



มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัญญาของแผ่นดิน

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

ISSN 0857-989 x ปีที่ 42 ฉบับที่ 8 เดือน สิงหาคม 2559

Wisdom of the Land Wisdom of the Land Wisdom of the Land Wisdom of the Land Wisdom of the Land Wisdom of the Land





สารจากประธานสภาคณาจารย์ โดย รองศาสตราจารย์ พญ.วรรณฯ ศรีโรจนกุล

สิงหาคมของทุกปีจะเป็นเวลาเปิดภาคเรียนปีการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล และอีกหลายมหาวิทยาลัยที่เปลี่ยนกำหนดเปิด-ปิดภาคเรียนตามประเทศในแถบอาเซียนและนานาชาติ ภาพงานปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ การถวายสัตย์ปฏิญาณตนต่อหน้าพระราชนุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก จึงได้ปรากฏแก่สายตาท่านในฉบับนี้

นักศึกษาของเรามีจำนวนเพิ่มขึ้นจนพื้นที่ ณ ลานพระบรมราชานุสาวรีย์แน่นขนัด ความพร้อมเพรียงของเหล่านักศึกษาก็เป็นภาพที่ทำให้ผู้พบเห็นประทับใจเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากงานปฐมนิเทศแล้ว เรายังมีกิจกรรมสำคัญยิ่งอีก 1 งาน นั่นคือ พิธีมอบครุฑวิทยฐานะแก่ผู้ได้รับปริญญาคุณวุฒิปันจิติตติมศักดิ์ประจำปีการศึกษา 2558 ซึ่งก็เป็นงานที่ยิ่งใหญ่อยู่ล้งการ นำภาคภูมิใจของชาวมหิดล

สาระในฉบับนี้ ดูออกจะแปลกตาตื่นใจ เพราะเป็นการท่องเที่ยวในโลกกว้างด้วยตัวคุณเอง ก็คงจะเหมาะสำหรับคณาจารย์และประชาคมที่มีกำลังวังชา และรักการผจญภัย สำหรับผู้สูงวัยเราก็มีบทความเรื่อง การชะลอวัย มาให้อ่านเป็นเกร็ดความรู้ เพื่อจะได้ดูแลตนเอง ดูแลสุขภาพให้สวยสมวัยไปได้อีกนานแสนนาน

หากสมาชิกฯ หรือคณาจารย์ท่านใดมีบทความดี น่าสนใจ และคิดว่าเป็นประโยชน์แก่มวลสมาชิกประชาคมมหิดลของเรา ก็ขอเชิญชวนให้ส่งมาได้ ที่ที่อยู่ของสภาคณาจารย์ได้ตลอดเวลาจะคะ



สารจากประธานสภาคณาจารย์	2
การชะลอวัย (Anti-aging)	3
ประสบการณ์ที่ไม่มีขาย อยากรู้ต้องไปหาเอง	6
ภาพกิจกรรม	7
บรรณาธิการแถลง	8



การชะลอวัย (Anti-aging)

โดย รองศาสตราจารย์อริป ลิขิตลิลิต
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การชะลอวัยจัดเป็นศาสตร์ชนิดหนึ่งเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของทุกคนรวมทั้งผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องฟื้นฟูตั้งแต่บุคคลนั้นยังมีสุขภาพแข็งแรง หรือเริ่มมีปัญหาสุขภาพก่อนจะเป็นโรค โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตที่ยืนยาวที่สุด โดยไม่ถูกจำกัดการใช้ชีวิตโดยมีปัญหาด้านสุขภาพ

จุดเริ่มต้นของศาสตร์ทางด้านนี้เริ่มจากคำถามที่ผู้คนสงสัยว่า “ทำไมสิ่งมีชีวิตบางชนิดจึงมีชีวิตเป็นอมตะ (Immortal) เช่น แบคทีเรีย เซลล์ต้นกำเนิด (stem cell) และไฮดรา (hydra) เนื่องจากเซลล์เหล่านี้เมื่อมีอายุมากขึ้นก็จะแบ่งตัวเองหรือแตกหน่อ ทำให้กลับมาใช้ชีวิตชีวาเหมือนเดิม ขณะที่สิ่งมีชีวิตบางชนิดเมื่อเวลาผ่านไปเซลล์จะเริ่มเข้าสู่ขบวนการชราภาพ (senescent mode) และตายไปในที่สุด และทำไมบางคนถึงดูหนุ่ม - สาวกว่าอีกหลายคน ทั้ง ๆ ที่มีอายุเท่ากัน” จากคำถามเหล่านี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้คนเกิดความชราก่อนวัยอันสมควร

คำจำกัดความของความชราของมนุษย์ (Human aging)

ความชราของมนุษย์หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปตามวัยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ร่างกาย ได้แก่ รู้สึกเหนื่อยง่าย ตื่นยาก นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย เป็นหวัดง่าย เป็นภูมิแพ้ อ้วนง่าย เกิดริ้วรอย หูตึง ผมหงอก

จิตใจ ได้แก่ มีอาการซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย
สังคม ได้แก่ ชอบแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว

กระบวนการของความชรา (Aging process)

กระบวนการของความชราเกิดจากปัจจัยเสี่ยง (Risk factors) 2 ปัจจัยคือ

ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic factors) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (environmental factors) ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ ถ้าปัจจัยทั้งสองนี้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (genetic-environmental interactions) จะทำให้กระบวนการของความชราเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการหลีกเลี่ยงปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยสำคัญ

ในหลักการการชะลอวัยของมนุษย์ นอกจากนี้ยังพบว่ากระบวนการของความชราทำให้เกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบ และโรคสมองเสื่อม โรคที่สัมพันธ์กับอายุนี้จะเรียกว่า

age-related disease มีผู้ประมาณการณ์ว่าทั่วโลกจะมีผู้สูงอายุตายประมาณ 150,000 คน/ปี และประมาณ 2/3 จะตายด้วยโรคที่สัมพันธ์กับอายุ



สาเหตุของการเกิดความชรา (Causes of aging)

จริง ๆ แล้วสาเหตุของการเกิดความชรายังไม่ทราบ แต่นักวิทยาศาสตร์ได้เสนอทฤษฎีที่เรียกว่าทฤษฎีแห่งการทำลาย (damage concept) ซึ่งการทำลายนี้จะเกิดแบบค่อยเป็นค่อยไปจาก 2 สาเหตุคือ

1. สาเหตุภายนอกในร่างกาย จัดเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การได้รับสารบางอย่างแล้วทำให้เกิดการแตกสลายของ DNA (เป็นสารพันธุกรรม) หรือส่วนประกอบที่เรียกว่าเบสของ DNA ถูกออกซิไดซ์โดยสารเหล่านี้ ทำให้เซลล์ไม่สามารถควบคุมกระบวนการของความชราได้

2. สาเหตุภายในร่างกาย จัดเป็นปัจจัยทางพันธุกรรม ได้แก่ การหดสั้นลงของเทโลเมียร์ (Telomere) ซึ่งอยู่ที่ส่วนปลายของ DNA

ปัจจัยทางพันธุกรรมที่ทำให้เกิดความชราในมนุษย์จัดเป็นปัจจัยที่ถูกกำหนดไว้แล้ว เรียกว่า Programmed factors แบ่งเป็น

1. การหดสั้นลงของเทโลเมียร์ (telomere shortening) จะเกิดขึ้นในภาวะปกติที่เซลล์แบ่งตัว อย่างไรก็ตามร่างกายก็มีเอนไซม์ telomerase มาต่อสายเทโลเมียร์ให้กลับยาวคงเดิม มีผู้ศึกษาในผู้ป่วย

โรคชราตั้งแต่วัยเด็กเรียกว่า progeria (premature aging syndrome) พบว่ามีการทำงานของเอนไซม์ telomerase ต่ำ จึงทำให้สายเทโลเมียร์หดสั้นลงอย่างรวดเร็ว

2. forkhead box (FOX) O3A เป็นโปรตีนที่ทำหน้าที่กระตุ้นยีนต้านอนุมูลอิสระ เพื่อสร้างเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น catalase และ manganese superoxide dismutase

3. sirtuin เป็นโปรตีนที่ทำหน้าที่กระตุ้นการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับ FOX O3A นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่ซ่อมแซม DNA และ กระตุ้นการหลั่งอินซูลินด้วย

4. Mammalian target of rapamycin (mTOR) และ growth hormone เป็นโปรตีนที่ทำหน้าที่กระตุ้นการหลั่งอินซูลิน จึงควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด ทำให้อนุมูลอิสระที่เกิดจากน้ำตาลกลูโคสมีปริมาณลดลง นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ ควบคุมการสร้างเส้นเลือดที่มาเลี้ยงเซลล์ (angiogenesis) และควบคุมการกินอาหารและการใช้พลังงานของเซลล์ ทำให้เซลล์มีชีวิตชีวาและอ่อนเยาว์

5. ฮอร์โมนเพศ กระตุ้นระบบสมดุลของร่างกาย รวมทั้งกระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ในมนุษย์ฮอร์โมนเพศจะเริ่มลดลงเมื่ออายุมากกว่า 45 ปี ดังนั้นเมื่อมนุษย์มีอายุมากกว่า 45 ปีจะเริ่มเกิดริ้วรอยของความชราอย่างรวดเร็ว

6. ความไม่เสถียรทางพันธุกรรม (Genetic instability) โดยทั่วไปเมื่อ DNA เกิดความเสียหายไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดก็ตาม ร่างกายจะมีระบบซ่อมแซม DNA (DNA repair) มาซ่อมแซมส่วนที่เสียหายนั้น แต่ถ้าระบบนี้ทำงานบกพร่องก็จะไม่สามารถควบคุมการสร้างเอนไซม์หรือโปรตีนที่กล่าวมาได้ จึงทำให้เซลล์เข้าสู่ความชราภาพ ตัวอย่างเช่น สุนัขมีระบบการซ่อมแซม DNA ด้อยประสิทธิภาพมากกว่ามนุษย์ 6 เท่า แสดงว่าสุนัขมีความไม่เสถียรทางพันธุกรรมมากกว่ามนุษย์ ดังนั้น ถ้าอายุขัยของสุนัขเท่ากับ 20 ปี มนุษย์ก็จะมีชีวิตอยู่ได้ถึง 120 ปี



ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความชราในมนุษย์เป็นปัจจัยที่ไม่ได้ถูกกำหนดขึ้น เรียกว่า Non-programed factors แต่ได้รับจากภายนอก ดังนั้น บางครั้งจึงเรียกว่า damage related factors แบ่งเป็น

1. สารพิษจากบุหรี่ แอลกอฮอล์ อาหารเชื้อโรค หรือปัจจัยอื่น ๆ เช่น รังสี UV รังสี X สารพิษเหล่านี้จะไปทำลาย DNA เมื่อ DNA ถูกทำลายจนเซลล์ไม่สามารถซ่อมแซมได้ ก็จะทำให้เกิดความชราภาพของเซลล์ได้ นอกจากนี้ยังทำให้อนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย

2. อารมณ์ โดยเฉพาะความเครียดจะยับยั้งการสังเคราะห์ FOX O3A, sirtuin, m TOR และ ฮอร์โมนเพศ ถ้าร่างกายขาดสารเหล่านี้ก็จะทำให้เกิดความชราภาพได้ นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นบ่อเกิดของอนุมูลอิสระด้วย

3. อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายจากการกระตุ้นโดยปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม จะไปทำลายโปรตีน 2 ชนิดในร่างกายคือ คอลลาเจน (collagen) และ อีลาสติน (elastin) ซึ่งเป็นโปรตีนที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่น (flexibility) ของเนื้อเยื่อ ถ้าโปรตีนทั้งสองนี้ถูกออกซิไดซ์โดยอนุมูลอิสระ เนื้อเยื่อนั้นก็จะสูญเสียความยืดหยุ่น เช่น ถ้าเกิดขึ้นที่หลอดเลือดก็เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดตีบ ถ้าเกิดที่ผิวหนังก็จะเกิดเป็นรอยตีนกาขึ้น (wrinkle)



4. การสะสมของเสียบางชนิด เช่น lipofuscin สารชนิดนี้เกิดจากอนุมูลอิสระไปออกซิไดซ์ไขมันได้ผลผลิตเป็นสารพวกแอลดีไฮด์ซึ่งจะไปทำปฏิกิริยากับโปรตีนและสารประกอบอื่น ๆ ในเซลล์เกิดเป็นสีแตกต่างกันจาก แดง เหลือง ไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม เนื่องจาก lipofuscin เป็นสารมีสีและพบมากขึ้นเมื่อเนื้อเยื่อนั้นมีอายุมากขึ้น จึงมักเรียกว่า age pigment เนื้อเยื่อที่พบ lipofuscin มากได้แก่ ตับ ตับอ่อน กล้ามเนื้อ หัวใจ adrenal glands ผิวหนัง และเซลล์ประสาท โดย lipofuscin ที่เกิดขึ้นนี้จะไปสะสมอยู่ในไลโซโซม เมื่อสะสมในปริมาณมากจะทำให้ไลโซโซมแตก แล้วปล่อยเอนไซม์ออกมาย่อยส่วนประกอบของเซลล์ ทำให้เซลล์เข้าสู่ความชราภาพ

5. ความอ้วน ไขมันโดยเฉพาะที่บริเวณพุง เรียกว่า visceral fats ถ้ามีปริมาณมากจะกระตุ้นให้เนื้อเยื่อไขมันหลั่งสารที่เรียกว่า adipokines ชนิด inflammatory cytokines สารชนิดนี้จะไปกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวหลั่งอนุมูลอิสระไปทำลายเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดการอักเสบขึ้น ซึ่งจะเหนี่ยวนำให้เซลล์เข้าสู่ความชราภาพได้ ด้วยเหตุนี้ การรับประทานไขมันไม่อิ่มตัวชนิด (W3) ก็จะช่วยลดการอักเสบของเซลล์ได้

ในปี ค.ศ. 1932 หรือประมาณ 80 ปีที่ผ่านมา มีผู้พบว่า ถ้าเลี้ยงหนูที่จำกัดอาหารที่มีแคลอรีสูง (Calorie restriction) เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ทำให้หนูไม่อ้วน พบว่าหนูจะมีชีวิตยืนยาวขึ้นถึง 2 เท่า จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาภาวะโภชนาการต่อการชะลอหรือป้องกันการชราภาพ ซึ่งเท่ากับเป็นการป้องกันการเกิดโรคที่สัมพันธ์กับอายุด้วย

วิธีการชะลอวัยควรปฏิบัติดังนี้

1. มองโลกในแง่บวกจะทำให้เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดี มีจิตวิญญาณและสังคมดีทำให้ไม่เครียด
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการบาดเจ็บ การออกกำลังกายเป็นการเผาผลาญอาหารส่วนเกินทำให้ไม่อ้วน และยังกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขด้วย



3. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยลดอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน แต่ให้เพิ่มอาหารพวกผักผลไม้ วิตามิน และเกลือแร่ ไม่ควรอดอาหารเพราะร่างกายจะขาดพลังงาน ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

4. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการหลับสนิทจะกระตุ้นให้สมองหลั่ง growth hormone ซึ่งจำเป็นต่อการซ่อมแซมร่างกายที่ถูกทำลายด้วยอนุมูลอิสระ

5. มีสุขอนามัยที่ดี ได้แก่

- การขับถ่าย ควรขับถ่ายอุจจาระทุกวัน เพราะอุจจาระเป็นกากอาหาร จึงเกิดการหมักหมม

โดยเชื้อแบคทีเรียได้ง่าย ทำให้เกิดสารพิษเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็งได้ และถ้าแพร่เข้าสู่กระแสเลือด จะเป็นสาเหตุให้เกิดการอักเสบของร่างกาย และการเสื่อมของเซลล์

- การขับปัสสาวะ ปัสสาวะที่ดี ควรใส ไม่มีตะกอน และเป็นสีเหลืองอ่อน ถ้าแตกต่างจากนี้ อาจมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นในร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่การชราภาพของเซลล์ได้ ปริมาณการขับปัสสาวะจะขึ้นกับปริมาณน้ำที่ดื่ม

- ฟัน ทำหน้าที่ขบเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ง่ายต่อระบบการย่อยและการดูดซึมอาหารของร่างกาย หมั่นรักษาฟันให้สะอาดอยู่เสมอ และควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อให้ฟันแข็งแรง

- อากาศ ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี หลีกเลียงจากมลพิษทางอากาศ หรืออยู่ในบริเวณที่มีต้นไม้ล้อมรอบ ทำให้รู้สึกสดชื่น เป็นการลดอนุมูลอิสระในร่างกาย

- แสงแดด ควรได้รับแสงแดดในตอนเช้า และเย็น เพื่อช่วยสร้างวิตามินดี

- สารพิษ ควรหลีกเลี่ยงจากสารพิษต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากอาหาร เช่น อาหารที่มีไนเตรต หรือยาฆ่าแมลง แอลกอฮอล์ และควันบุหรี่ รวมทั้งมลพิษต่าง ๆ ด้วย

6. เพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์นอกจากจะบ่งถึงความสมดุลของฮอร์โมนเพศแล้ว ยังทำให้เกิดความสุข มีชีวิตชีวา เกิดความสงบและสันติในครอบครัว และที่สำคัญคือ ช่วยให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น

7. มีพรหมวิหาร 4 เพราะพรหมวิหาร 4 จะช่วยให้ร่างกายสงบ สบาย และไม่เครียด รวมทั้งกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่จะประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการชะลอวัย จะต้องมียอดประกอบ 3 ประการคือ

1. ต้องปลอดจากโรค และความพิการต่าง ๆ
 2. มีความจำที่ดี และระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายยังปกติ
 3. สามารถเข้าถึงสังคมและมีเพศสัมพันธ์ได้
- ดังนั้น ผู้ที่มีองค์ประกอบครบทั้ง 3 ประการนี้ อาจกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง ตลอดช่วงอายุขัย

mu

หมายเหตุ สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากหนังสือเรื่อง "อนุมูลอิสระ: แหล่งกำเนิดและการเกิดโรค" โดย รองศาสตราจารย์ อธิป ลิขิตลิลิต

ประสบการณ์ที่ไม่มีขาย อยากได้ต้องไปหาเอง

โดย นายแพทย์อัศวินชัย หาญนาโฆ
แพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน



mu

สวัสดีครับตัวผมเองชื่นชอบสไตล์การท่องเที่ยวแบบแบกเป้เป็นอย่างมาก ในอดีตที่ผ่านมาผมเดินทางมาทั้งหมดแล้ว 44 ประเทศ ผ่านทางรถไฟสายทรานส์ไซบีเรียจากปักกิ่งไปสวีตเซอร์แลนด์ และเดินทางด้วยรถยนต์จากตุรกีกลับมาถึงกรุงเทพฯ ก็ทำมาแล้ว ตอนนี้ผมขอสรุป 5 สิ่งใหญ่ ๆ ที่ผมถือว่าทำให้ชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมากเพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ



1. ภาษาอังกฤษสำคัญแต่อาจจะไม่ใช่ที่สุดตลอดเวลาที่ผ่านมาผมมักจะคิดเสมอว่าถ้าเราพูดภาษาอังกฤษไม่ได้มันจะทำให้เราเที่ยวไม่ได้ แต่หลังจากเดินทางมาจนถึงจุดนี้ ผมกลับคิดไปในทางตรงกันข้ามเลยครับ เพราะเอาเข้าจริง ๆ แล้ว ประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาประจำชาตินั้นมีจำนวนประชากรไม่เยอะหรอกครับ ผมเคยเดินทางไปประเทศรัสเซียซึ่งมีจำนวนน้อยคนมากที่จะพูดภาษาอังกฤษได้ หรืออยู่ในประเทศจีนก็ประสบปัญหาเดียวกัน ถึงเราจะเก่งภาษาอังกฤษ ทำข้อสอบ TOEFL ได้เต็ม ก็ไม่ต่างอะไรจากคนที่พูดอะไรกับเขาไม่รู้เรื่องครับ ดังนั้นเลยอยากจะสื่อความหมายว่าถึงภาษาไม่แข็งแรงก็อย่าให้เป็นอุปสรรคต่อการเดินทาง เราไปเที่ยวครับ ไม่ได้ไปเรียนต่อ!!!



Figure 1 ผมได้เจอคนอัฟกันครั้งแรกและเขาก็เป็นมิตรกับผมแบบสุด ๆ

2. การเดินทางทำให้เราโตขึ้น โตขึ้น ทุก ๆ วัน การนั่งอยู่ใน comfort zone ที่มีความปลอดภัยในทุก ๆ ด้านอาจทำให้ชีวิตเราอุ่นใจในทุก ๆ วินาที แต่

ถ้าเราไม่เคยเดินออกนอกความสบายไปสู่ความลำบากเลยเราจะไม่มีวันรู้ว่าชีวิตเราขาดส่วนไหนที่เราควรต้องรีบพัฒนา หรือส่วนไหนที่เรามีมากเกินไปจนควรจะต้องตัดมันทิ้งไปบ้าง ผมมักจะเรียนรู้เสมอจากคนต่างชาติที่ได้พบปะพูดคุย ผมเคยเจอคนอริักคนหนึ่งโดยบังเอิญระหว่างการเดินทาง เขามาชวนผมคุยภาษาอังกฤษและพบว่าภาษาอังกฤษเขาเก่งมากครับ ทั้งที่เขาไม่เคยมีโอกาสเรียนในโรงเรียนด้วยซ้ำ แต่ด้วยอาศัยความอดทนหาเรียนรู้อ่านหนังสือต่าง ๆ ในปัจจุบัน เช่น Youtube จนผมต้องหันกลับมามองตัวเองอีกครั้งว่าเราขยันน้อยกว่าเขา หรือว่าเราเรียนรู้กันผิดวิธีกันแน่



Figure 2 การได้ไปนั่งอยู่เหนือยอดภูเขาไฟ เป็นความรู้สึกที่ยอดเยี่ยมอย่างบอกไม่ถูก

3. การเดินทางทำให้เกิดการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ให้กับตัวเอง คนบางคนไม่เคยรู้ว่าตัวเองมีความสามารถพิเศษอยู่เพราะมันไม่เคยเผยตัวมาให้เห็นง่าย ๆ แต่พอเขาได้มีโอกาสอยู่กับตัวเองมากขึ้น ตั้งคำถามกับตัวเองมากขึ้น เห็นสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตมากขึ้น เขามีโอกาสที่จะค้นพบความลับซ่อนนั้นมากกว่าคนที่นั่งอยู่เฉย ๆ แน่นนอน บางคนพัฒนาทักษะการถ่ายภาพจากการเดินทางจนเป็นอาชีพหลัก หรือบางคนก็นำสิ่งที่ได้มาร้อยเรียงกลายเป็นบทความผ่านตัวอักษร สิ่งเหล่านี้ไม่ได้หาเจอง่าย ๆ แต่ถ้าหาเจอแล้วมันจะอยู่กับเราไปอีกนานครับ



Figure 3 ใช้ชีวิตที่คนเร่ร่อนในประเทศคีร์กีซสถาน

4. การเดินทางสอนให้เรารู้จักการปรับตัว ที่เห็นได้ชัดสุดเลยคือ อาหารครับ คนบางคนที่เคยทานยากแบบสุด ๆ เพราะชีวิตมีทางเลือกตลอดเวลา แต่เมื่อเราอยู่ในสภาพจำยอมเพราะไม่มีทางเลือก ย่อยกินต่าง ๆ ที่เรามีมานานมันก็จะหายไปเอง อาหารที่คนชาติอื่นทานได้เราก็ต้องทานของเขาได้ เหมือนกันครับ คนบางคนไม่เคยทานผักมาเลย ทั้งชีวิต แต่หลังกลับมาจากการเดินทางไกล ผัก กลับกลายเป็นอาหารโปรดไปเลย หรือแม้แต่เรื่อง ห้างน้ำ ที่ถ้าใครเคยเป็นคนเรื่องมาก ถ้าลองได้อยู่



Figure 4 เด็กน้อยชาวอุยกูร์สอนให้ผมรู้ว่า อย่าเชื่อทุกอย่าง จากอินเทอร์เน็ต

ประเทศจีนหรืออินเดียสักหนึ่งเดือนคน ๆ นั้นจะไม่บ่น เรื่องห้างน้ำอีกแล้วในชีวิตหลังจากนั้นครับ

5. การเดินทางทำให้เราเข้าใจความแตกต่าง ของผู้คน ถ้าเราอยู่แต่ในเมืองไทยแล้วเราเห็น วัฒนธรรมแปลก ๆ เราอาจจะหาว่าเขาประหลาดแต่ ที่ไหนได้ เพราะเราเองต่างหากที่ไม่เคยเห็นอะไรที่ แตกต่างเอง เช่น ผมเคยไปอิหร่านมาและไม่ได้นึกถึง อย่างที่คิด ภาพของประเทศอิหร่านในมุมมองคนไทย เราถูกใส่ภาพร้ายๆ เข้าไปมากมายจากสื่อที่เราเห็น อยู่ทุกวันซึ่งส่วนใหญ่มาจากโลกตะวันตก แต่ถ้าเรา ลองได้เข้าไปสัมผัสผู้คนเปอร์เซียในอิหร่านแล้ว จะ เข้าใจไปอีกแบบหนึ่งเลยครับว่าทำไมนักท่องเที่ยว ทั่วโลกถึงยกให้คนอิหร่านเป็นหนึ่งผู้คนที่มียศาคัย ดีที่สุดในโลก การเดิน ๆ อยู่กลางตลาดแล้วถูก ขวนเข้าไปตีหมาในบ้านของเจ้าของเป็นเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นจนเป็นเรื่องปกติ หรือการวิ่งเข้ามาขอถ่ายรูป เซลฟี่กับนักท่องเที่ยวก็เป็นอีกหนึ่งอารมณ์ขันของ คนอิหร่าน

mu



รศ.พญ.วรรณภา ศรีโรจนกุล ประธานสภาคณาจารย์ อ.ดร.ธิตติคม พัวพันสวัสดิ์ รองประธานฯ คนที่ 1 และรศ.ดร.ชื่นจิตต์ บุญเจ็ด ประธานสภาอาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ ร่วมเป็นเกียรติและแสดงความยินดี ในพิธีมอบครุฑวิทยฐานะแก่ผู้ได้รับปริญญาคุณวุฒิปันดิตกิตติมศักดิ์ ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 7 ท่าน ได้แก่ ศ.พิเศษ ดร.นพ.สรรใจ แสงวิเชียร ศ.เกียรติคุณ ดร.อมเรศ ภูมิรัตน์ ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.สมมาตร แก้วโรจน์ ศ.คลินิกเกียรติคุณ ดร.ทพ.ญ.ธีรลักษณ์ สุทเธเสถียร ศ.เกียรติคุณ ดร.สมพล ประคองพันธ์ ดร.ชูชาน อลิษาเบธ มาโลน คุณหญิง วรรณภา สิริวัฒนภักดี

เมื่อวันพุธที่ 31 สิงหาคม 2559 ณ ห้อง Grand Auditorium คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โดยจะเข้ารับพระราชทานปริญญาคุณวุฒิปันดิตกิตติมศักดิ์ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ 2 กันยายน 2559 ณ มหิดลสิทธาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา



ปรรณาธิการแถลง

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมศักดิ์ วงศาวาส

Wisdom of the Land

สวัสดิ์ครับชาวมหิดลทุกท่าน

กระผมเชื่อแน่ว่าท่านจะได้รับความเพลิดเพลิน จากข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ เริ่มด้วย บทความ เรื่อง การชะลอวัย ของ รศ.อริบ ลิขิตลิลิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ให้ความรู้มากมายใน การที่จะชะลอวัยให้ดูหนุ่มสาวอยู่เสมอ หลายคนได้ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เร าคูกระชุ่มกระชวยขึ้น อีกทั้งได้สอดแทรกแนวปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงอยากให้อาจารย์เขียนต่อภาคสอง ว่ากรณีคนโสดหรือไม่ได้แต่งงาน เราจะมีทางออกหรือไม่อย่างไร อีกทั้งสังคมไทย เริ่มเปลี่ยนเป็นสังคม ผู้สูงอายุมากขึ้น แม้ว่าจะเทียบไม่ได้กับประเทศญี่ปุ่น ที่ตอนนี้ประมาณร้อยละ 25 เป็นประชากรที่มีอายุ มากกว่า 65 ปีขึ้นไป

การแสวงหาความสุขมิได้หลายทางเลือก การเที่ยวแบบแบกเป้ของ นพ.อัศววิญญู หาญนวจิต แพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ก็เป็นที่น่าสนใจ ประเภทการเที่ยวของคนรุ่นใหม่ ที่ ใช้เงินไม่มากนัก ได้ประสบการณ์ชีวิต ก็ทำให้เรามีความสุขได้

หากมาลองนึกดูอีกที การที่เราจะเกษียณอายุงานและใช้ชีวิตได้อย่างสุขสบาย มีนักเศรษฐศาสตร์ คำนวณคร่าว ๆ เราต้องมีเงินเก็บสะสมถึง 7 ล้านบาท สำหรับไว้ใช้ในยามแก่ การออมจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ควรทำได้เมื่อเริ่มทำงาน มีเงินเดือน ใครที่ติดตามจะพบว่ารัฐบาลได้เชิญชวนให้คนไทยสร้างระบบ การออมไว้ หรือสำหรับท่านที่เป็นสมาชิกของทุน กบข. ก็สามารถเข้าไปเรียนรู้หาข้อมูลจากเว็บไซต์ ได้เลยที่ <http://www.gpf.or.th/>

สำหรับกิจกรรมดี ๆ ที่จะแนะนำในวันนี้คือ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล จัด โครงการ “สุขสัจจร” เพื่อให้บริการจัดอบรมและสัมมนาให้หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยมหิดล โดย ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ติดต่อได้ที่ คุณศักดิ์ชัย 0-2441-5022-3 ต่อ 20 มือถือ 08-1988-2820 หรือ FACEBOOK : facebook.com/sooksanjorn ก็ได้เนะครับ โครงการดี ๆ สำหรับ WE MAHIDOL

mu

ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ
กองบรรณาธิการ

ผศ.สมศักดิ์ วงศาวาส

ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช อ.นพ.ต่อพล วัฒนา อ.ดร.ธิตติคม พัวพันสวัสดิ์
ผศ.น.ท.นพ.ภากร จันทน์มัญจระ ผศ.ยงยุทธ ขจรปรีदानนท์ ผศ.สมศักดิ์ วงศาวาส
ผศ.ดร.สันติ มณีวัชรระรังษี ผศ.ดร.สุวิทย์ ลิมาวงษ์ปราณี ศ.พญ.อลิสสา ลี้มสุวรรณ
อ.ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์พร

ประสานงานกลาง
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม
เจ้าของ

สุจิรา สอนสม พัทธญา วงษ์วันทนี

พรศิริ บุญมาวงศ์

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6351

สถานที่พิมพ์ : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ 55/4 ซอยเสียบฯ ฝั่งเหนือ 10 ถนนเสียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ แขวงหนองแขม
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2489-1431 โทรสาร : 0-2489-1430 E-Mail : rtp_234@hotmail.com