



มหาวิทยาลัยมหิดล

นิตยสารแพรว

วารสารคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 43 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม 2560



อีกอัน
ชาติไป
ใหญ่
อย



สารจากประธานสภาคณาจารย์ โดย รศ.พญ.วรรณภา ศรีโรจนกุล



ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ทุก ๆ ปี สิ่งทีหลีกไม่พ้นก็คือการอำนวยการให้ขามทิดลทุกท่นและครอบครวประสบลความสุททั้งทางกายและใจในหน้าทีการงานและชิวิตครอบครวตลอดปีใหม่ 2560 และตลอดไป

เมื่อเวลาผ่านไปเราไม่สามารถดิงกลับมาได้ แต่สิ่งหนึ่งทีทำได้ คือการรวบรวมและทบทวนสิ่งทีได้ผ่านเข้ามาในชิวิตและผ่านออกไปนั้นได้รับการบริหารจัดการอย่างไร มีปัญหาอุปสรรค และโอกาสพัฒนาหรือไม่ มีคำกล่าว่า “ไม่ว่าทุกขหรือสุข จะอยู่กัเราไม่นาน” ดั่งนั้น เราก็ดควระบริหารชิวิตของเราอย่างชาญฉลาด มีสติ ใช้ปัญญาจัดการกัทุกสิ่งรอบตัวอย่างเหมาะสม

สภาคณาจารย์ก็เช่นเดียวกัน เราก็ดได้ทบทวนสิ่งทีได้ทำมาและยังทำไม่แล้วเสร็จ เพื่อการวางแผนการดำเนินการในปีต่อไป พรอมนั้นนัก็มีการปรับเปลี่ยนข่าวสภาคณาจารย์ในรูปแบบใหม่ โดยการเผยแพร่ทางอิเล็ททรอนิกส์เท่านั้น โดยบรรณาธิการมากความสามารถทีเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องนีโดยเฉพาะคือผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช

ซึ่งเป็นอาจารย์จากคณะ ICT มาประเดิมงานนี้เป็นฉบับปฐมฤกษ์

นอกจากวันปีใหม่สกาล ในเดือนมกราคมนี้ ยังมีวันตรุษจีนซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามประเพณีจีน ซึ่งจะมีการเฉลิมฉลองกันอย่างยิ่งใหญ่ เนื่องจากมีคนไทยเชื้อสายจีนอาศัยอยู่ในประเทศไทยจำนวนมาก เทศกาลตรุษจีนจะมีวัฒนธรรมของการพบปะญาติมิตร การเลี้ยงสังสรรค์ และทีสำคัญคือ การให้เงินทองพิเศษทีเรียกกันว่า “แต๊ะเอีย” บริษัทห้างร้านทีเป็นเชื้อสายจีนจะนิยมให้ “แต๊ะเอีย” กัพนักงานในวันตรุษจีนแทนการให้โบนัสในวันปีใหม่สกาล ท่นทีเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ก็จะได้รับเงินปันผลเช่นกัน ก็ถือว่าเป็นแต๊ะเอียรูปแบบหนึ่งจากมหาวิทยาลัย

และเราก็ดมีความหวังว่าคณะกรรมการบริหารสหกรณ์ออมทรัพย์ จะร่วมด้วยช่วยกันบริหารเงินของสมาชิกให้เกิดกำไรและประโยชน์สูงสุดแก่มวลสมาชิกเพิ่มขึ้นไปทุกปี ฉบับนี้มีเรื่องการจัดสรรผลกำไรสุทธิมาให้ทราบกัน และสมาชิกต้องการสาระเรื่องใดก็สามารถส่งข่าวมาได้ณะ ทีมบรรณาธิการจะเสาะแสวงหาผู้รู้มาอธิบายให้ทราบทั่วกัน



สารจากประธานสภาคณาจารย์	2		
ความเครียดและการเกิดอนุมูลอิสระ (ตอนที่ 1)	2	ภาพกิจกรรม	10
เกร็ดความรู้เกี่ยวกับสหกรณ์ฯ	7	ร่วมสนุกถูกคิดกับสภาคณาจารย์	10
ปีใหม่	8	บรรณาธิการแถลง	11

ความเครียดและการเกิดอนุมูลอิสระ (Stress and Free radical generation) ตอนที่ 1

โดย รศ.อชิป ลิขิตลิลิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ชิวิตของมนุษย์มิใช่มีเพียงแค่ร่างกาย (body) แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีจิตใจ (mind) ด้วยกายและจิตต่างกัต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ชิวิตของมนุษย์จึงจะอยู่เป็นปกติสุขได้ แต่ถ่ากายหรือจิตมีความผิดปกติเกิดขึ้น จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคได้โรคทางกายจะเรียกกัว่า โรคภัยไข้เจ็บ (disease) แต่ถ่าเป็นโรคทางจิตจะเรียกกัว่า โรคจิต (psychological disorder) ในทีนี้จะกล่าวถึงความเครียด ซึ่งเป็นภาวะทางจิตทีจะนำไปสู่การเป็นโรคทางกายได้ ซึ่งเกิดจากการเสียสมดุลทางจิตใจนั่นเอง⁽¹⁾

ความเครียดคืออะไร

ความเครียดจัดเป็นการตอบสนองทางจิตของร่างกายต่อสิ่งเร้า (stressors) ต่าง ๆ ทีอยู่รอบตัว อาจจะเป็นด้านดีหรือไม่ดีก็ได้ เพื่อให้ร่างกายเตรียมความพร้อมในการทีจะสู้ (fight) หรือหนี (flight) ออกจากสิ่งเร้า นั้น ซึ่งการเตรียมความพร้อมนี้ร่างกายจะหลั่งฮอรโมนแห่งความเครียด (stress hormones) ออกมาแล้วปล่อยเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อพาไปยังอวัยวะเป้าหมาย (target organs) โดยการไปกระตุ้นให้อวัยวะเหล่านี้สลายสารอาหารให้มากขึ้น เพื่อให้ได้

พลังงานจำนวนมาก สิ่งนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และเพียงพอที่จะสู้หรือหนีได้ โปรรดระลึกไว้เสมอว่า ยังมีความเครียดมากเท่าไร ร่างกายก็จะใช้ออกซิเจน ในการเผาผลาญอาหารให้มากขึ้นเท่านั้น ผลที่ตามมา คือ นอกจากจะได้พลังงานมากขึ้นแล้ว ยังเกิดอนุมูลอิสระมากขึ้นตามไปด้วย

ความเครียดมิใช่จะเป็นสิ่งที่ไม่ดีเสมอไป เพราะความเครียดจะเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงผลักดัน ให้สามารถต่อสู้กับอุปสรรค ภัยคุกคาม หรืออันตรายต่าง ๆ ต่อร่างกายได้ แต่ถ้าสิ่งเร้านี้เป็นผลที่มาจาก อารมณ์ เช่น โกรธ กลัว หรือวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพราะไม่สามารถกำจัดพลังงานส่วนเกินได้ และถ้าเกิดขึ้น เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดเป็นความเครียดชนิด เรื้อรังขึ้น ซึ่งสามารถทำลายสุขภาพได้ ดังนั้นการ เรียนรู้และการจัดการกับความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในการที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขและเป็นปกติอยู่ได้

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดอาจเกิดได้ทั้งจากทางกาย เช่น ความกลัวต่อภัยอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น หรือทาง จิตใจ เช่น ความวิตกกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งจาก ครอบครัว หรือหน้าที่การงาน สาเหตุของความเครียด อาจเกิดได้ทั้งจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็น

1. survival stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อที่จะเอาตัวรอดจากสภาพการณ์ที่เป็น ภัยคุกคามหรืออันตรายในการที่จะสู้หรือหนี ร่างกาย จะตอบสนองโดยการสร้างพลังงานจำนวนมาก เพื่อจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าว

2. internal stress เป็นความเครียดที่เกิด จากความวิตกกังวลต่าง ๆ ภายในจิตใจว่าจะจัดการ กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความเครียดชนิดนี้ เป็นความเครียดที่สำคัญและยากที่จะจัดการหรือ เข้าใจ เพราะความเครียดชนิดนี้เป็นความเครียดที่ บุคคลนั้นเป็นผู้ก่อขึ้นเอง จนบางคนอาจจะติดอยู่กับ ความเครียดชนิดนี้ ที่เรียกว่าติดจนเป็นนิสัย เช่น รีบเร่งตลอดเวลา ไม่มีความยืดหยุ่น วิถีชีวิตที่ติดกับ ระเบียบแบบแผนมากเกินไป รวมทั้งเหตุการณ์ บางอย่างที่ไม่น่าเครียดก็สามารถทำให้เครียดได้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าความเครียดชนิดนี้อาจจะเกิด จากพันธุกรรม

3. environmental stress เป็นการตอบ สอนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว แล้วทำให้เกิดความ เครียดขึ้น เช่น เสียงดังเกินไป คนมากเกินไป หรือ ความกดดันที่ได้รับจากที่ทำงานหรือครอบครัว ดังนั้น จึงควรพยายามแยกแยะความเครียดเหล่านี้ โดยการ หลีกเลียงหรือยอมรับแล้วค่อย ๆ จัดการกับปัญหา เหล่านี้ เพื่อลดระดับความเครียดของตัวเองลง

4. fatigue and overload เป็นความเครียด ที่เกิดจากการทำงานมากเกินไปไม่ว่าจะเป็นงานในที่ ทำงาน ที่บ้าน หรือเรียนหนังสือ จนไม่รู้จักการจัดการ กับเวลา จนไม่มีเวลาพักผ่อน และไม่มีเวลาผ่อนคลาย ความเครียดชนิดนี้จัดเป็นความเครียดที่ยากจะ หลีกเลียงเช่นกัน เพราะทุกคนเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะนำ ไปสู่ความสำเร็จ ความเครียดชนิดนี้เป็นความเครียด ที่ค่อย ๆ สะสมในจิตใจเป็นระยะเวลาานาน และก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมากที่สุด

จะเห็นว่าความเครียดมีผลทั้งต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้เหนื่อยง่าย ป่วย และไม่มีสมาธิในการ ทำงาน บางครั้งถ้ามีความเครียดที่บวมมาก ๆ อาจ ทำให้วิกลจริตได้ (mental breakdown)

ชนิดของความเครียด

ความเครียดแบ่งเป็น 2 ชนิด ซึ่งแต่ละชนิด มีผลต่อร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน

1. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (acute stress หรือ eustress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นแบบ ไม่คาดฝัน เช่น การต้องพูดต่อหน้าสาธารณชน หรือ ภัยคุกคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแบบกะทันหัน ความเครียด ชนิดนี้อาจเป็นผลดีต่อร่างกายก็ได้ เพราะร่างกายจะ ผลิตฮอร์โมนแห่งความเครียดขึ้น เพื่อช่วยให้มนุษย์ สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ โดย รู้สึกว่าหัวใจจะเต้นแรงขึ้น มีพลังกำลังมากขึ้น และสามารถจัดการกับสิ่งรอบ ๆ ตัวได้เร็วขึ้น

2. ความเครียดชนิดเรื้อรัง (chronic stress หรือ distress) เป็นความเครียดที่เกิดจากร่างกาย และจิตใจต้องเผชิญกับปัญหาเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จน ผลิตฮอร์โมนแห่งความเครียดมากเกินไป ความเครียด ชนิดนี้เป็นสาเหตุให้เกิดความเสื่อมสภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ เพราะร่างกายของมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบ ให้ถูกกระตุ้นตลอดเวลา จากการศึกษาพบว่าความ เครียดชนิดเรื้อรังจะสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดสูง เบาหวานชนิดที่ 2 และอาการซึมเศร้า (depression)

จะเห็นว่าความเครียดจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ขึ้น ความดันเลือดและน้ำตาลเพิ่มสูงขึ้น สิ่งเหล่านี้ เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะสู้หรือ หนีจากเหตุการณ์นั้น ๆ แต่ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น บ่อย ๆ จนความดันและน้ำตาลในเลือดสูงตลอดเวลา ก็จะทำให้เกิดโรคดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ ความเครียดยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดลงด้วย จึงทำให้เกิดโรคและติดเชื้อได้ง่าย เช่น ไข้หวัด ท้องเสีย เป็นต้น จะเห็นว่าความเครียดทำให้ ร่างกายไม่สามารถควบคุมระบบต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิด ภาวะที่เรียกว่า domino effect จนในที่สุดก็จะทำให้

เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะหมดไป

ระดับของความเครียด

นักจิตวิทยาได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับคือ

1. mild stress เป็นความเครียดระดับอ่อนที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปกติจะใช้เวลา 1-4 ชั่วโมง เช่น รถติด เสียงดังมากเกินไป ลักษณะของความเครียดชนิดนี้คือ มีความกังวลเล็กน้อย มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมไม่มาก เช่น โกรธ บางครั้งอาจแยกตัวออกจากสังคม บางคนอาจมีอาการปวดศีรษะเล็กน้อย

2. moderate stress เป็นความเครียดระดับปานกลาง กินระยะเวลา 2-4 วัน เช่น ปัญหาก่อนสอบ ทำงานล่าช้า การปรับตัวให้เข้ากับงานใหม่ ลักษณะของความเครียดชนิดนี้คือ มีความกังวลมากขึ้น ใจสั้น อารมณ์ในการปกป้องตนเองจะมากขึ้นจนบางครั้งพูดเร็วจนฟังไม่รู้เรื่อง หงุดหงิดง่าย และอาจมีอาการทางประสาท (nervous) เช่น กัดเล็บ หรือบีบมืออย่างแรง ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง จะแยกตัวออกจากกลุ่มอย่างเห็นได้ชัด มีอาการปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ ทานอาหารได้น้อยลง

3. severe stress เป็นความเครียดที่กินระยะเวลา นาน เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน เช่น สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือถูกออกจากงานอย่างไม่คาดฝัน ลักษณะของความเครียดชนิดนี้คือ จะมีอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น จนพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น มีความ

กระวนกระวายมากขึ้น ตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ความจำเริ่มเสื่อมลง ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครอบครัวจะเปลี่ยนไป มีอาการปวดศีรษะมาก อาจเป็นไมเกรน ปวดหน้าอก เป็นโรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง และอาจพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้า

4. panic-level stress เป็นความเครียดระดับที่รุนแรงที่สุด ซึ่งจะเกิดในภาวะที่มีสิ่งเร้ารุนแรงมาก เช่น เป็นเหยื่อของอาชญากร หรือตกอยู่ในภาวะภัยวิบัติ จนบางครั้งไม่อาจเคลื่อนไหวตัวเองได้ หรือพูดไม่ได้ หรืออาจเกิดในทางตรงข้าม เช่น ร่วงตลอดเวลา ไม่สามารถหยุดนิ่งได้ ความคิดและการยอมรับจะสับสนมาก จนไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร

ความเครียดชนิดที่ 1 และ 2 นี้เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้และหายไปได้เอง เมื่อสิ่งเร้านั้นได้รับการตอบสนอง แต่ถ้าความเครียดนั้นพัฒนาไปจนถึงระดับที่ 3 และ 4 แล้ว ซึ่งเป็นความเครียดที่รุนแรง จำเป็นต้องได้รับการรักษาทั้งจากจิตแพทย์ และนักจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกมาอย่างดีแล้ว เพราะจะเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่โรคทางกายและโรคทางจิตต่อไป

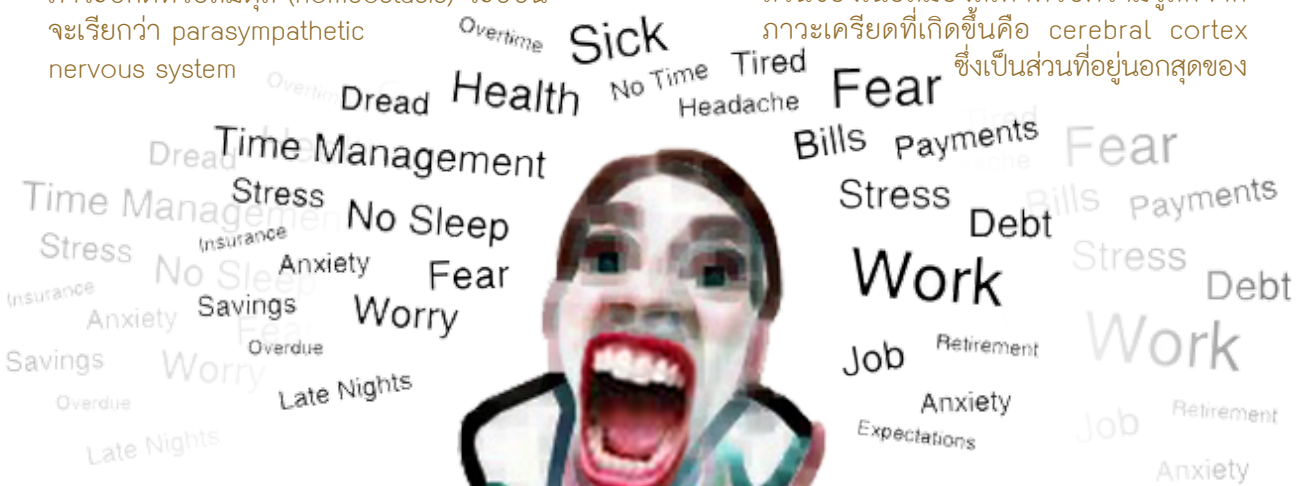
จะเห็นว่าการเกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าจะคล้ายกัน แต่อาการของภาวะซึมเศร้าจะรุนแรงกว่าและกินเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์หลังจากเกิดความเครียดขึ้น ภาวะซึมเศร้าจึงมีอาการเปลี่ยนแปลงมากกว่าความเครียด เพราะจะเกิดความรู้สึกเศร้ามากและสิ้นหวังร่วมด้วย นอกจากนี้ยังรู้สึกว่ามีความเหนื่อยมากที่จะต่อสู้กับชีวิต

ลักษณะของความเครียดและภาวะซึมเศร้า มีดังนี้

ความเครียด	ซึมเศร้า
1. มีปัญหาทางด้านกรนอน	นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ
2. รู้สึกถูกครอบงำ	รู้สึกเศร้าและสิ้นหวัง
3. มีปัญหาทางด้านความจำ	มีปัญหาทางด้านความจำ
4. ไม่มีสมาธิในการทำงาน	ไม่มีสมาธิในการทำงาน
5. พฤติกรรมการกินเปลี่ยนไป	กินมากหรือน้อยกว่าปกติ
6. รู้สึกกระวนกระวายใจและเป็นทุกข์	ขาดพลังงาน ความกระตือรือร้น และแรงจูงใจ
7. มีอารมณ์โกรธ หงุดหงิดและคับข้องใจง่าย	โกรธและบันดาลโทสะได้ง่าย
8. รู้สึกเหนื่อยล้าจากงานหรือเรียนหนังสือ	ไม่สามารถตัดสินใจได้ในด้านงานหรือการเรียน
9. รู้สึกว่าไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคของชีวิตได้	รู้สึกว่าไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคของชีวิตได้
10. มีปัญหาทางด้านกรเรียนหรือชีวิตส่วนตัว	มีปัญหาทางด้านกรเรียนหรือเรื่องส่วนตัว แยกตัวออกจากสังคม มีความรู้สึกอดนอนตลอดเวลา และหงุดหงิดง่าย รู้สึกแยกกับชีวิตหรือรู้สึกผิด คิดฆ่าตัวตาย

การตอบสนองของร่างกายต่อภาวะความเครียด

โดยทั่วไปความเครียดเป็นกลไกของสิ่งมีชีวิต ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เรียกว่า stressor ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียดขึ้น ร่างกายก็จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น โดยอัตโนมัติ ซึ่งอยู่นอกเหนืออำนาจของจิตใจที่ ร่างกายจะควบคุมความเครียดนั้นได้ ระบบประสาท ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้านี้คือ ระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) ชนิดที่เรียกว่า sympathetic nervous system อย่างไรก็ตามร่างกาย ไม่สามารถที่จะรักษากาแบบนี้ได้เป็นเวลานาน เพราะ ระบบนี้ถ้าเกิดขึ้นนานเกินไป จะส่งผลต่อสุขภาพทั้ง ทางกายและทางจิตของมนุษย์ (stress-illness link) ด้วยเหตุนี้ร่างกายมนุษย์จึงมีระบบประสาทอัตโนมัติ อีกระบบที่จะเปลี่ยนภาวะของร่างกายให้กลับเข้าสู่ ภาวะปกติหรือสมดุล (homeostasis) ระบบนี้ จะเรียกว่า parasympathetic nervous system



ซึ่งจะทำงานตรงข้ามกับระบบ sympathetic nervous system เมื่อมีสิ่งเร้ามากกระทบกับจิตใจ จนเกิดเป็นความเครียดขึ้น ความรู้สึกนี้จะ ส่งไปยังระบบประสาทส่วนกลาง (central nervous system) ซึ่งก็คือสมองและไขสันหลังนั่นเอง ส่วนของ สมองที่ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึกคือส่วนที่เรียกว่า เนื้อ สมองสีเทา (gray matter) เนื้อสมองส่วนนี้จะมีเซลล์ ประสาท (neurons) เป็นจำนวนมาก ซึ่งนอกจากจะ ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึกแล้ว ยังทำหน้าที่ควบคุมการ ทำงานของร่างกายทั้งหมด ได้แก่ การเคลื่อนไหวของ กล้ามเนื้อ ความนึกคิด ความจำ การเห็น การพูด การ ได้ยิน และประสาทสัมผัส เนื้อสมองสีเทานี้ นอกจาก จะพบในสมองแล้วยังพบได้ในไขสันหลัง (spinal cord) ด้วย ซึ่งเป็นบริเวณของระบบประสาทอัตโนมัติ เนื่องจากเนื้อสมองสีเทาเป็นบริเวณที่มีเซลล์ประสาท อยู่มากมายจึงมีกิจกรรมต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่ง กิจกรรมเหล่านี้จำเป็นต้องใช้พลังงานมหาศาล พบว่า

20% ของออกซิเจนในเลือดจะถูกส่งไปที่สมอง และ 95% ของออกซิเจนจะถูกใช้โดยเนื้อสมองสีเทา ดังนั้น ถ้าสมองบริเวณนี้ได้รับความเสียหาย ไม่ว่าจะมาจาก สาเหตุใดก็ตาม จะทำให้เกิดความเสียหายต่อร่างกาย เช่น ถ้าขาดเลือด (ออกซิเจน) เนื่องจากหลอดเลือดไป เลี้ยงสมองตีบ จะทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ หรือ ถ้าถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระก็จะทำให้เกิดโรคสมอง เสื่อม หรือ Parkinson's disease เป็นต้น ส่วนอีก บริเวณของสมองจะเรียกว่า เนื้อสมองสีขาว (white matter) บริเวณนี้จะไม่มีการเชื่อมประสาท แต่จะมีเซลล์ที่ไม่ใช่เซลล์ประสาทที่เรียกว่า glia (glial cells) ทำหน้าที่ ลำเลียงอาหารและออกซิเจนให้กับเซลล์ประสาท และ เส้นใยประสาทที่เรียกว่า axon ซึ่งทำหน้าที่ส่งกระแส ประสาทที่ออกจากเซลล์ประสาท

ส่วนของเนื้อสมองสีเทาที่รับรู้ความรู้สึกจาก ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นคือ cerebral cortex ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่นอกสุดของ

สมองใหญ่ (cerebrum) ที่ อยู่ในสมองส่วนหน้า (forebrain) นอกจากนี้ก็มี hypothalamus, amygdala และ hippocampus ซึ่งอยู่ด้าน ในสุดของสมองส่วนหน้าที่ติดกับสมองส่วนกลาง (midbrain) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของก้านสมอง (brainstem) ดังนั้นก้านสมองจึงอยู่กลางสมองเชื่อมระหว่าง สมองส่วนหน้า และ ไขสันหลัง ด้วยเหตุนี้ก้านสมอง จึงประกอบด้วย สมองส่วนกลาง pons และ medulla oblongata ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสมองส่วนท้าย (hind-brain) โดยสมองส่วนท้ายนี้จะประกอบด้วย pons, medulla oblongata และสมองน้อย (cerebellum) ด้วยเหตุนี้เมื่อสมองส่วนหน้ารับรู้ความรู้สึกจากจิตใจก็ จะส่งสัญญาณหรือกระแสประสาท (nerve impulse) ไปยังบริเวณ locus coeruleus ซึ่งเป็นกลุ่มเซลล์ ประสาท (nucleus) ที่อยู่ใน pons ของก้านสมองให้ หลั่งสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ที่เรียกว่า norepinephrine (noradrenalin) จากนั้นจึงส่ง

กระแสประสาทไปยังระบบประสาท sympathetic ในไขสันหลัง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวของร่างกาย (vigilant concentration) ในการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าว่าจะสู้หรือหนี โดยระบบประสาท sympathetic นี้จะส่งสัญญาณหรือกระแสประสาทผ่านทางระบบประสาทรอบนอก (peripheral nervous system) ไปยังเนื้อเยื่อชั้นใน (adrenal medulla) ของต่อมหมวกไต (adrenal gland) ให้หลั่ง norepinephrine ซึ่งสารตัวนี้จะทำหน้าที่เป็นฮอร์โมน

ร่างกายไม่ได้ตอบสนองต่อความเครียดโดยผ่านทางระบบประสาท sympathetic เท่านั้น แต่ยังสามารถผ่านทางระบบ hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis ได้ด้วย โดย hypothalamus จะหลั่งฮอร์โมน corticotrophin releasing hormone (CRH) ไปกระตุ้นต่อมใต้สมอง (pituitary gland) ที่อยู่ในสมองส่วนหน้า ให้หลั่งฮอร์โมน adrenocorticotrophic hormone (ACTH) ซึ่ง ACTH นี้จะไปกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน insulin จาก B-cell ของตับอ่อน ขณะเดียวกันก็จะไปกระตุ้นต่อมหมวกไตชั้นนอก (adrenal cortex) ให้หลั่ง cortisol และชั้นในให้หลั่ง epinephrine (adrenalin) จากนั้นทั้ง norepinephrine และ epinephrine จะกระตุ้น A-cell ของตับอ่อนให้หลั่งฮอร์โมน glucagon

หน้าที่ของฮอร์โมนแต่ละชนิดที่ร่างกายสร้างขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะเครียด พอสรุปได้ดังนี้

1. glucagon, epinephrine และ norepinephrine จะทำหน้าที่เพิ่มระดับน้ำตาลกลูโคส และกรดไขมันในกระแสเลือดจากที่เก็บสะสมไว้ในตับ กล้ามเนื้อลาย และเนื้อเยื่อไขมัน เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้เป็นแหล่งของพลังงาน

2. cortisol จะทำหน้าที่พาน้ำตาลกลูโคสและกรดไขมันในกระแสเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมอง แขน และขา เพื่อใช้ในปฏิกิริยาสู้หรือหนี นอกจากนี้ cortisol ยังกดระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย โดยเฉพาะกดการสร้างเม็ดเลือดขาวชนิด lymphocyte จึงทำให้ติดเชื้อหรือเป็นโรคได้ง่าย

3. insulin ทำหน้าที่เผาผลาญสารอาหารเหล่านี้ ให้เป็นพลังงาน เพื่อใช้ในปฏิกิริยาสู้หรือหนี (fight and flight reaction)

norepinephrine และ epinephrine นอกจากจะมีผลต่อระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดแล้ว ยังมีผลทำให้หลอดเลือดตีบ และยังกระตุ้นให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เป็นสาเหตุให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น ความดันเลือดที่เพิ่มสูงขึ้น จะช่วยให้เลือดไหลเร็วขึ้น เนื้อเยื่อต่างๆ จะได้รับออกซิเจนมากขึ้น จึงทำให้เกิด

อนุมูลอิสระมากขึ้น อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นนี้จะไปทำลายเนื้อเยื่อต่างๆ แล้วทำให้เกิดโรคทางกายขึ้น เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง มะเร็ง จอประสาทตาเสื่อม สมองเสื่อม และ Parkinson's disease เป็นต้น ดังนั้นฮอร์โมนทั้ง 3 ชนิดนี้คือ norepinephrine, epinephrine และ cortisol จึงมักเรียกว่าฮอร์โมนแห่งความเครียด เพราะเป็นสาเหตุสำคัญในการทำให้เกิดโรคต่างๆ

นอกจากนี้ในขณะที่เกิดภาวะเครียดขึ้นในจิตใจ สมองส่วน hypothalamus และเซลล์ประสาทของระบบประสาท sympathetic ยังผลิตสารอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า neuropeptide Y (NPY) ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท แต่เดิมเข้าใจว่า NPY จะกระตุ้นพฤติกรรมการกินเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วนขึ้นในผู้ที่เครียด แต่เมื่อเร็ว ๆ นี้พบว่า NPY สามารถลดความกระวนกระวาย และภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะในเรื่องของ stress resiliency ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นคุณสมบัติของบุคคลนั้นที่จะช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่อย่างไรก็ตาม มีใช้ทุกคนที่จะผลิต NPY ได้สูงในปริมาณที่เพียงพอต่อการลดภาวะซึมเศร้าได้ โดยขึ้นอยู่กับลักษณะทางพันธุกรรมของบุคคลนั้น⁽²⁾ และยังพบว่าการมองโลกในแง่ดี การออกกำลังกาย และการหัวเราะ สามารถกระตุ้น การสังเคราะห์ NPY ได้ ในปัจจุบันการใช้สาร NPY ในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจึงอยู่ในความสนใจของนักวิทยาศาสตร์

ในขณะเดียวกันผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด สมองจะลดการผลิตฮอร์โมนแห่งความสุข เช่น serotonin โดยปกติจะสังเคราะห์ที่บริเวณ raphe nucleus ซึ่งเป็นกลุ่มเซลล์ประสาทที่อยู่ใน pons ของก้านสมอง ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ ถ้าขาดจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า กระวนกระวาย และกลัวโดยไม่มีเหตุผล ปัจจุบัน serotonin ใช้เป็นยารักษาโรคซึมเศร้า สารอีกชนิดที่สมองสร้างลดลงคือ endorphins โดยปกติ endorphins สังเคราะห์ที่ pituitary gland ภาวะที่ทำให้มีการหลั่ง endorphins คือ การออกกำลังกาย และการหัวเราะ คุณสมบัติของ endorphins คือ เป็นสารที่ลดความเจ็บปวด (pain) ...

โปรดติดตามตอนที่ 2 การจัดการกับความเครียด ในฉบับเดือนกุมภาพันธ์

เอกสารอ้างอิง

1. อธิป ลิขิตลิลิต. อนุมูลอิสระ ; แหล่งกำเนิดและการเกิดโรค. 2557, หน้า 70-76.
2. Enman NM, et al. Neurobiol Stress. 2015; 1:33-43.



เกร็ดความรู้เกี่ยวกับสหกรณ์ :

การจัดสรรผลกำไรสุทธิประจำปีของสหกรณ์ มีหลักการอย่างไร ?

โดย ผศ.ยงยุทธ จจรปรีดานนท์

รองกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์
มหาวิทยาลัยมหิดล จำกัด

สหกรณ์ก็เช่นเดียวกับองค์การธุรกิจอย่างอื่น เมื่อประกอบกิจการมีกำไรแล้วก็จะนำกำไรมาจัดสรร โดยมีลำดับขั้นตอนและข้อกำหนดที่กฎหมายกำหนดไว้ ดังนี้

เมื่อสิ้นปีทางบัญชี และได้ปิดบัญชีตามมาตรฐานการบัญชีที่รับรองโดยทั่วไปแล้วปรากฏว่าสหกรณ์มีกำไรสุทธิ ตามพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 กำหนดว่า

“ มาตรา 60 ในการจัดสรรกำไรสุทธิประจำปีของสหกรณ์ให้จัดสรรเป็นทุนสำรองไม่น้อยกว่าร้อยละสิบของกำไรสุทธิ และเป็นค่าบำรุงสันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย ไม่เกินร้อยละห้าของกำไรสุทธิ แต่ต้องไม่เกินอัตราที่คณะกรรมการพัฒนาสหกรณ์แห่งชาติกำหนด

กำไรสุทธิประจำปีที่เหลือจากการจัดสรรเป็นทุนสำรองและค่าบำรุงสันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย ที่ประชุมใหญ่อาจจัดสรรได้ภายใต้ข้อบังคับ ดังต่อไปนี้

(1) จ่ายเป็นเงินปันผลตามหุ้นที่ได้ชำระแล้ว แต่ต้องไม่เกินอัตราที่กำหนดในกฎกระทรวงสำหรับสหกรณ์แต่ละประเภท

(2) จ่ายเป็นเงินเฉลี่ยคืนให้แก่สมาชิกตามส่วนธุรกิจที่สมาชิกได้ทำไว้กับสหกรณ์ในระหว่างปี

(3) จ่ายเป็นเงินโบนัสแก่กรรมการและเจ้าหน้าที่ของสหกรณ์ไม่เกินร้อยละสิบของกำไรสุทธิ

(4) จ่ายเป็นทุนสะสมไว้ เพื่อดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งของสหกรณ์ตามที่กำหนด ”

ในทางปฏิบัติจริงนั้น คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์มีอำนาจหน้าที่ดำเนินกิจการทั้งปวงของสหกรณ์ จะประชุมกันเพื่อเสนอการจัดสรรกำไรสุทธิประจำปีต่อที่ประชุมใหญ่โดยให้สอดคล้องตามกฎหมาย จะเห็นได้ว่ากฎหมายกำหนดให้จัดสรรผลกำไรสุทธิไว้เป็นทุนสำรองของสหกรณ์ไม่น้อยกว่าร้อยละสิบเป็นลำดับแรกเพื่อความมั่นคงของสหกรณ์เอง หากคณะกรรมการฯ มีนโยบายในการเพิ่มทุนสำรองของสหกรณ์ให้สูงขึ้น ก็สามารถจัดสรรกำไรสุทธิเข้าเป็นทุนสำรองได้มากกว่าร้อยละสิบได้ ประโยชน์ของทุนสำรองที่สำคัญคือ เป็นของสหกรณ์โดยส่วนรวม สมาชิกแบ่งปันกันไม่ได้ แต่สหกรณ์โดยมติของคณะกรรมการดำเนินการ สามารถนำไป

บริหารเพื่อให้เกิดผลประโยชน์เพิ่มขึ้นมาได้โดยถือว่ามีต้นทุนทางการเงินต่ำที่สุด ซึ่งผลประโยชน์ที่ออกเจนนี้อาจกลับมารวมเป็นผลกำไรประจำปีของสหกรณ์ต่อไป

ถัดจากนั้นกฎหมายได้กำหนดให้สหกรณ์ใช้กำไรสุทธิประจำปีเป็นค่าบำรุงสันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย ซึ่งกฎกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2525 ได้กำหนดว่า “ข้อ 1 ค่าบำรุงสันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย ให้จัดสรรกำไรสุทธิประจำปีของสหกรณ์จำกัดในอัตราร้อยละห้าของกำไรสุทธิแต่ต้องไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท”

ต่อไปคือการพิจารณาจัดสรรผลกำไร ตามข้อ (1) และ (2) ต้องพิจารณาให้สมดุลย์กัน จะเห็นได้ว่าลักษณะการจ่ายเงินปันผลตามส่วนแห่งหุ้น (1) นี้ คล้ายกับการให้ดอกเบี้ยแก่เงินฝากในธนาคาร ตามประกาศกฎกระทรวงฯ พ.ศ. 2543 กำหนดว่า “ข้อ 1 การจ่ายเงินปันผลตามหุ้นที่ชำระแล้วของสหกรณ์แต่ละประเภท ให้จ่ายได้ไม่เกินอัตราร้อยละสิบต่อปี” ในส่วนการจ่ายเงินเฉลี่ยคืนให้แก่สมาชิกตามส่วนแห่งธุรกิจ (2) นั้นเป็นลักษณะพิเศษของสหกรณ์ซึ่งแสดงให้เห็นเด่นชัดถึงความแตกต่างกับองค์การเศรษฐกิจประเภทอื่น ๆ ประการหนึ่งว่า การแบ่งสรรผลประโยชน์แก่สมาชิกของสหกรณ์นั้นจึงมิใช่การแบ่งกำไรโดยตรง เงินก้อนนี้มิได้จ่ายให้ในฐานะผู้ถือหุ้น แต่ได้คำนึงถึงสมาชิกที่ได้ทำธุรกิจติดต่อกับสหกรณ์ตามส่วนมากน้อยแล้วแต่ปริมาณธุรกิจด้วย เมื่อได้จัดสรรผลกำไร ตามข้อ (1) และ (2) สมดุลย์กันแล้วย่อมถือได้ว่าเป็นวิธีที่ดี เหมาะสมและมีความยุติธรรมที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งเป็นการพิสูจน์ได้ว่าการแบ่งเงินปันผลนั้นมีใช้การแบ่งกำไรแก่ผู้ถือหุ้นจำนวนมากเพียงฝ่ายเดียว แต่ได้แบ่งเงินปันผลตามส่วนแห่งธุรกิจด้วย นอกจากจะเป็นส่วนดีในแง่ที่มีความยุติธรรมแล้วย่อมเป็นการชักชวนให้สมาชิกมีความเต็มใจที่จะมาทำธุรกิจกับสหกรณ์ต่อไป มากกว่าที่จะติดต่อกับบุคคลภายนอกอื่น ๆ

การจัดสรรผลกำไรตาม (3) นั้นกฎหมายกำหนดไว้ว่าไม่เกินร้อยละสิบ ส่วน (4) ให้สหกรณ์แต่ละแห่งเป็นผู้กำหนดไว้ในข้อบังคับของสหกรณ์นั้น ๆ เอง เพื่อให้เห็นตัวอย่างชัดเจน จะได้นำแนวทางการจัดสรรกำไรสุทธิประจำปี พ.ศ. 2558 ของสหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ผ่านการรับรองจากที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559 แล้ว มาเสนอตั้ง

กำไรที่จัดสรร ประจำปี 2558 จำนวน	1,066,267,012.24 บาท		
1. เป็นทุนสำรองไม่น้อยกว่าร้อยละสิบของกำไรสุทธิ	106,630,000.00 บาท	คิดเป็น	10.00 %
2. เป็นค่าบำรุงสันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย	10,000.00 บาท	คิดเป็น	0.00 %
กำไรสุทธิที่เหลือจากการจัดสรรตามข้อ 1 และข้อ 2 แล้วอาจจัดสรรได้ดังต่อไปนี้			
3. เป็นเงินปันผลร้อยละหกจุดห้าศูนย์แห่งค่าหุ้นฯ	848,128,233.00 บาท	คิดเป็น	79.54 %
4. เป็นเงินเฉลี่ยคืนร้อยละยี่สิบสามของดอกเบี้ยเงินกู้ฯ	98,279,201.00 บาท	คิดเป็น	7.99 %
5. เป็นโบนัส - กรรมการดำเนินการ	2,270,000.00 บาท	คิดเป็น	0.21 %
- เจ้าหน้าที่	3,696,207.00 บาท	คิดเป็น	0.35 %
6. เป็นทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผล	253,371.24 บาท	คิดเป็น	0.03 %
7. เป็นทุนสาธารณประโยชน์	6,000,000.00 บาท	คิดเป็น	0.56 %
8. เป็นทุนขยายกิจการ	1,000,000.00 บาท	คิดเป็น	0.09 %
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	1,066,267,012.24 บาท	คิดเป็น	100.00 %

หวังว่าบทความนี้จะสามารถให้ความกระจ่างและความเข้าใจในเรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการจัดสรรผลกำไรประจำปีของสหกรณ์ได้ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกสหกรณ์ซึ่งแท้จริงคือเจ้าของสหกรณ์สามารถติดตามการดำเนินงานของสหกรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ขอขอบคุณที่ได้ให้ความสนใจเป็นอย่างสูง

แหล่งข้อมูล

1. พระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542
2. กฎกระทรวง (พ.ศ. 2543) ออกตามความในพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542
3. รายงานกิจการประจำปี 2558 สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยมหิดล

mu

ปีใหม่

โดย ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปติวริยเมวช
รองเลขาธิการสภาคณาจารย์



**“สวัสดีวันปีใหม่พา ให้บรรดาเราท่านรื่นรมย์ ฤกษ์ยามดีเปรมปรีดิ์ชื่นชม ต่างสุขสมนิยมยินดี
ข้าวิงวอนขอพรจากฟ้า ให้บรรดาปวงท่านสุขศรี โปรดประทานพรโดยปราณี ให้ชาวไทยล้วนมีโชคชัย
ให้บรรดาปวงท่านสุขสันต์ ทุกวันทุกคืนชื่นชมให้สมฤทัย ให้รุ่งเรืองในวันปีใหม่ พวงชาวไทยจงสวัสดิ์
ตลอดปีจงมีสุขใจ ตลอดไปนับแต่บัดนี้ ให้สิ้นทุกข์สุขเกษมเปรมปรีดิ์ สวัสดีวันปีใหม่เทอญ”**

“พรปีใหม่” เพลงพระราชนิพนธ์ อันดับที่ 13 ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ก้องกังวาลขึ้นอีกครั้งในปี พ.ศ. 2560 ทำให้พวกเราชาวไทยน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านอย่างหาที่สุดมิได้

ปีใหม่นี้เป็นโอกาสดีที่จะทำให้เราจะได้ทบทวนถึงกิจกรรมต่าง ๆ ในปีที่ผ่านมา ว่ามีสิ่งได้ดีหรือไม่ดี ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งวางแผนปรับปรุงพัฒนากิจกรรมที่จะทำในปีใหม่นี้ให้ดี ให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

ในปีที่ผ่านมา สภาคณาจารย์ได้มีการดำเนินงานในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่ (1) การดำเนินงานของคณะกรรมการประจำ 7 ฝ่ายของสภาคณาจารย์ (2) การส่งตัวแทนไปเป็นกรรมการชุดต่าง ๆ ของ

มหาวิทยาลัย (3) การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดโดยมหาวิทยาลัย (4) การเข้าร่วมประชุมและร่วมกิจกรรมของที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ตลอดจน (5) การเสนอแนะประเด็นและข้อคิดเห็นจากที่ประชุมสภาคณาจารย์ไปยังมหาวิทยาลัย เป็นต้น

กิจกรรมที่สภาคณาจารย์ได้ดำเนินการในปี พ.ศ. 2559 ที่ผ่านมามีอยู่พอสมควร หลายกิจกรรมเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว และหลายกิจกรรมอยู่ระหว่างดำเนินการ กิจกรรมที่ดำเนินการเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้วเช่น (1) ร่วมกับกองทรัพยากรบุคคลจัดเสวนาเรื่องเขียนหนังสือ/ตำราอย่างมีเทคนิคพิชิตตำแหน่งทางวิชาการ ในเดือนมกราคม ณ อาคารศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา และเดือนกุมภาพันธ์ ณ

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน (2) จัดเสวนาวิชาการเรื่อง
ทิศทางการสนับสนุนการวิจัย ยุคประเทศไทย 4.0 ในเดือน
กรกฎาคม ณ อาคารศูนย์การเรียนรู้ มหาวิทยาลัย
มหิดล ศาลายา (3) คัดเลือกอาจารย์ตัวอย่างของสภา
คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล (4) เสนอชื่อและร่วม
คัดเลือกอาจารย์ที่สมควรได้รับรางวัลในระดับประเทศ
เช่น รางวัลหม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร (โดยมูลนิธิอนุสรณ์
หม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร) และรางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่ง
ชาติ (โดย ปอมท.) (5) วางพานพุ่มถวายราชสักการะ
พระบรมรูปสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม
พระบรมราชชนก เนื่องในวันคล้ายวันพระราชทานนาม
มหาวิทยาลัยมหิดล 2 มีนาคม (6) วางพานพุ่มถวาย
ราชสักการะพระบรมรูปสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร
อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องในวันมหิดล
24 กันยายน (7) ร่วมเป็นอาจารย์สักขีพยานในพิธี
พระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2558
(8) เสนอข้อคิดเห็นจากที่ประชุมสภาคณาจารย์ไปยัง
มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการแก้ไขข้อบังคับมหาวิทยาลัย
ว่าด้วยการบริหารงานบุคคลพนักงานมหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2551 และการแก้ไขข้อบังคับมหาวิทยาลัยว่าด้วย
หลักเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการปฏิบัติงาน
ในมหาวิทยาลัย พ.ศ. 2555 (9) เสนอข้อคิดเห็นจาก
ที่ประชุมสภาคณาจารย์ไปยังมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการ
บริหารจัดการระบบกายภาพและสิ่งแวดล้อมใน
พื้นที่ศาลายา เช่น การปรับปรุงทางม้าลายและกระถุน
วินัยจราจร การปรับปรุงสวนสมุนไพร เป็นต้น หลาย
กิจกรรมยังคงต้องดำเนินการอีกในปีนี้ตามวงรอบ
ของงานประจำ และยังมีกิจกรรมอีกพอสมควรที่

ทางสภาคณาจารย์ดำเนินการเรียบร้อยเป็นเรื่อง ๆ ไป
เช่น การรับเรื่องร้องเรียน ซึ่งยังคงต้องดำเนินการ
อย่างต่อเนื่องเมื่อมีเรื่องร้องเรียนเข้ามา และหลาย
กิจกรรมอยู่ระหว่างดำเนินการ ผู้เขียนจำเป็นต้อง
บันทึกไว้ว่า กิจกรรมดังกล่าวข้างต้นถูกบันทึกไว้อย่าง
ไม่เป็นทางการ (ยังไม่ได้มีการรับรองอย่างเป็นทางการ
จากที่ประชุมสภาคณาจารย์ ส่วนรายละเอียดของ
กิจกรรมดังกล่าวสามารถติดตามได้จากรายงาน
การประชุมของสภาคณาจารย์) กิจกรรมดังกล่าว
เป็นเพียงกิจกรรมเท่าที่เห็นเป็นรูปธรรมในมุมมอง
ของผู้เขียนเอง

เมื่อคิดทบทวนในมุมมองของผู้เขียน กิจกรรม
ที่สภาคณาจารย์ได้ดำเนินการในปี พ.ศ. 2559 มีอยู่
พอสมควร ผลการดำเนินงานอยู่ในขั้นดีพอควร
ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพอใจเป็นส่วนใหญ่ รวมถึง
การจัดทำข่าวสภาคณาจารย์เผยแพร่แก่ประชาคม
มหิดล จำนวน 12 ฉบับ ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่
ตั้งไว้ อย่างไรก็ตามทั้งนี้และทั้งนั้นเป็นหน้าที่ของ
คณาจารย์และประชาคมมหิดลที่จะประเมินการ
ดำเนินงานของสภาคณาจารย์ และเป็นหน้าที่ของ
ที่ประชุมสภาคณาจารย์ที่จะประเมินตนเอง เกี่ยวกับการ
ดำเนินงานของสภาคณาจารย์ในปีที่ผ่านมา รวมถึง
วางแผนและดำเนินกิจกรรมของสภาคณาจารย์
ในปีพ.ศ. 2560 โดยการขับเคลื่อนผ่านคณะกรรมการ
ประจำ 7 ฝ่าย ประธานสภาคณาจารย์และตัวแทน
ในกรรมการชุดต่าง ๆ ก่อนที่สภาคณาจารย์ชุดนี้จะ
หมดวาระต้นเดือนพฤศจิกายนศกนี้

สุดท้ายนี้ ขอส่งความสุขปี พ.ศ. 2560 ปีระกา ธาตุไฟ ผ่านบทกลอนดังต่อไปนี้

ส.ค.ส ๒๕๖๐

สวัสดี ปีระกา มารักกัน

ร่วมกันสานสัมพันธ์ ไมตรีจิต

รวมใจกัน ผูกพัน ฉันทูชาติมิตร

ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ เพื่อมวลชน

ร่วมกันเดิน ร่วมกันทำ ตามพ่อหลวง

ร่วมกันควง ทำความดี และฝึกฝน

ร่วมก่อการ สร้างสุข เพื่อผู้คน

ก่อเกิดผล เมล็ดพันธุ์ รักกันเอย




ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช (House)



รศ.พญ.วรรณนา ศรีโรจนกุล ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วยสมาชิก ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลสวดมนต์ (100 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีพิธีทำบุญตักบาตร ณ บริเวณด้านหน้าสำนักงานอธิการบดี พิธีสวดเจริญพระพุทธรูป ร่วมกล่าวน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณและถวายพระเกียรติ พระอัจฉริยราชอาผู้ทรงสร้างสรรคภูมิปัญญาแห่งแผ่นดิน พิธียืนสงบนิ่งเป็นเวลา 89 วินาที และร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีและเพลงในหลวงของแผ่นดิน เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2560 ณ บริเวณโถง ชั้น 1 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา mu

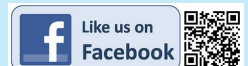
ร่วมสนุกตอบคำถามประจำฉบับ

ร่วมสนุกตอบคำถามประจำฉบับ

“ท่านเคยมีความเครียดอะไร และมีเทคนิควิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไร?”

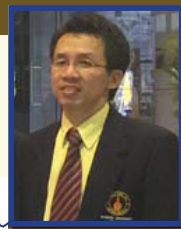


ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ-สกุล และภาควิชา/คณะ/วิทยาเขต มาที่ senate@mahidol.ac.th หรือ Facebook Fan page. **สภาคณาจารย์จะจัดส่งของรางวัลไปตาม ภาควิชา/คณะ/วิทยาเขต



บรรณาธิการแถลง

โดย ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช



Wisdom of the Land

สวัสดีปีใหม่ ชาวมหิดลทุกท่าน

เปิดศักราชใหม่เป็นเวลาทีหลายคนได้ริเริ่มทำสิ่งใหม่ สภาคณาจารย์ก็เช่นเดียวกัน เริ่มจากที่ประชุมสภาคณาจารย์ มีมติเห็นชอบนับแต่บัดนี้เป็นต้นไปให้จัดทำข่าวสภาคณาจารย์ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์เท่านั้น โดยให้ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้เป็นฉบับปฐมฤกษ์ ซึ่งนอกจากจะประหยัดงบประมาณรายจ่ายของมหาวิทยาลัยปีละประมาณ 1 แสนกว่าบาทในการจัดพิมพ์แล้วยังเป็นการช่วยโลกลดการใช้กระดาษอีกด้วย นอกจากนี้ เพื่อให้อาจารย์และบุคลากรได้มีส่วนร่วมร่วมกับสภาคณาจารย์มากขึ้น เราได้มีการเพิ่มคอลัมน์ “ร่วมสนุกถูกคิดกับสภาคณาจารย์” โดยให้ผู้อ่านได้ร่วมสนุกตอบคำถาม และได้ถูกคิดในการที่จะมีส่วนร่วมเป็นผู้เขียนในการเขียนบทความลงข่าวสภาคณาจารย์ โดยสภาคณาจารย์จะพิจารณาจัดส่งของขวัญ (เล็ก ๆ น้อย ๆ) เป็นการตอบแทนในน้ำใจและการมีส่วนร่วมของอาจารย์และบุคลากรในบทบาทผู้อ่านและ/หรือผู้เขียน

ในฉบับนี้ ขอเสนอบทความเรื่อง “**ความเครียดและการเกิดอนุมูลอิสระ**” (ตอนที่ 1) โดย รศ.อธิป ลิขิตลิลิต อดีตสมาชิกสภาคณาจารย์ และขอเชิญร่วมสนุกกับสภาคณาจารย์ เสนอวิธีจัดการความเครียดในแบบของท่าน

ความเครียดอาจหายไปได้โดยการรับเงินปันผลและเงินคืนกั๊ยมสหกรณ์ออมทรัพย์

มหาวิทยาลัยมหิดล จำกัด “**เกร็ดความรู้เกี่ยวกับสหกรณ์**” ของ ผศ.ยงยุทธ ขจรปริदानนท์ สมาชิกสภาคณาจารย์ และกรรมการสหกรณ์ฯ เพื่อช่วยให้สมาชิกสหกรณ์ได้เข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับหลักการจัดสรรผลกำไรสุทธิประจำของสหกรณ์ให้เป็นเงินปันผล และเงินคืนกั๊ยมให้แก่สมาชิกสหกรณ์

ในแต่ละปีเมื่อถึงวันขึ้นปีใหม่เป็นโอกาสที่จะคิดทบทวนเรียนรู้อสิ่งทีทำมาเมื่อปีที่แล้วและพร้อมทีจะทำก้าวเดินต่อไปในปีใหม่นี้ บทความ “**ปีใหม่**” เสนอกิจกรรมการทำงานของสภาคณาจารย์ในปีทีผ่านมาในมุมมองของสมาชิกสภาคณาจารย์ และพร้อมรับคำแนะนำจากคณาจารย์ในการก้าวเดินต่อไปของสภาคณาจารย์ในปีนี้

ปีนี้ในเดือนมกราคมมีกิจกรรมสำคัญทีมีอาจลิมเดือนคือ **พิธีทำบุญสวดมนต์** (100 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ดวงพระวิญญาณพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ

นอกจากเดือนมกราคมปีนี้จะมวันปีใหม่อสากลของคนทั่วโลกแล้ว ยังมีวันปีใหม่อจีน หรือวันตรุษจีน ในนามสภาคณาจารย์จึงขอกกล่าวคำว้า **恭喜发财** กงสิฝ่าไฉ่ - ขอให้ร่ำรวย และ **新年快乐** ชินเหนียนไค้วเล่อ - ขอให้มีความสุข แต่ชาวมหิดลทุกท่าน

mu

ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิดจดหมายเป็นความเห็นของผู็เขียนเท่านั้นมิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ กองบรรณาธิการ

ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช

ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช อ.บพ.ต่อพล วัฒนา อ.ดร.ธิตคม พัวพันสวัสดิ์
ผศ.น.ก.บพ.ภากร จันทนภักฐะ ผศ.ยงยุทธ ขจรปริदानนท์ ผศ.สมศักดิ์ วงศ์วาสา
ผศ.ดร.สันติ มณีวัชรรังษี ผศ.ดร.สุวิทย์ ลิมาวงษ์ปราณี ศ.พญ.อสิสา ลัมสุวรรณ
อ.ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์วงศ์

ประสานงานกลาง ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม เจ้าของ

สุจิตรา สอนสม พัชญา วงษ์วันภณีย์

พรศิริ บุญมาวงศ์

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5
999 ถนนพุทธมนตลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมนตล จ.นครปฐม 73170

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