



ปีที่ 45 ฉบับที่ 62 วันอังคารที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2557

### ม.ราชภัฏนครขอเชิญเที่ยวงานประเพณีชักพระ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ร่วมกับเทศบาลตำบลท่าจิว จัดงานประเพณีชักพระ ประจำปี 2557 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ในระหว่างวันที่ 9 – 10 ตุลาคม 2557

ดร.นพรัตน์ ชัยเรือง รองอธิการบดี ซึ่งเป็นผู้ประสานงานโครงการจัดงานประเพณีชักพระ กล่าวว่า ในปีนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ร่วมกับเทศบาลตำบลท่าจิว จัดงานประเพณีชักพระ ประจำปี 2557 โดยมีหน่วยงานส่วนท้องถิ่นต่างๆ ในเขตอำเภอเมืองนครศรีธรรมราช ประกอบด้วย เทศบาลเมืองปากพูน เทศบาลตำบลโพธิ์เสด็จ องค์การบริหารส่วนตำบลนาทราย และองค์การบริหารส่วนตำบลอินคีรี มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย

ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออนุรักษ์ประเพณีชักพระและการละเล่นพื้นเมืองให้คงอยู่สืบไป นอกจากนี้เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างมหาวิทยาลัย เทศบาล และชุมชน เพื่อให้มหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมของชุมชน

โดยมหาวิทยาลัยได้กำหนดโซนจัดกิจกรรม บนถนนสายประตู 1 ในระหว่างวันที่ 9 – 10 ตุลาคม นี้ ซึ่งจะมีพนมพระจากวัดต่าง ๆ มาร่วมอย่างน้อย 20 วัด และมีการละเล่นพื้นเมืองประเภทต่าง ๆ มากมาย คาดว่ากิจกรรมในครั้งนี้จะมีประชาชนหลังไหลมาร่วมไม่น้อยกว่า 10,000 คน และในช่วงดังกล่าวจะต้องปิดถนนสายหน้าหอประชุม ตั้งแต่หลังโรงยิมฯจนหน้าถึงหอประชุม จึงขอภัยในความไม่สะดวกในการใช้รถใช้ถนนมา ณ โอกาสนี้ และขอเชิญชวนนักศึกษา บุคลากร และประชาชนทั่วไปร่วมกิจกรรมเพื่ออนุรักษ์ สืบสานประเพณีอันดีงามในครั้งนี้โดยทั่วกัน

## คิดบวก ชีวิตบวก

วิชัย บุญชูดวง

เนื่องจากปัจจุบันได้หันมาให้ความสำคัญการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ประชาชนได้เรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนตาย ประเทศไทยได้กำหนดแผนการศึกษาเพื่อพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต เป็น 5 ช่วง อายุ ได้แก่

- 1) ช่วงก่อนเกิด (ตั้งแต่ก่อนปฏิสนธิ) – ช่วงอายุ 0 – 5 ปี (แรกเกิด – ปฐมวัย)
- 2) ช่วงอายุ 5 – 14 ปี (วัยเรียน)
- 3) ช่วงอายุ 15 – 21 ปี (วัยรุ่น / นักศึกษา)
- 4) ช่วงอายุ 21 – 59 ปี (วัยแรงงาน)
- 5) ช่วงอายุ 60 ปี ขึ้นไป (ผู้สูงอายุ)

ในที่นี้ขอเสนอแนวทางจัดการศึกษาและพัฒนาช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) มีจุดเน้นเรื่องการให้ความรู้แก่ผู้สูงวัยเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพหลังวัยเกษียณ เช่น การมองโลกในแง่บวก วิธีการแก้ความเครียด การพักผ่อนให้เพียงพอประมาณวันละ 6 – 8 ชั่วโมง การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การฝึกสมาธิ สวดมนต์ การมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย รวมทั้งการส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมองเพื่อคิดวิเคราะห์ เช่น การอ่านหนังสือ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีอายุที่ยืนยาว มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาสู่คนรุ่นหลัง นอกจากนี้ ควรมีการเตรียมความพร้อมในการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่กลุ่มที่จะดูแลผู้สูงอายุ และควรมีการเตรียมกำลังเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวสูงอายุจากต่างชาติที่จะมาอาศัยในประเทศไทยด้วย

บุญเกียรติ โชควัฒนา ประธานกรรมการบริหารเครือสหพัฒน์กล่าวว่า มีโอกาสได้สอนในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง ส่วนใหญ่จะสอนในด้านความคิด วิธีคิด หลักคิด รวมทั้งเรื่องธรรมะ และทำให้นักศึกษาเข้าใจเรื่องโลกของวิญญาณ เรื่องภพชาติและกฎแห่งกรรม และผนวกเรื่องการคิดบวก อยู่ในการสอนโดยตลอด เพราะเชื่อว่าการคิดบวกเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับทุกคน และได้รับการยืนยันจากผู้รู้ผู้ที่เข้าใจว่าการคิดบวกนั้นสำคัญมากสำหรับมนุษย์ รวมทั้งสำคัญกับโลกของเราด้วย

มีนักข่าวถาม เบอ์นาร์ต ซอร์ นักเขียนบทละครชาวอังกฤษ เคยได้รับรางวัลโนเบลสาขาวรรณกรรมว่า การมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้ายต่างกันอย่างไร เบอ์นาร์ต ซอร์ ตอบว่าถ้าหากที่นี้มีเหล่าครึ่งขวด มีคนดูแล้วรู้สึกดีใจ คิดว่าบังเอิญโชคดีแล้วพูดว่า “ดีที่ยังมีตั้งครึ่งขวด” เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี คนที่ดูแล้วถอนหายใจพูดว่า “แะจังมีเหล้าเพียงครึ่งขวดเท่านั้น” คนนี้เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย

พระมหาภูมิจัย วชิรเมธี กล่าวว่าเหตุที่การคิดบวก เป็นการคิดที่ทรงความสำคัญ ก็เพราะการคิดบวกทำให้เราจินตนาการถึง “สิ่งดี ๆ” ที่ควรจะเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเราคิดบวก คือการคิดบวกทำให้เราจินตนาการถึง “สิ่งดี ๆ” ที่ควรจะเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเราคิดบวก คือการคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ ในทางปฏิบัติก็มีโอกาสสูงมาก ที่เราจะได้พบกับสิ่งดี ๆ ที่เราจินตนาการไปถึง เนื่องเพราะสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปในทิศทาง

คิดบวก ชีวิตบวก (ต่อจากหน้า 1)

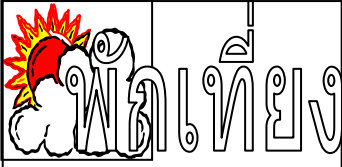
เราจินตนาการไปอย่างไร เราก็ย่อมได้คุณภาพชีวิตอย่างนั้น เหตุประการต่อมาที่ยืนยันว่าการคิดบวกเป็นสิ่งที่สำคัญคือการคิดบวกทำให้เราสามารถพลิกแพลงสิ่งที่เลวร้ายให้กลายเป็นดีขึ้นมาได้ ซึ่งการคิดอย่างนี้ทำให้เรามี “ทางเลือก” ท่ามกลางสถานการณ์ที่เลวร้ายไปอีกทางหนึ่ง คือ แทนที่จะแย่งกลับเป็นยอด พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอายุภาพของความคิดเอาไว้ว่า “โลก(ชีวิต) เป็นไปตามความคิด” หรือที่พูดกันทั่วไป “เราเป็นอย่างไรที่เราคิด” ความคิดสำคัญต่อความเป็นไปในชีวิตของเรามาก ความสุขหรือความทุกข์ในชีวิตของเราก็ขึ้นอยู่กับวิธีที่เราคิดนี่เองเป็นสำคัญ เราคิดอย่างไร ก็จะได้คุณภาพชีวิตอย่างนั้น คิดบวก ชีวิตก็จะพบกับสิ่งที่ดี ๆ ที่เป็นคุณ เป็นประโยชน์ เป็นความสุข เป็นความสำเร็จ คิดลบ มองอะไรในทางลบ ก็จะมีแต่สิ่งที่ไม่ดีที่ติดลบพบเจอแต่สิ่งที่ไม่น่าชื่นชม จับอะไรก็มีแต่ความอึดอัด ชัดช่องล้มเหลว

จากการที่นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ได้ค้นพบศาสตร์ “ห้าม 5 ต้อง 5” เพื่อสลายโรคภัย มีห้ามจินตนาการเชิงลบ ต้องจินตนาการเชิงบวก เนื่องจากจิตใต้สำนึกเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ดังนั้นไม่ว่าคิดบวกหรือคิดลบก็ล้วนมีผลต่อร่างกายทั้งสิ้น หากเราจินตนาการเชิงลบจะก่อให้เกิดความเครียดอารมณ์ร้าย ซึ่งเป็นผลลบต่อร่างกาย ถ้าจินตนาการเชิงบวก จะทำให้ชีวิตเรามีความสุขสุขภาพดี แข็งแรง ร่างกายจะเป็นไปตามที่เราคิด ถ้าเราเครียดร่างกายก็อ่อนแอ

เมื่อคิดในแง่บวก อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอารมณ์ในแง่บวกเช่นกัน อารมณ์แง่บวกจะสั่งให้สมองหลั่งไหลฮอร์โมนกลุ่มที่คืออย่างเอนโดฟินออกมา ร่างกายจะตอบสนอง อารมณ์นี้ผ่อนคลายและมีความสุข ภูมิคุ้มกันร่างกายจะสูงขึ้น ร่างกายจะต่อสู้กับเชื้อโรค และคุ้มครองร่างกายได้ดี ทำให้สุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงดี ดังจะเห็นว่าคนมีเมตตา รักคนอื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นอย่างจริงใจ คนเหล่านั้นมักเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี สุขภาพเกิดขึ้นที่ใจเสมอ ความคิดบวกย่อมคือที่มาของความสุข เพราะเมื่อใดที่คุณคิดบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต คุณย่อมมองเห็นแต่แง่มุมที่ดี ๆ ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะมันจะเป็นสิ่งที่ดีหรือร้ายคุณก็จะมองเห็น “แง่ดี” ที่ซ่อนอยู่ในนั้นได้เสมอ

บุญเกียรติ โชควัฒนา กล่าวว่า เรื่องการคิดบวกนั้นพระพุทธองค์ไม่ได้เอ่ยถึง แต่เข้าใจในสมัยพุทธกาลน่าจะไม่มีเรื่อง บวก ลบ คูณ หาร แต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนเราอยู่ในธรรมะนั้นเป็นเรื่องคิดดี พูดดี ทำดี ซึ่งอยู่ในอริยมรรคซึ่งเปรียบได้กับการคิดบวก พูดบวก ทำบวก นั่นเอง เพราะองค์ทรงสอนเราให้ใช้ความคิดเป็นเริ่มต้น เพราะความคิดเริ่มต้นที่จิต และถ้าจิตดี วาจาก็ดีตาม กายก็จะดีไปด้วย และเราท่านส่วนใหญ่คงเคยได้ยินคำที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว”

ลองเริ่มจากการคิดบวกต่อตนเอง โดยการมองตัวเองในแง่ดี คิดว่าตัวเองเป็นคนที่มีคุณค่า เชื่อว่าตัวเองคู่กับสิ่งดี ๆ มองข้ามข้อด้อยของตัวเอง โดยการมองตัวเองในแง่ดี คิดว่าตัวเองเป็นคนที่มีคุณค่า เชื่อว่าตัวเองคู่กับสิ่งดี ๆ มองข้ามข้อด้อยของตัวเอง ให้อภัยในความผิดพลาดของตัวเอง และพยายามมีความสุขให้มากที่สุดเมื่ออยู่กับตัวเอง แล้วหลังจากนั้นคุณสามารถคิดบวกต่อคนอื่น ๆ รอบข้าง มองว่าพวกเขามีคุณค่า เข้าใจกระทำของพวกเขา มองข้อดีของพวกเขา ให้อภัยในความผิดพลาดของพวกเขา และสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุขมากขึ้นได้



ผลิตโดยงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สวัสดิ์คะพบกับมหาชัยสารคอล์มันพอกเที่ยงประจำวันอังคารที่ 7 ตุลาคม 2557 ตรงกับวันขึ้น 14 ค่ำ เดือน 11 ปีมะเมีย

กำลังจะเข้าสู่ช่วงปิดภาคเรียนของน้องๆหนูๆ ทั้งระดับอนุบาลและประถม ว่าแล้วสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้ร่วมกับ นักศึกษาวิชาเอกการจัดการสารสนเทศ ที่เรียนวิชากิจกรรมส่งเสริมการอ่านได้ จัดกิจกรรมให้น้องๆ ได้บันเทิงในช่วงปิดภาคเรียน ในรูปแบบของนิทรรศการเรื่อง “เปิดโลกรวบรวมกรรมสำหรับเด็ก” เพลิดเพลินไปกับหนังสือสำหรับเด็กหลากหลาย และตื่นตากับหุ่นการ์ตูนน่ารักๆ ทั้งปิ่นอ๊กกิโ อ สนั่นปี๋ ทอม และเจอร์รี่ สโนไวท์และคนแคระทั้งเจ็ด ฯลฯ คุณพ่อ คุณแม่ คุณอา คุณลุง รวมถึงผู้ที่รักเด็กน้อยทั้งหลาย อย่าลืมหอบลูกจูงหลานมาชมกิจกรรมกันนะคะ ตั้งแต่บัดนี้ ณ หอสมุดกลางชั้น 1

ใกล้ออกพรรษาแล้วหลายท่านตั้งใจจะทำบุญเอาฤกษ์เอาชัยในช่วงนี้ และปีนี้นับเป็นโอกาสดีที่จะมี “เรือพระ” จากวัดต่างๆ มาให้เราได้ทำบุญกันถึงที่ ไม่น้อยกว่า 20 วัด งานนี้เรียกว่า “งานประจำก็ไม่เสีย งานบุญก็ได้ร่วม” พบกับเรือพระจากวัดต่างๆได้ที่บริเวณถนนสายประตู 1 ในวันที่ 9-10 ตุลาคม นี้ ในโอกาสเดียวกัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช ได้จัดพิธีตักบาตร เนื่องในวันออกพรรษา วันเทโวโรหณะ แรม 1 ค่ำ เดือน 11 เพื่อเป็นการสืบสานประเพณีทางพระพุทธศาสนา และเพื่อให้พุทธศาสนิกชน มีโอกาสร่วมกันทำบุญในวันสำคัญ ในวันพฤหัสบดีที่ 9 ตุลาคม 2557 เวลา 06.00 น. ณ บริเวณมณฑลพิธี มณฑลประดิษฐานรอยพระพุทธรูปบาทจำลอง วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร

สโมสรบุคลากรสายสนับสนุนขอเชิญร่วมงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการแก่คุณบุญลือ ปรีชาชาญ คุณประเสริฐ ชูแก้ว คุณเสถียร สุขพันธ์ และคุณเสถียร โพธิ์ทิพย์ ในวันพุธที่ 8 ตุลาคม นี้ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. ณ หอประชุมมหาวิทยาลัย

ในภาคเรียนที่ 1/2557 ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เปิดระบบการประเมินการสอน อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาตั้งแต่วันที่ 17 กันยายน 2557 ซึ่งใช้แบบประเมินทั้งหมด 3 ชุดคือ แบบ ประเมินความคิดเห็นการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพของคณาจารย์โดยนักศึกษา แบบประเมินผลการสอนของอาจารย์โดยนักศึกษาตามแนวปฏิบัติการประเมินการสอนของผู้ขอตำแหน่งทางวิชาการ และแบบ ประเมินอาจารย์ที่ปรึกษา จึงขอความอนุเคราะห์อาจารย์ประจำรายวิชาและอาจารย์ที่ปรึกษาประชาสัมพันธ์ ไปยังนักศึกษาของท่านให้เข้าทำแบบประเมินให้ครบทั้ง 3 ชุดผ่าน ทางเว็บไซต์มหาวิทยาลัยตั้งแต่บัดนี้ถึงวัน ศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2557 เวลา 16.00 น. เท่านั้น สำหรับอาจารย์ที่ยังไม่มี USER หรือลืม USER สำหรับเข้าใช้ ระบบให้แจ้งมายังอีเมลล์ด้านล่าง หากมีปัญหาการใช้งานระบบติดต่อสอบถามได้ที่คุณวิจิตรา พรหมจรรย์ Tel. 075-809888 ต่อ 4208 e-mail : [wijittra\\_phr@nstru.ac.th](mailto:wijittra_phr@nstru.ac.th) IP Phone : 4208

ปิดท้ายพอกเที่ยงวันนี้กับคำคม “ ความรู้มีอยู่ทุกหนแห่ง อยู่ที่เราจะรับรู้หรือไม่ ” สวัสดิ์คะ