



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๑ เดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๑ ต่อ ๓

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ปีใหม่ปัญหาเก่ามีอยู่! 'คู่มือใช้ชีวิต' เท้าตันกันไว้'ไม่ทุกข์'

เมื่อเข้าสู่วันที่ 1 ม.ค. 2556 แล้ว กับคำว่า "สวัสดีปีใหม่" ที่เรา ๆ ท่าน ๆ พูด ๆ กัน ก็จะเป็นคำพูดที่ตรงตามกาลละ ซึ่งปีใหม่ทุก ๆ ปี ทั้งการอวยพรจากผู้อื่นที่มีต่อเรา รวมถึงการอธิษฐานของตัวเอง ทั้งเพื่อตัวเองและผู้อื่นที่เรารักนับถือห่วงใย กับประโยคที่ว่า "ขอให้มีความสุข-ไม่มีความทุกข์" ก็คงจะพร่ำพรู แพร่หลายมาก 'ชีวิตที่มีสุข-ชีวิตไม่มีทุกข์' ใครก็ย่อมต้องการแต่จะให้เป็นไปได้ 'การใช้ชีวิต' นี้ล่ะที่สำคัญ!! ทั้งนี้ กับปีใหม่ 2556 ดูแล้วหลายเรื่องหลายด้านจากปีเก่า 2555 ที่อาจเป็น "ปัญหาข้ามปี" ก็มีอยู่ไม่น้อย ไม่ว่าจะด้าน การเมือง เศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ-สิ่งแวดล้อม ฯลฯ หรือแม้แต่ด้านเทคโนโลยีสื่อสาร ที่ยุคนี้ในไทยยิ่งเห่อมาก ซึ่ง "สัปดาห์หน้า 1 เดลินิวส์" จะสะท้อนมุมมองนักวิชาการให้ลองพิจารณากัน ดังนี้...

ผศ.ชลวิทย์ เจียรจิตต์ คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สะท้อนถึงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของคนไทย โดยระบุว่า ถ้าเป็น ด้านการเมือง ปี 2556 ก็คาดว่าเมืองไทยยังคงมีแรงกระเพื่อมมาก ซึ่งนักการเมืองก็ขออย่าฟาดฟันกันเกินเหตุ นึกถึงการสร้างสังคมที่ดีให้ลูกหลานบ้าง

ในส่วนของคนประชาชน ก็อยากให้มีจุดยืนของตัวเอง เป็นจุดยืนที่ตั้งอยู่บนความถูกต้อง ไม่ตกเป็นเครื่องมือของฝ่ายใด อย่างชาติสัดทางการเมือง พยายามบริโภคสื่อที่สร้างสรรค์ เป็นมงคลกับชีวิต มีสาระ ซึ่งหากยังใจกว้างได้ไม่มากพอก็อย่าพูดคุยกันเรื่องการเมือง เพราะอาจเกิดความขัดแย้งได้" สำหรับ ด้านเศรษฐกิจ ผศ.ชลวิทย์ ระบุว่า คิดว่าปี 2556 เศรษฐกิจอาจจะดี แต่ในส่วนของคนประชาชนนั้น บางส่วนก็อาจจะต้องถูกบีบคั้นในเรื่องของหนี้สิน ไม่ว่าจะหนี้จากกรณีแรก หนี้บ้านหลังแรก "เมื่อการเมืองก็ยังกระเพื่อม ก็ถือว่ามีความเสี่ยง ต้องเตรียมรับมือสถานการณ์ให้ดี ประมาทการค่าใช้จ่ายและเรื่องหนี้สินให้ดี เมื่อมีการก่อหนี้มากขึ้น ก็ต้องขยัน ต้องหาเงินมากขึ้น ก็ต้องกระตือรือร้น". ผศ.ชลวิทย์ ระบุ ขณะที่ทาง ดร.ภูษิต วงศ์หล่อสายชล ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญา

เอก สาขาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เสริมด้านเศรษฐกิจนี้ผ่าน "สื่ूपหน้า 1 เดลินิวส์" ว่า...

การใช้ชีวิตของคนไทยต้องยึด 3 ข้อ คือ.1. อย่างก่อนนี้เกินตัว แม้บางคนจะมีรายได้มากขึ้น อาทิ จากค่าแรง 300 บาท หรือทำงานในบริษัทที่ได้านิสงส์จากนโยบายรถคันแรกทำให้ได้โบนัสมาก ก็ควรใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ต้องมีการวางแผนทางการเงินให้ดี หากต่อไปเศรษฐกิจเกิด เลวร้ายจะได้ไม่ลำบาก

2. ลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยไม่จำเป็น เช่น ค่าใช้จ่ายที่มากกับการใช้เทคโนโลยี เช่น สมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต โหลดแอปฯ โหลดเกม ไวไฟ ฯลฯ ซึ่งบางคนนั้นในแต่ละเดือนอาจจะต้องจ่ายเงินไม่น้อยเลย

"คิดนิดหนึ่งว่าจำเป็นหรือไม่ เพื่อความสุข แล้วทุกข์ไปนานหรือเปล่า? เปลี่ยนค่าใช้จ่ายเป็นการลงทุนจะดีกว่าไหม? และ 3. ควรมองความก้าวหน้าในอาชีพ หาช่องทางหาเงินเพิ่มขึ้น อีกไม่นานเราจะเข้าสู่ประชาคมอาเซียนแล้ว โอกาสทางอาชีพมีมากขึ้น แต่ก็ต้องพร้อมทั้งความรู้ ความสามารถ ทักษะ ภาษา และวัฒนธรรมต่างชาติ เพื่อที่จะใช้สร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้เราได้".ดร.ภูษิต ระบุต่อด้วย ด้านสังคม ด้านนี้ทาง ผศ.ชลวิทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บอกว่า."มีการประเมินกันว่าสังคมไทยจะกลายเป็นสังคมอาชญากรรม เพราะเป็นสังคมบริโภคนิยมอย่างหนัก" เด็กเล่นเกมที่รุนแรงโหดร้ายกันมาก กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมไม่ดี ซึ่งสถิติอาชญากรรมปี 2555 มีมากขึ้น 22% ถือเป็นสัญญาณไม่ดีมาก ๆ เด็กเป็นอาชญากร เป็น "ยิวโจร" กันมาก คนเป็นพ่อแม่ผู้ปกครองควรมีเวลาให้บุตรหลานบ้าง 'บุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบต้องทำหน้าที่ของตนเองให้มาก ให้เคร่งครัด เพื่อลดปัญหาที่จะเกิด' ด้านสุขภาพ-สิ่งแวดล้อม ควร 'ยึดหลัก 5 อ.' คือ.1. อาหาร บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ 2. อากาศ หาโอกาสรับอากาศบริสุทธิ์บ้าง อาทิ พักผ่อนต่างจังหวัด หรือสวนสาธารณะ 3. อารมณ์ หาโอกาสผ่อนคลายจิตใจให้สบาย ความเครียดสร้างปัญหาได้หลายอย่าง ทั้งร่างกายและจิตใจ 4. ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที หรือหนัก ๆ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นประจำ จะช่วยทั้งกายและจิตใจ 5. อุจจาระ ก็ต้องให้ความสำคัญ เช่น ดื่มน้ำตอนเช้า 3 แก้ว ทั้งวัน ๆ ละ 10 แก้ว เป็นประจำ การขับถ่ายดีจะช่วยให้อุณหภูมิ

สำหรับ ด้านเทคโนโลยี ผศ.ชลวิทย์ ระบุว่า...สังคมบริโภคทำให้เราใช้เทคโนโลยีเกินจำเป็น ก็ไตร่ตรองกันให้ดี ซึ่งกับด้านนี้ ดร.ภูษิต มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก็ระบุไปในทางเดียวกันว่า...'เทคโนโลยีที่มามาก มาเร็ว ทำให้คนคลั่ง อยากรได้ แต่หลายคนได้มาแล้วไม่ได้ใช้ทำอะไรที่มีประโยชน์จริง ๆ นอกจากเล่นเกม ดูวิดีโอ หรือแชตจนไม่เป็นอันทำอะไร บางคนแชตจนตกบันไดขาหัก อยากรให้ทบทวนไตร่ตรองในการที่จะซื้อ หรือใช้ ให้ดีเสียก่อน ว่าจะมีไปเพื่ออะไร เกินความจำเป็นหรือไม่?' เหล่านี้ก็น่าจะเป็น 'คู่มือใช้ชีวิต' ได้ระดับหนึ่งทำได้ 'มีความสุข'...หรือ 'ทุกข์น้อย' ก็ยังดี!!!