



ปีที่ 45 ฉบับที่ 60 วันศุกร์ที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2557

กำหนดการสอบปลายภาค และส่งผลการเรียน ภาคเรียนที่ 1 / 2557

ทั้งนักศึกษาภาคปกติ และภาค กศ.บป.

เนื่องจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชได้มีการเลื่อนการสอบปลายภาคนักศึกษาภาคปกติ และภาค กศ.บป. ในภาคการศึกษาที่ 1/2557 ซึ่งจากเดิมการสอบของนักศึกษภาคปกติ จะมีขึ้นในวันที่ 6 – 10, 13 – 15 ตุลาคม 2557 ที่จะถึงนี้ แต่เนื่องจากมหาวิทยาลัยได้มีการฝึกซ้อมและเตรียมบัณฑิตเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ทำให้มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชเปลี่ยนแปลงกำหนดการสอบเป็นวันที่ 13- 17, 20 – 22 ตุลาคม 2557

สำหรับนักศึกษาภาค กศ.บป. ที่จากเดิมมหาวิทยาลัยกำหนดสอบในวันที่ 4 – 5 , 11 – 12 ตุลาคม 2557 เปลี่ยนแปลงเป็นวันที่ 11 – 12, 18 – 19 ตุลาคม 2557

ในการกำหนดการส่งผลการเรียน ซึ่งจากเดิมมหาวิทยาลัยให้ส่งผลการเรียนในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2557 นั้น ให้เปลี่ยนเป็นวันที่ 10 พฤศจิกายน 2557

ส่วนกำหนดการทวนสอบระดับหลักสูตร ในวันที่ 11 – 14 พฤศจิกายน การทวนสอบระดับคณะ ในวันที่ 17 – 18 พฤศจิกายน 2557 คณะส่งผลการทวนสอบให้สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน วันที่ 19 – 20 พฤศจิกายน 2557 และนักศึกษาสามารถตรวจสอบผลการเรียน ภาคการศึกษาที่ 1/2557 วันที่ 24 พฤศจิกายน 2557

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ขยายเวลารับการเสนอชื่อผู้สมควรดำรงตำแหน่งคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย จนถึงวันที่ 6 ตุลาคม 2557 ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานสภามหาวิทยาลัย สำนักงานอธิการบดี ชั้น 3 หรือโทรศัพท์ 0 – 7539 – 2041

สุข 6 วิธีที่ไม่เกี่ยวกับ คสช. (คุณสมชาย)

อุดม ทิพย์รักษ์

สังคมในปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นเครือข่าย ผู้คนในสังคมมีการรับรู้ เรียนรู้ และมีโอกาสแสดงตัวตนได้มากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ นับตั้งแต่ นิล อาร์มสตรอง นักบินอวกาศ ชาวอเมริกันได้เหยียบพื้นผิวดวงจันทร์เป็นคนแรกของโลก เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2512 และได้กล่าวประโยคที่มีความเป็นคลาสสิกอันเป็นลัทธิจะนี้เมื่อเขาเหยียบลงบนพื้นผิวดวงจันทร์ว่า “That's one small step for (a) man, one giant leap for mankind.” (การก้าวเท้านี้เป็นก้าวเล็ก ๆ ของมนุษย์ ซึ่งเป็นก้าวกระโดดขนาดยักษ์ของมนุษยชาติ : วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี) บัดนี้ล่วงมาแล้ว 45 ปี ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในช่วงระยะเวลาดังกล่าวเป็นไปอย่างก้าวกระโดด ชีวิตของผู้คนมีสิ่งอำนวยความสะดวกนานัปการ ผู้ที่มีชีวิตคร่อมช่วงเวลาดังกล่าวคือวัย 40 ปีขึ้นไปคงได้เห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ในปีที่นิล อาร์มสตรอง เหยียบดวงจันทร์นั้น ราคาทองคำบาทละ 400 กว่าบาท คิดเป็นเงินดอลลาร์ประมาณ 20 ดอลลาร์ ในขณะที่บ้านเรายังไม่ค่อยมีรถยนต์อะไรมากมายนัก คงมีแต่รถไฟ รถโดยสารประจำทาง เรือหางยาว เป็นหลัก รถยนต์ส่วนบุคคลหรือแม้กระทั่งโทรศัพท์มือถือ หุ่นบ้านหนึ่งพอมิให้เห็นบ้างเป็นกระสาย คนที่มีของเหล่านี้ได้คงต้องมีฐานะอย่างยิ่งยวดทีเดียว

มาบัดนี้ทุกอย่างมีพร้อมครบสรรพ จะทำอะไร กินอะไร สั่งอะไร บอกข่าวถึงใคร เป็นเรื่องลัดนิ้วมือเดียวเหมือนลิเกชื่อนี้ จนกลายเป็นว่าสังคมไม่จำเป็นต้องพบหน้าตากันจริง ๆ ก็สื่อสารถึงกันได้แล้ว ทั้งในยามหลับและยามตื่น แต่เริ่มจะมีการบ่นกันบ้างเหมือนกันว่า สังคมเรามีลักษณะใกล้ชิดกันอย่างห่างเหิน เป็นสังคมที่มีความเป็นปัจเจกบุคคลและการมีความเป็นโลกส่วนตัวสูง ที่ใช้เวลาที่เหลือจากการทำงาน นอนหลับ กินข้าว อาบน้ำ แล้วอยู่มักจะจมปลักอยู่กับโทรศัพท์มือถืออย่างขมกั้มขมำ้น โทรศัพท์ที่เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ไม่ใช่สำหรับการโทรเข้าโทรออกอย่างเดิมเสียแล้ว

ฝรั่งมังค่าเวลาจะทำอะไรเขาจะอาศัยระบบ ระเบียบ กระบวนการ ทฤษฎี มีสูตรสำเร็จรูปพร้อมปรุงพร้อมใช้ได้ทันที ประเทศเราเริ่มรับฐานความคิดของฝรั่งเข้ามาอย่างเด่นชัดตั้งแต่รัชกาลที่ 5 เรื่อยมา การเรียนหนังสือตั้งแต่อนุบาล จนจบดอกเตอร์ก็อาศัยทฤษฎีการเรียนรู้ วิชาการของฝรั่งเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเน้นไปในทางวัตถุนิยม เสรีนิยม ใครไม่รู้จักบิลล์ เกตส์ สตีฟ จอบส์ โดนัลด์ ทรัมป์คงจะเป็นคนล้าสมัยอย่างไม่น่าให้อภัยจริง ๆ สังคมแบบตะวันตกเป็นสังคมที่เน้นการแข่งขันแต่ก็รองรับความเสี่ยงในรูปของการประกันในด้านต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กันด้วย เดียวนี้ใครไม่ทำประกันสุขภาพทั้งตัวหรือการประกันอวัยวะบางส่วนของร่างกาย อย่างเช่น การประกันอุบัติเหตุทำขาของ เมสซี กับต้นทีมชาติอาเจนตินา หรือ แชนซายน์กเทนนิสอย่าง ราฟาเอล นา ดาล ก็อาจจะไม่ค่อยสบายใจนัก นอกจากนั้นก็มีการประกันบ้าน ประกันรถ ประกันชีวิต ส่วนประกันตัวผู้ต้องหา อันนี้อ่าได้เกิดขึ้นกับใครเป็นดีที่สุดเพราะระบบยุติธรรมกว่าจะยุติได้ด้วยความเป็นธรรม มันต้องรอบคอบ ครบถ้วน จึงจะยุติลงได้ ไม่มีระยะเวลากำหนดที่แน่นอนชัดเจนว่าจะเสร็จลงตอนไหนเหมือนการเวพอาหารถุง ยามเย็น

(อ่านต่อหน้า 3)

สุข 6 วิธีที่ไม่เกี่ยวกับ คสช. (คุณสมชาย) (ต่อจากหน้า 2)

ถามคนในสังคมนี้ว่ามีความสุขกันมากแค่ไหน ประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลก คือประเทศเดนมาร์กและนอร์เวย์ ไทยอยู่ในอันดับ 36 ของโลก เป็นอันดับ 2 ในอาเซียน รองจากสิงคโปร์ จังหวัดที่คนมีความสุขมากที่สุดของไทย คือยโสธร จังหวัดที่คนมีความสุขน้อยที่สุดคือจังหวัดสมุทรสงคราม (<http://hilight.kapook.com/view/99605>) จากสถิติบอกว่าทั่วโลก จะมีคนฆ่าตัวตายเฉลี่ย 1 คนในทุก ๆ 40 วินาที แสดงว่าคนเรามีความเครียดจากการใช้ชีวิตในโลกอันซับซ้อนนี้ จนลืมไปว่าคนเราทุกคนรักตัวเองมากที่สุดยิ่งกว่าสิ่งใดๆ แล้วไหน ถึงมีการทำลายชีวิตที่ตัวเองรักมากที่สุดได้แล้ว เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดจากการดำเนินชีวิตเป็นวิธีสร้างสุขของประชาชนทั่วไปของนพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต 10 ประการ ดังนี้

1. ออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขออกมา ทำให้ออนหลับดี สมองปลอดโปร่ง
2. ทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความรู้สึกขอบคุณอย่างน้อย 5 เรื่องต่อวันก่อนนอน
3. ให้เวลาพูดคุยรับฟังคู่ครอง เพื่อนสนิท อย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงทุกสัปดาห์
4. ปลูกต้นไม้ ต้นเล็กๆ ตั้งบนโต๊ะแล้วดูแลรักษาให้ดี
5. ลดเวลาดูทีวีลงครึ่งหนึ่ง
6. ยิ้มและทักทายคนที่ไม่รู้จักอย่างน้อยวันละครั้ง
7. หาโอกาสพูดคุยกับเพื่อนฝูงที่ห่างกันไปลองนัดหมายเพื่อพบเจอกันบ้าง
8. หัวเราะให้มากและนานพอทุกวัน
9. ใส่ใจดูแลตนเองทุกวัน ใช้เวลาทำบางสิ่งๆ ที่สร้างความเพลิดเพลินให้กับตัวเอง
- และ 10. ฝึกเป็นผู้ให้สิ่งดีๆ แก่ผู้อื่น

ทั้ง 10 วิธีดังกล่าวเป็นไปตามหลักวิชาการสมัยใหม่ แต่การสร้างสุข 6 วิธีที่ว่านี้เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านแท้ๆ ไม่มีข้อพิสูจน์หรือทฤษฎีใดมารองรับเท่าไรนัก ก็มีดังต่อไปนี้คือ

1. ต้ม/กิน/สูบอะไรที่ตนเองโปรดปราน จะสุขได้ภายใน 1-2 ชั่วโมง
2. ตัดผมใหม่ ทำสีผม ทำไฮไลต์ จะสุขอยู่ ราว 7 วัน
3. ตัด/ซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ จะมีความสุขอยู่ราว 2 อาทิตย์
4. แต่งงานใหม่ จะมีความสุขอยู่ประมาณ 6 เดือน
5. สร้างบ้านใหม่ จะมีความสุขอยู่ประมาณ 2 ปี
6. ปลูกพืชยืนต้นที่ให้ดอกให้ผล จะมีความสุขยืนยาวอยู่หลายปี

ใครจะลองดูบ้างก็ได้กับวิธีสร้างสุขแบบภูมิปัญญาไทย ๆ โดยเฉพาะข้อ 4 น่าจะลองนำไปใช้เป็นที่สุด และถ้าให้ดีก็ควรทำประกันชีวิตหรืออวัยวะบางส่วนของตัวเองไว้ให้เรียบร้อยก็แล้วกัน ก็คงจะคุ้มค่าพอสมควรอยู่เหมือนกัน คิดเสียว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดีกว่าอยู่เปล่า ๆ



พักเที่ยง

ผลิตโดยงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สวัสดิ์ดีคะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยงประจำวันศุกร์ที่ 3 ตุลาคม 2557 ตรงกับวันขึ้น 10 ค่ำ เดือน 11 ปีมะเมีย

ต่างกันได้เมื่อวานนี้กับเก็บตงงานมุทิตาจิตคารวะแด่ผู้เกษียณอายุราชการ ต่อกันที่การแสดงบนเวทีที่สร้างสีสันดึงดูดใจผู้ร่วมงานได้แบบโดนใจ แต่ละชุดสวยงามอลังการ แต่ไฮไลท์อยู่ที่ “ขนมปัง” ที่ รจนา(ผศ.ดร.ธีรวัฒน์ ช่างสาน)ขว่างใส่เจ้าเงาะถอดรูปอย่าง อาจารย์อภิศันย์ ศิริพันธ์ งานนี้ถ้าหลบไม่ทันอาจเป็นเรื่องขบอกรๆ (อิอิ) นอกจากนี้ยังมีการแสดงชุดคอนเสิร์ตย้อนยุค มนต์รักลูกทุ่ง ผู้แสดงทุกท่านบอกได้คำเดียวว่า ราศีพระเอกลูกทุ่งจับกันเป็นทิวแถว ทั้ง ผศ.ไพโรจน์ เสนา อาจารย์ ธีรยุทธ ชะนิล อาจารย์กิตติศักดิ์ ใจอ่อน อาจารย์อัษฎายุทธ มาศแก้ว และคุณสุเมธ อัฐฐิ ส่วนผู้แสดงฝ่ายหญิงแต่ละท่านนั้นบรรเจิดสุดๆ นำทีมโดยอาจารย์มลิมาศ จริยพงศ์ อาจารย์พีรดาว หมดอำตัม อาจารย์ทิพย์ภาพร รัตนะ อาจารย์จุฑามาศ ศุภพันธ์ และคุณชาลิสา พราหมณ์ชู

ส่วนคอนเสิร์ตสุนทราภรณ์ก็สร้างสีสันได้อลังการโดนใจ ผู้แสดงทุกท่านย้อนยุคได้สมบทบาท นำทีมโดยอาจารย์วัฒน์ณรงค์ มากพันธ์ อาจารย์ยศยง เข็นภักดี อาจารย์เดโช แขน้ำแก้ว อาจารย์เอกลักษณ์ กาญจนเพ็ญ คุณสุธีรา พูลสิน อาจารย์นพวรรณ แทนเล็ก อาจารย์ธณัฐชา รัตนพันธ์ คุณกฤตวรรณ สรภัทรนนท์ และอาจารย์สิรินาถ รักษ์วงศ์ ขอเสียงปรบมือดังๆอีกครั้งให้นักแสดงที่สวยงามและหล่อเวริดทุกชุดการแสดงคะ

วันนี้เวลา 08.30 น.สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ฯได้จัดโครงการสัมมนาทางรัฐประศาสนศาสตร์ ในหัวข้อการเสวนาเรื่อง “บทบาทและทิศทางการการบริหารราชการเพื่อการปฏิรูปท้องถิ่นไทย โดยได้รับเกียรติจาก พล.ท.वलิต โรจนภักดี แม่ทัพภาคที่ 4 และนายสกล จันทร์รักษ์ ปลัดจังหวัดนครศรีธรรมราช มาเป็นวิทยากรเสวนา ดำเนินรายการเสวนาโดย อาจารย์เฉลิมเกียรติ ขุนทองเพชร ปีนี้สถานีวิทยุฝากขอรักขังไม่สามารถถ่ายทอดสดให้ได้ เนื่องจากยังอยู่ระหว่างรอออกอากาศ

ขอแสดงความยินดีกับหน่วยวิเทศสัมพันธ์ ที่จะย้ายไปอยู่ห้องใหม่อย่างเป็นทางการที่ห้องประชุมเก่าชั้น 2 สำนักงานอธิการบดี ถือฤกษ์ดีทยอยขนของเข้าห้องใหม่ตั้งแต่เมื่อวานนี้ สำหรับท่านที่จะติดต่องานกับคุณสุทธาวลัย ชัยแสง ในช่วงนี้ยังคงอยู่ที่เดิมห้องสื่อสารสัมพันธ์ จนถึงวันที่ 16 ตุลาคมนะคะ

ปิดท้ายพักเที่ยงวันนี้กับคำคม “คนเราถ้าไม่นั่งนอนใจ แต่เพียรพยายามใช้สติปัญญาต่อสู้ อย่างเต็มกำลังแล้ว ในที่สุดเราก็จะเป็นผู้มีชัยชนะ” สวัสดิ์ดีคะ