

Mahidol University

ข่าวสภาคณาจารย์  
มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.senate.mahidol.ac.th>



ISSN 0857-989 x ปีที่ 39 ฉบับที่ 5 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2556



อธิการบดี และสมาชิกสภาคณาจารย์  
ได้รับพระราชทานพระวโรกาสให้เข้าเฝ้า  
ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ  
เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี  
เพื่อทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล  
อาจารย์ตัวอย่างของสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล  
ประจำปี 2555  
เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2556 เวลา 16.00 น.  
ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา



# ขอเชิญร่วมเสวนาวิชาการ ทำอย่างไรจะได้เป็น ศาสตราจารย์ ก่อนอายุ 40 ปี



ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



ศ.นพ.สงง ศรีวรรณบูรณ์  
(ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ อายุ 39 ปี)  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



รศ.ดร.นพ.นัตถพล เจริญพันธุ์  
(สภามหาวิทยาลัยอนุมัติตำแหน่งศาสตราจารย์ อายุ 34 ปี)  
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ศ.ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ  
(ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ อายุ 49 ปี)  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

# agenda

- เวลา 12.30 น. ลงทะเบียน
- เวลา 13.00 – 13.05 น. กล่าวรายงานการเสวนาวิชาการ  
โดย ศ.คลินิก นพ.วิรุณ บุญนุช ประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
- เวลา 13.05 – 13.10 น. กล่าวเปิดการเสวนาวิชาการ  
โดย ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล
- เวลา 13.10 – 14.00 น. การบรรยาย เรื่อง “กลยุทธ์การเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการให้ประสบผลสำเร็จ”  
โดย ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- เวลา 14.00 – 16.00 น. การเสวนา เรื่อง “ทำอย่างไรจะได้เป็นศาสตราจารย์ก่อนอายุ 40 ปี” โดย
  - ศ.นพ.สงง ศรีวรรณบูรณ์ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ อายุ 39 ปี)
  - รศ.ดร.นพ.นัตถพล เจริญพันธุ์ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (สภามหาวิทยาลัยอนุมัติให้ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ อายุ 34 ปี)
  - ศ.ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ อายุ 49 ปี)
 ดำเนินการเสวนา โดย ผศ.ดร.กุลณสรณ์ สายขุน
- เวลา 16.00 – 16.30 น. ตอบข้อซักถามและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ
- เวลา 16.30 น. ปิดการเสวนาวิชาการ โดย ศ.คลินิก นพ.วิรุณ บุญนุช

## วันพุธที่ 10 กรกฎาคม 2556

### เวลา 13.00 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมอเนกประสงค์ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย  
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

สามารถ Download รายละเอียดและสมัครทาง online ได้ที่ [www.senate.mahidoLac.th/academic.html](http://www.senate.mahidoLac.th/academic.html)

หรือส่งแบบตอบรับการเข้าร่วมเสวนาวิชาการไปยัง สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา  
โทรศัพท์ 0-2849-6350-2 โทรสาร 0-2849-6351 E-mail: [senate@mahidoLac.th](mailto:senate@mahidoLac.th) ภายในวันที่ 5 กรกฎาคม 2556

# ข้อคิดการบริหารงานจากคุณตัน ภาสกรนที

โดย ผศ.ดร.ทัศนียา ร. นพรัตน์แจ่มจรัส

ผู้เขียนได้มีโอกาสเข้าฟังการบรรยาย : ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย ครั้งที่ 17 เรื่อง “โลกเปลี่ยน เราปรับ” ในงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2554 สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล วันเสาร์ที่ 17 มีนาคม 2555 พบว่าสิ่งที่คุณตัน ภาสกรนที ได้กล่าวในงานเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารที่จะนำข้อคิดไปใช้ต่อไปดังนี้

1. เวลาที่ลูกน้องลำบากที่สุด ผู้บริหารที่ดีควรอยู่เคียงข้าง
2. หน้าที่ของผู้บริหารไม่ใช่แค่สั่งงานหรือส่งอีเมลล์แล้วจบ เพราะนอกจากอีเมลล์หรือคำสั่งอาจจะไม่ถึงผู้รับแล้ว ต้องคำนึงว่าผู้รับอาจจะไม่เข้าใจในสิ่งที่ผู้บริหารต้องการสื่อสารก็เป็นได้ และในที่สุดอาจเกิดข้อผิดพลาดขึ้น
3. เวลาวิกฤต อย่าติดระเบียบ (แต่ไม่ใช่ทำผิดระเบียบตลอดเวลา)
4. ผู้บริหารควรกล้าตัดสินใจ อย่างกลัวการต้องรับผิดชอบ
5. ต้องนึกถึงประโยชน์ส่วนรวมมาก่อนประโยชน์ส่วนตัว
6. อย่าสรุปความเอาเอง เพราะสิ่งที่ผู้บริหารต้องการทำ แม้ว่าจะคิดว่าทำให้ลูกน้อง เพราะสิ่งนั้นอาจไม่ตรงใจลูกน้องเลยก็เป็นได้
7. ควรมีวิสัยทัศน์ในการมองเห็นและแยกแยะได้ว่า “มูลค่า” กับ “คุณค่า” มีความแตกต่างกัน
8. ต้องเห็นคุณค่าของคนทุกคนในทุกระดับ อย่าดูถูกผู้อื่น ไม่ว่าจะคนเหล่านั้นจะมีเชื้อชาติอะไร
9. เวลาใช้คำว่า “แบ่งปัน” ต้องแบ่งจริง ๆ เพราะถ้าหัวหน้าไม่เสียสละ จะสอนให้คนอื่นเสียสละได้อย่างไร
10. อย่าลืงเลใจในการทำสิ่งที่ดี

ในช่วงท้ายคุณตันได้กล่าวว่า “ผมเชื่อเสมอว่าคนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นได้” ถ้าในวันหนึ่งผู้อ่านท่านใดมีโอกาสที่จะทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้ในฐานะที่เป็นผู้บริหาร ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารระดับใด หวังว่าท่านคงจะเลือกที่จะเป็นผู้บริหารที่ดีที่คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมาก่อนส่วนตนนะคะ



## ในเล่ม

สารจากประธานสภาคณาจารย์	2
ข้อคิดการบริหารงานจากคุณตัน ภาสกรนที โดย ผศ.ดร.ทัศนียา ร.นพรัตน์แจ่มจรัส	3
โอกาสของนักวิชาการเพื่อรับใช้สังคม โดย ผศ.ดร.โสภส ศิริไสย์	4
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดย อ.มนต์ชัย โชติธิดา	5
วิเคราะห์ บทบาทของตัวละคร ในละครเรื่อง แดจังกึม “จังกึม” กับ “กึมยอง” ...เมื่อเธอร่วมมือกัน โดย รศ.ศรีสนิธา อินทรมณี	7
บรรณาธิการแถลง	8

# โอกาสของนักวิชาการเพื่อรับใช้สังคม

โดย ผศ.ดร.โสภส ศิริไสย์



มีเรื่องที่น่ายินดีสำหรับนักวิชาการที่ทำงานวิจัยเพื่อรับใช้สังคมแต่ขอตำแหน่งทางวิชาการได้ยาก คนทำงานแนวนี้ถอดใจไปหลายคน เพราะผู้ประเมินมองว่างานที่ทำไม่เข้าหลักเกณฑ์ องค์ประกอบ 3 ข้อตามกำหนดของ ก.พ.อ. เช่น ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ มีการวิเคราะห์หรือสังเคราะห์ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ หรือมีผลกระทบต่อการพัฒนาชุมชน สังคม หรือประเทศเกณฑ์การพิจารณาดังกล่าว ทำให้นักวิชาการที่ทำงานรับใช้สังคมขอตำแหน่งทางวิชาการได้ยาก

สาเหตุสำคัญคือ คณะกรรมการพิจารณา (ก็คนในมหาวิทยาลัย/คณะเดียวกันนั่นแหละ) มักอ้างว่า ผลงานที่ทำออกมาไม่ตรงกับสาขาความเชี่ยวชาญ เช่น อาจารย์ที่จบสาขาสาธารณสุข แต่ไปทำงานด้านสิ่งแวดล้อมร่วมกับชุมชนจนสามารถสร้างนโยบายการอนุรักษ์แม่น้ำลำคลองของจังหวัดสามารถนำผลผลิตจากป่า เช่น หน่อไม้ สมุนไพร ผักพื้นบ้านมาสร้างมูลค่าเพิ่มทำให้ชาวบ้านมีรายได้และเปลี่ยนทัศนคติจากนักทำลายป่ามาเป็นนักอนุรักษ์ที่เข้มแข็ง แต่พอนำผลงานไปขอตำแหน่งกลับกลายเป็นเรื่องยาก เพราะกรรมการเห็นว่าไม่เกี่ยวข้องกับสาธารณสุขซึ่งเป็นสาขาความเชี่ยวชาญ

อีกรายเป็นสาขาช่างอุตสาหกรรม แต่ดันไปสนใจวิถีชีวิตชุมชนท้องถิ่น และเอาความรู้ด้านช่างไปทดลองทำกับชาวบ้านจนสามารถพัฒนาเป็นโครงการกำจัดขยะและเป็นงานที่ใช้ได้จริง แต่ก็ไม่สามารถขอผลงานทางวิชาการได้ เพราะคณะกรรมการพิจารณาบอกว่า การกำจัดขยะเป็นงานของศาสตร์ด้านสิ่งแวดล้อมไม่ใช่งานของช่างอุตสาหกรรม

ปัญหาเหล่านี้ กลายเป็นปัญหาคั่งทอนกำลังใจคนทำงาน โดยเฉพาะนักวิชาการที่ตั้งใจนำความรู้ ความสามารถของตนเอง ชำมกำแพงศาสตร์เชิงเดี่ยวออกไปรับใช้สังคม บางรายถึงกับไม่สนใจขอผลงานทางวิชาการ ขอแค่มีความสุขอยู่กับงานที่ตนทำและมีประโยชน์กับสังคมก็พอแล้ว

แต่เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2556 ราชกิจจานุเบกษาได้ลงประกาศ ก.พ.อ. ฉบับที่ 10 เรื่องหลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาให้ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ โดยเห็นชอบให้นักวิจัยนำ “ผลงานวิชาการรับใช้สังคม ซึ่งมีคุณภาพดี โดยผลงานนั้น

เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติหน้าที่ตามภาระงาน ซึ่งสถาบันอุดมศึกษาหรือคณะวิชาให้ความเห็นชอบ และได้รับการเผยแพร่ตามเกณฑ์ที่ ก.พ.อ. กำหนด รวมทั้งได้รับการรับรองการใช้ประโยชน์ต่อสังคม โดยปรากฏผลที่สามารถประเมินได้ เป็นรูปธรรม โดยประจักษ์ต่อสาธารณะ” มาใช้ในการขอตำแหน่งทางวิชาการได้ และให้ยกเลิกลหลักเกณฑ์องค์ประกอบเดิมทั้ง 3 ประการดังกล่าว

อย่าเพิ่งด่วนสรุปว่าประกาศ ก.พ.อ. ฉบับนี้ เป็นการลดเพดานมาตรฐานทางวิชาการลงมาเพื่อเอาใจคนบางกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มนักวิชาการที่ถูกมองว่า “ไม่ชอบทำงานวิจัย แต่ชอบไปวุ่นวายกับเรื่องของชาวบ้าน” การที่นักวิจัยเข้าไปคลุกคลีติดโม่งกับชุมชน ใกล้ชิดกับปัญหาที่สังคมหรือภาคปฏิบัติจริงกำลังเผชิญในชีวิตจริง ควรถือเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตัวเองของนักวิจัยอย่างสำคัญ ทำให้นักวิจัยสามารถตั้งโจทย์วิจัยได้ตักตนั่งคิดเอง ไม่ว่านักวิจัยจะเชี่ยวชาญศาสตร์สาขาใด หากใกล้ชิดกับสังคมมากพอ ฟังชาวบ้านเป็น นักวิจัยจะรู้ด้วยตัวเองว่า จะนำความรู้ความสามารถของเขารับใช้สังคมได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม นักวิชาการสาขารับใช้สังคมก็ควรมีแนวทางการทำงานเป็นของตัวเอง ไม่เลียนแบบ หรือไปทำงานในชุมชนแบบซ้ำซ้อนกับงานของนักพัฒนาสายราชการหรือสาย NGO โดยให้ความสำคัญกับขั้นตอนการทำงาน 3 ประเด็น กล่าวคือ

1. การทบทวนวรรณกรรม (literature review) นักวิจัยเพื่อรับใช้สังคมควรถือว่า งานริเริ่มใด ๆ ก็ตาม ย่อมไม่ใช่ความริเริ่มครั้งแรกในโลก จะต้องมีคนอื่น ๆ ทำอยู่ก่อน แม้จะไม่เหมือนกันเลยทีเดียว แต่อย่างน้อยก็ต้องมีความใกล้ชิดหรือเชื่อมโยงกันในบางแง่มุม การอ่าน การทบทวนวรรณกรรมจะทำให้นักวิจัยตั้งโจทย์การทำงานที่แตกต่างจากนักพัฒนาโดยทั่วไป หรืออย่างน้อยต้องมีความลุ่มลึกมากกว่า รวมทั้งสามารถเชื่อมโยงประเด็นที่เข้าร่วมกับชุมชนเข้าหาประเด็นสากล การ

ทบทวนวรรณกรรมเป็นการเรียนรู้ข้อบกพร่องหรือข้อดีของคนอื่น และสามารถนำมาปรับใช้ โดยไม่ต้องเริ่มจากศูนย์ กระบวนการทบทวนวรรณกรรมควรทำหลังจากที่นักวิจัยได้ “ฟัง” ชุมชนและสามารถกำหนดโจทย์ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความสามารถของตนเองอย่างดีแล้ว

2. การลงมือปฏิบัติอย่างเป็นระบบระเบียบ (systematic intervention) วินัยที่นักวิจัยต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดคือ การจดบันทึกขั้นตอน วิธีการทำงานทุกวัน จดบันทึกความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ รวมทั้งปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างทาง เพื่อเป็นข้อมูลทางวิชาการ สามารถกลับมาอ่านเพื่อตรวจสอบ ทบทวนการทำงานอย่างเป็นระบบ ช่วยให้เรียนรู้ว่าขั้นตอนใดบ้างควรก้าวข้ามเพื่อประหยัดเวลาและพลังงาน ส่วนความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มีความสำคัญในฐานะเครื่องหล่อเลี้ยงใจให้ต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

3. การสรุปบทเรียนการทำงาน (drawing lesson learned) โดยการสังเคราะห์บทเรียนการทำงานในแง่มุมต่าง ๆ สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์เข้ากับทฤษฎีสากล (ซึ่งได้มาจากการอ่านทบทวน

วรรณกรรม) หรือ แม้กระทั่งสร้างทฤษฎีใหม่ ๆ ขึ้นมาให้คนอื่นที่อยากเรียนรู้ สามารถเข้ามาอ่านเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ให้ตนเองได้ การแปรบทเรียนการทำงานที่ดี เป็นผลงานทางวิชาการในรูปแบบของบทความหรือหนังสือ นั้น ถือเป็นหน้าที่ของนักวิชาการที่ไม่อาจปฏิเสธความรับผิดชอบไปได้

การทบทวนวรรณกรรมอย่างรอบด้าน และการแปรบทเรียนการทำงานเป็นความรู้ทางวิชาการเพื่อเผยแพร่แก่สังคม จึงเป็นงานวิจัยและพัฒนาที่ทำให้งานของนักวิชาการแตกต่างจากการทำงานของนักพัฒนาโดยทั่วไป

งานชิ้นสุดท้ายที่ทำให้งานของนักวิชาการสาขาวิชาชีพสังคมมีความโดดเด่น แตกต่างจากงานของนักพัฒนาสายต่างคือ การผลิตบทความทางวิชาการ (manuscript) ที่มีความลุ่มลึก สามารถนำไปแลกเปลี่ยนกับชุมชนวิชาการอื่น ๆ และข้อสำคัญที่เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า นักวิชาการได้ลงมือทำงานจริง และมีมรรคผลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมจริง หากใครทำงานวิชาชีพสังคมเสร็จแล้ว กลับไปนอน ถือว่างานของท่าน ยังไปไม่สุดทาง

.....

## ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

โดย อ.มนต์ชัย โชติดาว

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปจะไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย โดยเฉพาะคนไทยในปัจจุบันกำลังเพลิดเพลินกับความสบาย จากสิ่งอำนวยความสะดวกที่แทรกเข้ามากับการดำเนินชีวิตประจำวัน แค่นั่งหรือนอน อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องออกแรงก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ อย่างมีความสุข รวมทั้งการไม่ได้ใส่ใจต่อกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้ง 2 เหตุผลนี้ จึงเป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งการเสื่อมโทรมของสภาพร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมา จนนำไปสู่การเป็นคนที่สุขภาพไม่แข็งแรง สุดท้ายก็จะกลายเป็นคนที่มีสมรรถภาพทางกายไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ซึ่งทำให้การปฏิบัติภารกิจประจำวันและการทำงานทำได้ไม่เต็มที่ "ขอให้มีความสุขที่ดี หรือ คำว่า รักษาสุขภาพด้วย" เป็นคำอวยพรที่นิยมใช้กันมากขึ้น เพราะมีความหมายรวมถึงการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีพร้อมกันไป แนวทางปฏิบัติตัวให้บรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพดีนั้น มีหลายวิธี แต่ที่ยอมรับและสามารถปฏิบัติได้จริง สำหรับ

คนทั่วไปที่ยังต้องสู้กับความผันแปรของภาวะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะได้ผลโดยตรง คือมีสุขภาพทางกายที่ดีแล้ว ยังมีผลทางอ้อม คือจะไปช่วยผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลในใจทำให้มีสุขภาพจิตดี จึงได้ผลดีครบทั้งทางกายและทางจิตใจ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ให้ประโยชน์นั้น ต้องคำนึงถึงหลักการของคำว่า FIT (F=Frequency คือความถี่ I=Intensity คือความหนักซึ่งกำหนดจากอัตราการเต้นของชีพจร และ T=Time คือระยะเวลาในการออกกำลังกาย) ซึ่งจะต้องมีความเหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อม และวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายในแต่ละคน ซึ่งบางคนต้องการลดน้ำหนัก บางคนอาจจะต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันกีฬา ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เห็นได้ชัดเจนสำหรับคนที่รักสุขภาพ คือ

ด้านรูปร่างและทรวดทรง รูปร่างทรวดทรงดี หุ่นดี ค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในภาวะปกติ ซึ่งค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index นี้ สามารถบ่ง



บอกถึงรูปร่างของเราว่าอยู่ในแบบใด เช่น สมส่วน น้ำหนักเกิน หรือ อ้วน ผู้ใหญ่จะมีรูปร่างทรวดทรงที่ดีได้ก็เนื่องด้วยผลจากวัยเด็ก ถ้าได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำ การเจริญเติบโตก็เป็นไปอย่างปกติ อีกทั้งสิ่งที่มีผลต่อทรวดทรงของเราคือ การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ลดลง ซึ่งในสมัยที่เรายังเป็นเด็ก กิจกรรมการเคลื่อนไหว (Activities) มีมาก ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง การกระโดด แต่เมื่อเราโตขึ้น เป็นผู้ใหญ่ การทำงานต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวน้อยลง ทำงานมากขึ้น ใช้เวลาในการอยู่บนท้องถนนนาน และรับประทานมาก (Energy Intake > Energy Expenditure) ก็คือ การรับประทานอาหารเข้าไปมาก แต่ร่างกายใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อย เลยทำให้เกิดภาวะการสะสมของไขมัน ซึ่งเป็นสาเหตุหลักในปัจจุบันในเรื่องของภาวะอ้วนลงพุง

**ประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต** ร่างกายจะผลิตฮอร์โมน เนื่องจากฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ถูกสร้างขึ้นจากต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) อันเป็นต่อมขนาดเล็กอยู่บริเวณฐานของสมอง ฮอร์โมนนี้มีความจำเป็นโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ต่อมใต้สมองจะผลิตฮอร์โมนตัวนี้ออกมากระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ทำให้กระดูกขยายตัวในแนวยาว ทำให้ตัวสูงขึ้น นอกจาก Growth hormone จะมีผลต่อการเจริญเติบโตแล้ว ยังมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาล และระดับไขมันในเลือดด้วย อีกทั้งช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโตขึ้น ทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน การออกกำลังกายจะกระตุ้นให้ต่อมใต้สมองหลั่ง Growth hormone และยังกระตุ้นให้เซลล์ที่สร้างเนื้อกระดูกดึงแคลเซียมจากเลือดมาสร้างกระดูก และสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกด้วย นอกจากนี้ การได้รับแสงแดดอย่างพอเพียงในตอนเช้าหรือเย็น จากการใช้ชีวิตประจำวัน หรือ จากการออกกำลังกาย จะช่วยให้มีการสร้างวิตามินดีในร่างกาย เพิ่มการดูดซึมแคลเซียมได้ คนที่เอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ พัฒนาการของกระดูกจะช้ากว่าคนที่เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ

**การป้องกันโรคและสร้างภูมิคุ้มกันโรค** สามารถช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น และจากปัจจัยอื่น ๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง

- ระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ทำงานได้ดี คนที่ออกกำลังกายบ่อย ๆ ผนังหัวใจห้องล่างซ้ายจะมีความหนาแน่นมากกว่าปกติ ปริมาตรของเลือดที่สูบฉีดไปแต่ละครั้งจะมีปริมาณมาก การขนส่งออกซิเจน

ไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจตอนพักที่ เต้นไม่มาก ในอดีต นักกีฬาที่มีชื่อเสียงอย่างเขาทราย แกแล็คซี่ มีอัตราการเต้นของหัวใจ 45 ครั้งต่อนาที เท่านั้น ซึ่งการเต้นของหัวใจแบบนี้ สามารถยืดอายุการใช้งานของหัวใจไปได้มาก ทำให้ชีวิตยืนยาวมากขึ้น

- การออกกำลังกาย ช่วยกำจัดแบคทีเรียออกจากปอดของเรา โดยอาศัยการทำงานของกะบังลม งดลม กล้ามเนื้อช่วยหายใจ นอกจากนี้ ยังช่วยทำให้เกิดการกำจัดของเสียอื่น ๆ ทางปัสสาวะ และทางเหงื่อที่ถูกขับออกมาอีกด้วย

- ขณะที่อยู่อกกำลังกาย เลือดจะไหลเวียนไปสู่ส่วนต่าง ๆ มากกว่าปกติ จึงช่วยเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาว รวมทั้งภูมิคุ้มกันทำให้ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้เร็ว เมื่อเม็ดเลือดขาวเหล่านี้ไปถึงบริเวณมีการติดเชื้อได้เร็ว การกำจัดเชื้อโรคก็เกิดได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกาย ยังทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนบางชนิด ซึ่งทำหน้าที่เป็นสัญญาณเตือนถึงการติดเชื้อ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้เร็วขึ้น

- ขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราว ซึ่งจะช่วยให้เชื้อโรคหยุดแบ่งตัว หรือทำให้การแบ่งตัวของเชื้อโรคช้าลง (นี่เป็นเหตุผลหนึ่งของการตอบสนองของร่างกายตามธรรมชาติ ด้วยการมีไข้เมื่อมีการติดเชื้อ)

- การออกกำลังกายช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล และอะดรีนาลีน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะเครียด ฮอร์โมนเหล่านี้จะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น และทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลง

- การออกกำลังกาย การขยับเขยื้อน ขยับขาอย่างเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อการกระตุ้นร่างกายให้ผลิตฮอร์โมนที่มีประโยชน์หลายอย่าง ยกตัวอย่างเมื่อคุณเริ่ม 'ได้ที' จากการออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมา โดยปกติร่างกายจะผลิตฮอร์โมนชนิดนี้ก็ต่อเมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือได้รับการกระทบกระเทือนจากความรู้สึกมาก ๆ เช่น เสียใจมาก ตื่นเต้นมาก กังวลมาก เป็นต้น

ดังนั้นจึงมีฉายาว่า 'ฮอร์โมนแห่งความทุกข์' เมื่อปริมาณฮอร์โมนชนิดนี้เพิ่มขึ้นคุณจะรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็ว เลือดลมสูบฉีด หน้าแดง บางครั้งอาจมีอาการตัวสั่นร่วมด้วย ซึ่งไม่ได้เป็นผลร้ายต่อร่างกาย ในทางกลับกันหลังจากปริมาณของฮอร์โมนแห่งความทุกข์ในร่างกายเพียงพอแล้ว ก็ถึงเวลาของความสุขสักที ด้วยการหลั่งเอ็นโดรฟิน ดังนั้นภายหลังจากการออกกำลังกายคุณจึงรู้สึกสดชื่น รู้สึกสบายตัว และมีอารมณ์ดี

**ทราบอย่างนี้แล้ว “มาออกกำลังกายกันเถอะครับ”**

# วิเคราะห์ บทบาทของตัวละครในละครเรื่อง แดจังกึม

## “จังกึม” กับ “กึมยอง”... เมื่อเธอร่วมมือกัน

โดย รศ.ศรีสนิธ อินทรมณี



แดจังกึม เป็นละครชุด ออกอากาศทางโทรทัศน์ช่อง MBC ของเกาหลีใต้ ในพ.ศ. 2546 ต่อมา ในพ.ศ. 2548 สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 นำมาออกอากาศในประเทศไทย ชื่อ แดจังกึม จอมนางแห่งวังหลวง ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 18.00-20.00 น. ต่อมา ในพ.ศ. 2549 ออกอากาศซ้ำ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.30-17.30 น. และต่อมา ในพ.ศ. 2553 ได้นำมาออกอากาศซ้ำ ครั้งที่ 3 ในช่วง ตำนานรักดอกเหมย ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 13.00-14.00 น.

ละครเรื่องนี้เป็นเรื่องราวของซอจังกึม หมอหลวงสตรีคนแรก ในรัชสมัยของพระเจ้าจุงจง แห่งเกาหลี (ค.ศ. 1488-1544 ครองราชย์ ค.ศ. 1506-1544) เนื้อเรื่องหลัก นำเสนอ ความอดทน วัฒนธรรม ตำรับอาหาร และการแพทย์ในราชสำนักเกาหลี โดยถ่ายทอดผ่านอุปสรรคที่จังกึมต้องฝ่าฟัน ทั้งเหล่ากษัตริย์ในราชสำนัก และอำนาจทางการเมือง รวมทั้ง แซกึมยอง เพื่อนที่เป็นคู่แข่งกันมาตั้งแต่เด็ก

### ตัวละคร

**ซอจังกึม** เด็กกำพร้า เกิดในครอบครัวสามัญชน ที่มีฐานะยากจน มีโอกาสเข้าไปเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารในพระราชสำนัก และพยายามเรียนรู้วิธีปรุงยา มีโอกาสศึกษาอาการเจ็บป่วยของพระราชา ต้องต่อสู้กับกฎเกณฑ์ประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านาน ในการทำอาหารและยารักษาโรคแบบดั้งเดิม เมื่อพระเจ้าจุงจงพอพระทัยในความรู้ความสามารถด้านการแพทย์ ให้ดูแลสมาชิกราชวงศ์ และแต่งตั้งให้เป็นขุนนางชั้นสาม พระราชทานราชทินนาม “แด” นำหน้าชื่อ โดยใช้ชื่อว่า “แดจังกึม” ซึ่งหมายถึง จังกึมผู้ยิ่งใหญ่ เป็นสตรีคนแรกในประวัติศาสตร์เกาหลีที่ได้รับยกย่องอย่างสูง

**พระเจ้าจุงจง** กษัตริย์จุงจงเป็นกษัตริย์องค์ที่ 11 ของราชวงศ์ โชซอน ประสูติเมื่อ ค.ศ. 1488 ครองราชย์ ค.ศ. 1506-1544 เป็นพระโอรสของพระเจ้าซองจง และพระมเหสีจองฮยอน ตระกูลยุน เป็นคนอ่อนโยน จนบางครั้งทำให้กลายเป็นคนลังเล และไม่มีความเด็ดขาด ในระหว่างที่พยายามปฏิรูประบบการเมืองใหม่ พระองค์ได้พบกับจังกึม และชื่นชอบในบุคลิกที่อบอุ่น และความสามารถที่โดดเด่น

**มินจุงโฮ** ข้าราชการบริหารหนุ่มของกษัตริย์ที่มีหน้าตาดี บุคลิกนิ่ง สุขุม มีการศึกษาและทักษะทางการทหารเป็นอย่างดี คอยให้ความช่วยเหลือแดจังกึม และเพราะความใกล้ชิด จึงหลงรักในความฉลาดและเสน่ห์ของแดจังกึม

**กึมยอง** แซกึมยอง หลานสาวของข้าในวังที่ได้คลุกคลีอยู่ในครัวหลวงตั้งแต่เล็ก กึมยองเป็นสาวสวยที่เต็มไปด้วยความเยื่อใย และทะเยอทะยาน เธอมีใจให้แก่มินจุงโฮมานาน แม้ว่าจะมีฐานะทางสังคมที่ต่างกัน อีกทั้งยังเป็นคู่แข่งคนสำคัญของจังกึม ที่จะแก่งแย่งการเป็นแม่ครัวหลวงมือหนึ่ง

“จังกึม” กับ “กึมยอง”... เมื่อเธอร่วมมือกัน

จังกึม เป็นคนช่างคิด ชอบคิดทำเรื่องใหม่ ๆ ชอบค้นคว้า ทดลอง มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบความท้าทาย มีความพยายาม มุ่งผลสัมฤทธิ์สูง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ตัวอย่างเช่น

ขณะอยู่สวนผักทาดูแจ จังกึมต้องการจะปลูกต้นแพกุกุนให้ได้ เพราะปลูกยากและมีความสำคัญกับประเทศ ผลแห่งความพยายาม ชอบค้นคว้า ทดลอง ทำให้ปลูกต้นแพกุกุนได้สำเร็จ และมีคุณภาพ ประเทศไม่ต้องพึ่งการสั่งผักราคาแพงชนิดนี้จากจีน

กึมยอง เป็นคนชาญฉลาด รู้จักนำความรู้มาประยุกต์ใช้ และมีการวางแผนในการทำภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย สามารถสร้างผลงานให้ตนเองได้อย่างดี ตัวอย่างเช่น

ในตอนต้น ๆ เรื่อง จังกึมคิดหมักซีอิ๊วแล้วใส่ถ่านลงไปเพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็น กึมยองมาเห็นเข้าก็ชื่นชมในความคิดของจังกึม และได้ความรู้ว่าถ่านช่วยดูดกลิ่นได้

จนเมื่อมีเหตุการณ์ที่พระธิดาไม่ยอมเสวยข้าว ทำอาหารพิเศษอย่างไรก็ยังไม่ทรงเสวย เนื่องจากข้าวมีกลิ่นเหม็นอับ กึมยองนำถ่านไปใส่ไว้ในถังข้าว ก่อนจะนำข้าวนั้นมาต้มเป็นข้าวต้มให้พระธิดาเสวย ผลคือพระธิดายอมเสวย เมื่อมีการเฉลยความรู้ในครั้งนั้น กึมยองตอบว่าใส่ถ่านลงไปดูดกลิ่นเหม็นในข้าวสาร

จังกึม ทดลองและได้ความรู้ว่าถ่านช่วยดูดกลิ่นได้ ส่วน กึมยอง ประยุกต์ใช้ถ่านใส่ในถังข้าว เพื่อดูดกลิ่นเหม็นในข้าวสารก่อนนำข้าวมาต้มเป็นข้าวต้มให้พระธิดาเสวย และกล่าวในที่ประชุมว่าเพราะจังกึม

เปรียบเสมือนกับการทำงานในองค์กร ที่มีทั้งคนชาญฉลาด ช่างคิด ชอบความท้าทาย มีความพยายาม มุ่งผลสัมฤทธิ์สูง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักนำความรู้มาประยุกต์ใช้ มีการวางแผนในการทำภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย ถ้าคนเหล่านั้นในองค์กรได้ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ผู้น้อยให้ความเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตากรุณาต่อผู้น้อย เพื่อนช่วยเพื่อน องค์กรนั้นย่อมพัฒนาสู่ความเป็นหนึ่งอย่างยั่งยืน ด้วยความร่วมมือตามศักยภาพของแต่ละคน มิฉะนั้นแล้วอาจพัฒนาสู่ความเป็นหนึ่งอย่างโดดเดี่ยว

# บรรณาธิการแถลง

โดย ผศ.สมศักดิ์ วงศาवास



ชาวสภาคณาจารย์ฉบับต่อเนืองนี้ เรื่องแรกที่น่าเสนอ คือ สารจากการบรรยายพิเศษ “โลกเปลี่ยน เราปรับ” โดยคุณต้น ภาสกรนที ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการบริหารลำดับต้น ๆ ของประเทศไทย ที่สรุปโดย ผศ.ดร.ทัศนียา ร.นพรัตน์แจ่มจรัส ได้ให้แง่คิดว่า ผลสำเร็จของการบริหารจะเกิดขึ้นได้ ต้องอยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ของคนทุกระดับ เจ้านาย กับ ลูกน้อง ระบบการบริหารต้องสร้างและเห็นคุณค่าของคนทุกระดับ รวมถึงการแบ่งปัน หัวหน้าต้องสละให้ลูกน้องก่อน การเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

ในมุมมองของนักวิชาการที่ทำงานรับใช้สังคม คงยิ่งม่ออกว่าตำแหน่งวิชาการนั้น ท่านก็มีสิทธิขอได้เช่นกัน ผศ.ดร.โสพล ศิริไสย์ ได้สรุปประเด็นสำคัญที่ท่านได้สามารถนำไปเขียนผลงานวิจัยได้แบบสบาย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ เป็นต้น

สำหรับการทำงานที่จะมีผลสัมฤทธิ์สูงได้นั้น คงต้องเชื่อมโยงกับการมีความสุขที่ได้ทำและการมีสุขภาพดี สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ การออกกำลังกาย ที่เหล่าผู้บริหารหรือคณาจารย์ที่มักบอกว่า ไม่มีเวลา อ.มนต์ชัย โชติดาว ได้ชักชวนว่า การออกกำลังกายเป็นผลดีต่อร่างกายของเราอย่างไร โดยใช้หลักการสมการง่าย ๆ พิต (FIT) ที่ประกอบด้วย ความถี่ ความหนัก และประเภทของการออกกำลังกาย

สำหรับในยุคของการติตภาพยนต์ซีรีส์ของแดนกิมจิ หรือประเทศเกาหลี หลายท่านคงไม่พลาด แต่จิงกิม ที่ได้ รศ.ศรีสนธิ อินทรมณี ช่วยวิเคราะห์และเขียนประเด็นเรื่องของการร่วมมือกัน ได้อย่างน่าอ่าน และมีสาระเหมาะสมกับยุคสมัย องค์กรอย่างมหาวิทยาลัยยมหิตล จะได้ก้าวสู่เวทีโลกในด้านการศึกษได้ด้วยความเอื้อเพื่อและร่วมมือ อย่างจริงจังและจริงจังของทุก ๆ คน

พบกับใหม่ฉบับหน้า นะครับ  
ผศ.สมศักดิ์ วงศาवास

**ข่าวสภาคณาจารย์** เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่นๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์

**บรรณาธิการประจำฉบับ  
กองบรรณาธิการ**

ผศ.สมศักดิ์ วงศาवास  
รศ.ศรีสนธิ อินทรมณี ผศ.ดร.ทัศนียา ร.นพรัตน์แจ่มจรัส รศ.น.วิสูตร พองศิริไพบูลย์  
รศ.ดร.วิไล เทียนรุ่งโรจน์ หนูนภักดิ์ ผศ.พญ.สุภาววรรณ เศรษฐบรรจง ผศ.สมศักดิ์ วงศาवास  
ผศ.ดร.สุรพงษ์ เลิศสิทธิชัย

**ประสานงานกลาง  
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม  
เจ้าของ**

สุจิตรา สอนสม พัชญา วงษ์วันทนีย์  
พรศิริ บุญมาวงศ์  
สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยยมหิตล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยยมหิตล ชั้น5  
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170  
โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6351