

งานวันแห่งความทรงจำ (N&J Forever)



ด้วยสำนักบริการคอมพิวเตอร์มีกำหนดจัดงานสัมมนาพิธีประจำเดือนกันยายน ในหัวข้อ “วันแห่งความทรงจำ” (N&J Forever) ในวันพฤหัสบดีที่ 30 กันยายน 2553 ณ ห้องประชุม 101 ตามกำหนดการดังนี้

วันแห่งความทรงจำ (N&J Forever)

วันพฤหัสบดีที่ 30 กันยายน 2553

ณ ห้องประชุม 101 อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์

- 11.00 น. - ประธานจัดงานกล่าวรายงานความเป็นมา วัตถุประสงค์การจัดงาน
 - นำเสนอวีดิทัศน์/ประวัติ/ผลงานผู้เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด
 - การแสดง
 - ผู้เกษียณฯ กล่าวความในใจ
 - ที่ปรึกษาสำนักฯ ให้ข้อคิด “ชีวิตหลังเกษียณ”
 - ผู้อำนวยการกล่าวขอบคุณและมอบของที่ระลึก
- 12.00 น. - รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
- 13.00-14.00 น. - กิจกรรมตามอัธยาศัย

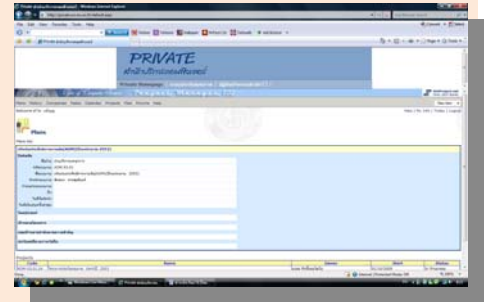


- การแต่งกาย โทนสีฟ้า หรือแนว neo คลาสสิก (โบราณแบบประยุกต์-คุณต๋อยมีชุดให้ยืมจ้า)
- รับสมัครการแสดง ฝ่ายโดสนใจส่งได้ที่คุณใจ (แรม) ภายใน 24 ก.ย. 53
- ท่านใดที่ยังไม่ได้ส่ง “สารจากใจ” ส่งด่วน ที่คุณเดียร์ cpcsya@ku.ac.th
- ที่มา : คณะกรรมการจัดงาน

แจ้งแผนการดำเนินงานโครงการประจำปี 2554

งานแผนและประกันคุณภาพ ขอแจ้งแผนการดำเนินงานการจัดทำระบบแผนงานโครงการประจำปีงบประมาณ 2554 ดังนี้

การดำเนินงาน	กำหนดเวลาแล้วเสร็จ
ฝ่ายเสนอโครงการปี 2554 ให้งานแผน	21 กันยายน 2553
งานแผนนำเสนอโครงการต่อที่ประชุมคณะกรรมการประจำสำนักฯ	7 ตุลาคม 2553
สำนักฯ นำเสนอโครงการต่อที่ประชุมคณะกรรมการบริหารสำนักฯ	ตุลาคม 2553
งานแผนจัดประชุม work shop หัวหน้าโครงการ	สัปดาห์ที่ 4 ของเดือนตุลาคม



ที่มา : งานแผนฯ (คุณมัทธนา)

ประกวดคำขวัญ-โลโก้อนุรักษ์พลังงานระดับหน่วยงาน

ตามที่มหาวิทยาลัยโดยคณะทำงานรณรงค์และประเมินผลการประหยัดพลังงาน กำหนดจัดกิจกรรมประกวดโครงการอนุรักษ์พลังงาน มก. ทั้งในระดับหน่วยงาน และระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งรางวัลมูลค่ากว่า 70,000 บาท พร้อมโล่เกียรติยศ

สำนักบริการคอมพิวเตอร์จึงขอความร่วมมือทุกฝ่ายส่งคำขวัญ-โลโก้เข้าร่วมประกวด โดยส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไปถึง 24 ก.ย. 53 ที่คณะกรรมการอนุรักษ์พลังงานสำนักฯ (คุณเกษม) เพื่อชิงรางวัลประจำหน่วยงานและพิจารณาส่งเข้าประกวดในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

ที่มา : คณะกรรมการอนุรักษ์ฯ



ขอเชิญส่ง

ตราสัญลักษณ์ (LOGO) และ คำขวัญ

เข้าประกวด โครงการอนุรักษ์พลังงาน ม. เกษตรศาสตร์

ชิงรางวัลเงินสด
มูลค่ากว่า 70,000 บาท
พร้อมโล่เกียรติยศ

คุณสมบัติของผู้ส่งผลงานร่วมประกวด
เป็นคณาจารย์ บุคลากร นักเรียน
และนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

LOGO

เงื่อนไข

- ★ ภาพตราสัญลักษณ์ ลงในแผ่น CD พร้อม print out
- ★ ไม่จำกัดเทคนิคในการสร้างสรรค์
- ★ สามารถนำไปใช้ในงานสิ่งพิมพ์อื่นๆ ได้
- ★ ส่งได้ไม่เกินคนละ 3 ผลงาน และมีสิทธิรับเพียง 1 รางวัล

ต้องสื่อความหมาย

- ★ ความเป็นมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ★ การส่งเสริมภาพลักษณ์ในด้านสิ่งแวดล้อม
- ★ การอนุรักษ์พลังงาน การใช้พลังงานทดแทน

10,000 ฿
รางวัลชนะเลิศ
ระดับมหาวิทยาลัย

คำขวัญ

เงื่อนไข

- ★ คำขวัญเป็นภาษาไทย ความยาวไม่เกิน 20 คำ
- ★ ถูกอักขรวิธีตามพจนานุกรม
- ★ ส่งได้ไม่เกินคนละ 3 ส่วนและมีสิทธิรับเพียง 1 รางวัล
- ★ สร้างสรรค์ด้วยตนเองและไม่เคยได้รับรางวัลหรือเผยแพร่ที่ใดมาก่อน

การใช้ถ้อยคำควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- ★ สื่อถึงการอนุรักษ์พลังงานและหน่วยงานของท่าน
- ★ สำนวนสละสลวย มีความสัมพันธ์คล้องจอง ข้อความกะทัดรัด ง่ายแก่การจดจำ และถูกต้องตามหลักภาษา

ส่งผลงาน

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถึง 30 กันยายน 2553
ณ งานกองคลัง ชั้น 3 อาคารสารนิเทศ 50 ปี
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภายในเวลาราชการ

ประกาศผล

วันพุธที่ 15 ตุลาคม 2553

1,000 ฿
รางวัลชนะเลิศ
ระดับหน่วยงาน (45 รางวัล)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

งานกองคลัง ชั้น 3 อาคารสารนิเทศ 50 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
โทรศัพท์ 0-2942-8149 โทรสาร 0-2942-8149
หรือ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.ku.ac.th

REUSE
REDUCE
RECYCLE



กำหนดการ KM ฝ่ายสารสนเทศ

ฝ่ายสารสนเทศได้จัดกิจกรรม KM ในลักษณะชุมชนนักปฏิบัติที่รวมกลุ่มกัน เพื่อแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์จากการทำงาน โดยมีกำหนดการดังนี้



วันที่	เรื่อง	สถานที่	วิทยากร
ครั้งที่ 1/53	AJAX	ห้อง 201	มนู สอนน้อย
ครั้งที่ 2/53	CAPICHA + SQL Jujection	ห้องประชุมเย็น ภู่วรรณ	วิโรจน์ ตั้งนิติพงษ์
ครั้งที่ 3/53 17 ส.ค. 53	ปรับปรุงฟังก์ชัน Oracle จาก ORA เป็น OCI	ห้องประชุมเย็น ภู่วรรณ	พิชญ์ วิมุกตะลพ
ครั้งที่ 4/53 19 ส.ค. 53	Web Services	ห้องประชุมเย็น ภู่วรรณ	วาสนา รุ่งเรือง
ครั้งที่ 5/53 9 ก.ย. 53	PHP OOP + PHP Mail'ler	ห้อง 201	วิโรจน์ ตั้งนิติพงษ์
ครั้งที่ 6/53 16 ก.ย. 53	e-tester + e-Load	ห้อง 201	ศศิธร คงหนู
ครั้งที่ 7/53 30 ก.ย. 53	Overview Zend Framework ครั้งที่ 1	ห้อง 201	วิโรจน์ ตั้งนิติพงษ์
ครั้งที่ 8/53 14 ต.ค. 53	Overview Zend Framework ครั้งที่ 2	ห้อง 201	วิโรจน์ ตั้งนิติพงษ์
ครั้งที่ 9/53 28 ต.ค. 53	XML	ห้อง 201	ธราธร ไสติมัย

และได้นำเอกสารขึ้นไว้ที่

<https://e-working.ocs.ku.ac.th/homepage/information/wordpress/>

ท่านใด

สนใจจะศึกษาได้ที่เว็บดังกล่าว

➤ ท่านใดสนใจเข้าฟังข้อมูล แจ้งชื่อได้ที่คุณตุ๊กตา โทร. 2920



การให้บริการไอทีที่หอสมุดศิริราช

งานสารบรรณได้รับมอบหมายให้ไปศึกษาดูงานที่จัดโดยหอจดหมายเหตุ มก. เมื่อวันที่ 3 ก.ย. 53 ณ หอจดหมายเหตุ หอสมุดศิริราช เพื่อให้บุคลากรจากตัวแทนของหน่วยงาน 40 หน่วยงาน ได้รับความรู้เรื่องการบริหารงานในหอประวัติ รูปแบบการบริการ และการจัดแสดงที่ใช้เทคโนโลยีทันสมัย งานสารบรรณขอสรุปการดูงานดังนี้

- พิพิธภัณฑ์การแพทย์ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ เก็บค่าเข้าชม 20 บาท แบ่งเป็น 6 ส่วน 6 สี ได้แก่ พิพิธภัณฑ์พยาธิวิทยาเอลลิส พิพิธภัณฑ์นิติเวชศาสตร์ พิพิธภัณฑ์ประวัติการแพทย์ไทย พิพิธภัณฑ์ประวัติวิทยา พิพิธภัณฑ์กายวิภาค-คองดอน และพิพิธภัณฑ์และห้องปฏิบัติการเรื่องราวก่อนประวัติศาสตร์

ก่อนออกจะมีตู้ประเมินแต่ละห้องแต่ละสี โดยหยอดเหรียญบาทช่องที่เลือก ช่องละ 1 บาท (เงินนี้นำไปทำบุญค่ะ)

- หอสมุดศิริราช เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2553 ที่ผ่านมาก โดยสมเด็จพระเทพฯเป็นประธานในพิธีเปิด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จึงเป็นเจ้าแรกที่เข้าศึกษาดูงาน หอสมุดศิริราชเป็นตึก 4 ชั้น ที่นี่ให้บริการสืบค้นข้อมูลที่เน้นเฉพาะทางการแพทย์ มีเครื่องคอมพิวเตอร์ให้นิสิตใช้เหมือน KITS ของเรา มีห้องประชุมย่อยของนิสิตหลายแบบ แต่ละห้องจะมีจอ LCD ให้พร้อมคอมฯ บางห้องจะมีกระดานอัจฉริยะเหมือนไวท์บอร์ดแต่สามารถเก็บข้อมูลย้อนหลังได้

ที่น่าสนใจคือลำโพงที่สวयแปลกตา รูปร่างคล้ายฝาชีแต่สีใสและเสียงสามารถพุ่งตรงมาที่ผู้อยู่ด้านล่างโดยเสียงไม่รบกวนคนข้าง ๆ ที่นั่งอยู่ใกล้ๆ เลย (ที่นี่ทุกอย่างจ้างหมดทั้งตกแต่ง คอมฯ และโปรแกรมต่างๆ)





ข่าวประชาสัมพันธ์ภายนอก

ขอเชิญรับฟังการเสด็จวิสัยทัศน์ฯ การสรรหาอธิการบดี



ฟังการเสด็จวิสัยทัศน์และแถลงนโยบาย
ผู้สมัครรับการสรรหาอธิการบดี มก.
23 กันยายน 2553

ขอเชิญรับฟังการเสด็จวิสัยทัศน์ และแถลงนโยบายการบริหารมหาวิทยาลัยของผู้สมัครรับการสรรหาผู้สมควรดำรงตำแหน่งอธิการบดี มก. วันพฤหัสบดีที่ 23 กันยายน 2553 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น 1 อาคารสารนิเทศ 50 ปี หรือฟังการถ่ายทอดสดทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (NontriLive) <http://live.ku.ac.th>

ที่มา: ประชาสัมพันธ์ มก.

ขอเชิญร่วมทำบุญถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน

ขอเชิญทุกท่านร่วมทำบุญถวายผ้าพระกฐินพระราชทานประจำปี 2553 ณ วัดสุทัศนจินดา จ.นครราชสีมา ในวันศุกร์ที่ 5 พฤศจิกายน 2553 เวลา 10.00 น.

สำหรับบุคลากรสำนักฯ ขอให้ส่งเงินทำบุญหรือไปโอนหักเงินเดือนได้ที่งานสารบรรณ ภายใน วันที่ 8 ตุลาคม 2553

ที่มา : แผนกประชาสัมพันธ์



ปิดแอร์ช่วงเวลา
12.00 - 13.00 น

สำนักหอสมุดเปิดให้บริการ ยืมหนังสือไม่จำกัดจำนวน

ตั้งแต่วันที่ 15 กันยายน ถึง วันที่ 3 ตุลาคม นี้ สำนักหอสมุด เปิดให้บริการ “**ยืมหนังสือไม่จำกัดจำนวน**” พร้อมขยายเวลาการคืนหนังสือถึง 2 เดือน เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการอ่านให้กับนิสิตและบุคลากร สำหรับท่านใดที่ยืมหนังสือเป็นจำนวนมาก ทางสำนักหอสมุดได้**จัดเตรียมถุงผ้าอย่างดีแบบให้ยืม** (ของมีจำนวนจำกัด) เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับท่านในการถือหนังสือกลับด้วย
เงื่อนไขการให้บริการ

1. เฉพาะนิสิตและบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ไม่สามารถ ยืมหนังสือต่อทางออนไลน์ (Self-Renew) ได้
3. คืนหนังสือที่ยืมได้ที่ เคาน์เตอร์บริการยืม-คืนหนังสือ เท่านั้น
4. เริ่มให้บริการ**ตั้งแต่วันที่ 15 กันยายน ถึง 3 ตุลาคม 2553**

สอบถามเพิ่มเติม ได้ที่ libpr@ku.ac.th

ที่มา: ประชาสัมพันธ์.มก.



สำนักหอสมุดงดให้บริการบางบริการและพื้นที่บางส่วน

ด้วยสำนักหอสมุด ต้องเร่งดำเนินการจัดพื้นที่หนังสือให้สอดคล้องกับการจัดแยกพื้นที่เก็บหนังสือและที่นั่งอ่าน เพื่อลดการใช้ไฟฟ้าภายในอาคาร ตามมาตรการที่กำหนดไว้ในโครงการ “สร้างชุมกกำลังบุคลากรด้านอนุรักษ์พลังงาน” จึงจำเป็นต้องงดให้บริการพื้นที่ดังนี้

วันที่ 4 ต.ค. – 14 พ.ย. 53 งดให้บริการสิ่งพิมพ์ทุกประเภท

งดให้บริการพื้นที่ ชั้น 3อาคารช่วงเกษตรฯ

วันที่ 11 ต.ค. – 14 พ.ย. 53 งดให้บริการพื้นที่อาคารช่วงเกษตรฯ

งดให้บริการ เครื่องคอมพิวเตอร์แบบพกพา

ที่มา : ศธ0513.135/1319



ขอเชิญร่วมงานเทศน์มหาชาติ

ขอเชิญร่วมงานเทศน์มหาชาติมหากุศลเฉลิมพระเกียรติ
13 กัณฑ์ และคาถาพัน และชมการบรรเลงดนตรีไทย
กัณฑ์ จากสถาบันอุดมศึกษากว่า 80 แห่งทั่วประเทศ

ในวันที่ 16 – 17 ตุลาคม 2553 เวลา 08.00-18.30 น.
ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา



ขอเชิญร่วมฟังบรรยายธรรม

ด้วยคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ กำหนดจัดโครงการทำนุบำรุง
ศิลปวัฒนธรรม บรรยายธรรมจากพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ
จากศูนย์วิปัสสนาธุระพุทธ จ.ปทุมธานี เรื่อง “**ออกแบบ...(แอบบอก)
ธรรม**” ในวันศุกร์ที่ 1 ตุลาคม 2553 ณ หอประชุมใหญ่ 2301 ชั้น 3
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ตามกำหนดการดังนี้

08.00-08.45 น. ลงทะเบียน

08.45-09.00 น. พิธีเปิดโดยคณะบดี

09.00 – 11.30 น. บรรยายธรรม “**ออกแบบ...(แอบบอก)ธรรม**”

11.30-12.00 น. ร่วมถวายสังฆทานและภัตตาหารเพล

ที่มา : ศธ0513.11101/1714



ปิดแอร์ช่วงเวลา
12.00 - 13.00 น

สอ.มก.จัดโครงการไหว้พระปฏิบัติธรรม-ถือศีล 8



สหกรณ์ออมทรัพย์ มก. จัดโครงการไหว้พระปฏิบัติธรรม ครั้งที่ 2 ในวันที่เสาร์-อาทิตย์ที่ 30 - 31 ตุลาคม 2553 ณ สำนักปฏิบัติแสงธรรมสงฆ์วิไล ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา รับสมัครผู้สนใจจำนวน 100 คน และต้องงวงเงินมัดจำ 200 บาท จะคืนให้เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโครงการแล้ว

ที่มา : ข่าว สอ. มก. ฉบับที่ 7

สิ่งที่ควรรู้เมื่อจะเข้าสู่ระบบแท่ง

สภาข้าราชการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอเชิญชวนบุคลากร มก.



ร่วมโครงการสัมมนาวิชาการ ประจำปี 2553 เรื่อง
“สิ่งที่ควรรู้เมื่อจะเข้าสู่ระบบแท่ง”



วิทยากรโดย นายเสถียร คามิศักดิ์

บุคลากรผู้เชี่ยวชาญ 9 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ

ที่ปรึกษาที่ประชุมสภาข้าราชการ พนักงาน และ ลูกจ้างมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปชมท.)

บรรยาย เรื่อง **“สิ่งที่ควรรู้เมื่อจะเข้าสู่ระบบแท่ง”**

และ

นายคณพงษ์ สาเขตร์

ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานบุคคล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

บรรยาย เรื่อง **“ประสบการณ์การใช้ระบบแท่งในกระทรวงสาธารณสุข”**

จัดประชุม วันอังคารที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2553 เวลา 08.30 - 13.00 น.

ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น 1 อาคารสารนิเทศ 50 ปี มก.

ลงทะเบียนได้ที่เว็บไซต์ http://www.person.ku.ac.th/rc_ku/join.php

สาระน่ารู้

บำบัดความเครียด... สมาธิบำบัด



- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำสมาธิ

การทำสมาธิถือได้ว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด สมาธิทำให้จิตใจสงบนิ่ง แต่มีสติ หยุดความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หรืออารมณ์ด้านลบทั้งหลาย เมื่อเราทำสมาธิจะรู้สึกสบายขึ้นเพราะจะมี Hormone ชื่อ Endorphins หลั่งออกมาในขณะที่จิตใจสงบนิ่ง ฮอร์โมน Adrenaline จากต่อมหมวกไต ก็จะหยุดหลั่ง และในขณะนั้นเองเมื่อจิตสงบสมองส่วน Hypothalamus จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น ภูมิคุ้มกันของเราก็จะสร้างเพิ่มขึ้นหลังจากถูกยับยั้งด้วยฮอร์โมนความเครียด การทำสมาธินี้ดีมาก มาก สำหรับคนที่กำลังบำบัดมะเร็งเพราะ เมื่อภูมิคุ้มกันกระเตื้องขึ้นการกำจัด cell มะเร็งก็จะเป็นไปตามที่ต้องการ

- ท่าที่สบายที่สุด

จะนั่งขัดสมาธิหรือจะนอนหงายวางแขนไว้ข้างตัวก็ได้ ให้เป็นท่าที่เรารู้สึกสบายตัวที่สุด แล้วก็เลือกสถานที่ที่เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ ไม่ร้อนไม่หนาวเกินไป อุณหภูมิในห้องสบาย ๆ หลังตาลงจะได้ตัดตัวเองออกจากโลกภายนอก จิตจะได้สงบง่ายขึ้น แล้วเริ่มด้วยการกำหนดลมหายใจโดยสูดหายใจเข้าช้า ๆ ให้ท้องพอง หายใจออกช้า ๆ ให้ท้องแฟบ สัก 3 ครั้ง ให้สังเกตลมที่ผ่านเข้าออกทางจมูกว่ากระทบถูกอะไรบ้าง จากนั้นให้หายใจให้สบาย กำหนดจิตของตนไปรับรู้ลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องสนใจเสียงรอบข้าง ให้รับรู้เฉย ๆ ถ้าจิตมันจะวอกแวกนี่ก็นั่นนี่ แวะไปหาเพื่อนคนโน้นคนนี้ นึกห่วงงานที่นั่นที่นี้บ้างก็ดึงสมาธิกลับมาอยู่กับลมหายใจ แรก ๆ อาจทำยากมาก เหมือนเราหัดเดินตั้งไข่ครั้งแรก ล้มบ้าง ลุกบ้างแต่ถ้าพยายามเข้าในที่สุดเราก็จะเดินได้การทำสมาธิก็เช่นกัน ถ้าเราพยายามขยันดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ ในที่สุดจิตก็จะเชื่อง และเริ่มนิ่ง เมื่อเข้าถึงสมาธิก็จะได้รับความรู้สึกปิติรู้สึกสบายอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน เพราะ ฮอร์โมน Endorphins หลั่งออกมา และ ฮอร์โมนความเครียด Adrenaline ที่ต่อมหมวกไตก็จะหยุดหลั่งออกมา และเมื่อเข้าสมาธิได้แล้วก็ควรทำเป็นประจำอย่างน้อยวัน

ละ 2 ครั้ง ๆ ละไม่ต่ำกว่า 15 นาที

- เทคนิคการฝึกหายใจ

โดยปกติแล้วการหายใจด้วยอก ซีฟจรจะเดินเร็ว เหนื่อยง่าย ต้องหายใจถี่ๆแต่ถ้าหายใจด้วยท้องซีฟจรจะเดินช้า ในทางวิทยาศาสตร์เราอธิบายได้ว่าเป็นการกระตุ้นกะบังลม ที่กะบังลมจะมีเส้นประสาททวารกัส (Vagus) ซึ่งเส้นประสาทตัวนี้เป็นพาราซิมพาเทติก เป็นเส้นประสาทที่มีผลต่อการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ เพิ่มการทำงานของลำไส้ เส้นประสาททวารกัส (Vagus) จะส่งคลื่นไปที่สมอง ทำให้หลอดเลือดขยาย ความดันเลือดลดลง ซีฟจรเดินช้า หายใจช้า ดังนั้นเราจึงต้องฝึกหายใจลงไปที่ท้องแทน

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อทุกระบบในร่างกายหดตัว เวลาเครียดเรามักจะทำหน้ามืดแวบแวบ กำหมัด กัดฟัน ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวเกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่

- การฝึกคลายกล้ามเนื้อ

จะช่วยลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลง เพราะในขณะที่ฝึก จิตใจ ของเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อ ความคิดฟุ้งซ่าน และความวิตกกังวลก็ลดลง ช่วยให้จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น

วิธีการฝึก เลือกนั่งในท่าที่สบาย เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งใจจดจ่ออยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ 10 กลุ่ม โดยการปฏิบัติดังนี้คือ

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย ทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก ให้หลับตาแน่น ย่นจมูก แล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆก้มหัวไว้ แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้องและก้น โดยการแขม่วท้อง แล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้ว แล้วคลาย เหยียดขา กระจกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย ทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ

เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลยโดยไม่ต้องเกร็งก่อนหรืออาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่มีปัญหา ก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า คอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัวแต่ถ้ามีเวลาทำได้ทั้งหมดก็จะดีมากสำหรับตัวคุณเอง

- ผีกสมาธิประจำ แก้ได้หลายโรค

หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จิตใจก็เบิกบาน สมองแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง อารมณ์เย็น พร้อมตลอดเวลาไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรมากระทบ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยความมั่นใจในตัวเอง เมื่อมีสมาธิที่เข้มแข็ง ปัจจุบันมีการวิจัยและค้นพบข้อดีของการทำสมาธิเช่น

- ช่วยปรับสภาวะสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติ ทำให้อัตราการหายใจและชีพจรช้าลง
- ทำให้คลื่นสมองสงบ กล้ามเนื้อผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ระดับฮอร์โมนที่ถูกกระตุ้นจากความเครียดลดลง
- แก้ปัญหานอนไม่หลับได้ถึงร้อยละ 75 และ
- ช่วยให้ผู้ที่ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ใช้ยาแก้ปวดลดลงจาก เดิมร้อยละ 34
- ช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งและโรคเอดส์ มีอาการทุกข์ทรมานลดน้อยลงกว่าการรักษาเฉพาะทางทางยา
- ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรน ความถี่หรือความรุนแรงของอาการจะลดลงร้อยละ 32

และยังพบอีกว่าในการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในศาสนาจะหายเร็ว กว่า

ในสหรัฐอเมริกา มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบผลตรงกันว่า ชาวพุทธที่นั่งสมาธิเป็นประจำ สมองในส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ดี และ ความคิดด้านบวกจะทำงานกระฉับกระเฉงกว่า ช่วยผ่อนคลายความเครียด และทำให้สมองส่วนที่เป็นศูนย์กลางความทรงจำด้านร้ายสงบลง และการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อารมณ์แปรปรวน ตกใจ เกรี้ยวกราด หรือหวาดกลัวลดลงด้วย

แพทย์โรคหัวใจจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ให้คนไข้โรคหัวใจฝึกสมาธิระหว่างบำบัดด้วยยาไปด้วย และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เพราะทำให้ความดันโลหิตและความเครียดลดลงอย่างมาก

ฉะนั้นถ้าอยากมีสุขภาพดี ไม่แก่ง่าย ตายเร็ว ก็ต้องเริ่มการฝึกทำสมาธิและต้องเริ่มทำตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย อย่าได้ผัดผ่อนเด็ดขาด

ที่มา : <http://kullastree.com>
