุ สภาผู้แทนราษฎร
- ที่ปรึกษากรรมการกิจการทหาร สภาผู้แทนราษฎร, ที่ปรึกษากรรมการกิจการแรงงาน สภาผู้แทนราษฎร
- ที่ปรึกษารองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, กรรมการสภามหาวิทยาลัยขอนแก่น
- กรรมการ อ.ก.ม. สามัญ และกรรมการ อ.ก.ม. อุทธรณ์ ร้องทุกข์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- อนุกรรมการวิชาการและเครือข่ายองค์ความรู้ในคณะกรรมการเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อยกระดับชุมชน สำนักนายกรัฐมนตรี

รางวัลเกียรติคุณ

- ข้าราชการพลเรือนดีเด่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2549
- ประกาศเกียรติคุณบัตรผู้มีผลงานดีเด่นด้านการบริการวิชาการและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2549
- เกียรติบัตรผู้มีผลงานดีเด่นด้านการบริการ จากสภาข้าราชการ ลูกจ้างและพนักงานมหาวิทยาลัยขอนแก่น ปี 2554
- โล่ยกย่องเชิดชูเกียรติและประกาศเกียรติคุณ ผู้มีผลงานสนับสนุนการบริการวิชาการและสังคม ระดับดีเลิศ ปี 2555



สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ Facsenate Maejo University

www.facsenate.general.mju.ac.th

ปีที่ 25 ฉบับที่ 2/2559 เมษายน - มิถุนายน 2559

ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.จำเนียร ยศราช
ผศ.ดร.ประสิทธิ์ โนรี
ผศ.ดร.กชพร ศิริโกตากิจ

กองบรรณาธิการ

ผศ.สุพจน์ เอี่ยมบุญชร ผศ.อดิสร คັນธรส
อาจารย์อชญา ไพค่านาม ผศ.ดร.ประดุง สวนพุดม
อาจารย์ประสาทพร กออวยชัย
อาจารย์ ดร.อุดมลักษณ์ ธรรมปัญญา

กองจัดการ

ประนอม จันทรังษี
วรภาส ปูระณะพงษ์
เพ็ญภา กันทะตา
พรรณรัตน์ ตันติเสรี

เจ้าของ : สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้ Email: facsenat@mju.ac.th

สำนักงาน : ชั้น 2 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ต.หนองหาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50290

โทรศัพท์ 053-873020-21

โทรสาร 053-873020