



"หมดหวัง  
 ท้อแท้  
 แพ้ชีวิต"  
 คิดอย่างไรให้ใจสู้!  
 ตอนจบ

3. คิดถึงคนอื่นที่ได้รับความทุกข์มากกว่าคุณ หากคิดในขั้นตอนนี้  
 สองแฉ่งยังไม่อยู่ เราก็สามารถใช้ชีวิตขั้นตอนที่ตามต่อไปได้เลย  
 คือให้คิดถึงคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์มากกว่าเรา เช่น คนอดอยากในเอริโอเปีย  
 ชาวเขมร นับล้านที่ถูกฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ คนจรจัดที่นอนใต้สะพาน คนจน  
 ที่ถูกแย่งที่ทำกินจนต้องมาอดข้าวประท้วงที่กรุงเทพฯ เป็นต้น ให้พยายาม  
 นึกจินตนาการถึงความทุกข์ยากของคนเหล่านั้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับ  
 ความทุกข์ของเรา เราจะเห็นได้ว่า ถ้าเปรียบเทียบกับแล้วคนเป็นจำนวนมาก  
 เขาต้องเจอทุกข์หนักหนากว่าเรามาก แทนเรียกได้ว่าทุกข์ของเรากลายเป็น  
 เรื่องขี้ผงไปเลย ทีนี้ถ้าขี้มนานิ่งท้อใจมันก็อย่าเขาแน่ ให้พูดล้อตัวเองให้เกิด  
 ความละอายใจบ่อย ๆ จะช่วยได้มาก(การสอนใจให้ตัวเองเกิดความละอายใจ  
 เป็นเทคนิคป้องกันตนเองไม่ให้คิดไปในทางที่ผิด ๆ ตามหลักธรรมชุด  
 "หิริโอตตัปปะ" ในพระไตรปิฎก)

4. สร้างกำลังใจให้ตนเองให้สู้ชีวิต  
 แม้ชีวิต 1-3 ขั้นตอนที่ผ่านมาก็จะทำให้เราหายทุกข์ใจไปได้มาก  
 แต่ถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข มันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเราได้เรื่อย  
 ไป ดังนั้น เราจึงต้องก้าวเข้าสู่ขั้นตอนสำคัญ คือ สร้างกำลังใจให้ตนเอง  
 ในการเผชิญหน้าต่อปัญหาเพื่อแก้ไขให้มันลุล่วงไปด้วยดี

วิบูลย์ โลกเต ปณฺญ์

การมันพินิจพิจารณา ย่อมเกิดปัญญา

ที่มา : www.ch7.com



เฉลยคำตอบ และประกาศรายชื่อผู้โชคดี...  
 ที่เว็บไซต์ทะเบียนและประมวลผล

กำหนดฉบับที่ 4 ปีที่ 3

นายสันติ มีวินัย กำลังศึกษาอยู่ ชั้นที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 /2551  
 สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมยาง ต้องการย้ายสาขาวิชาไป  
 อยู่สาขาวิชา ภาษา การสื่อสาร และธุรกิจ เนื่องจากไม่มีความถนัด  
 นายวินัยต้องดำเนินการอย่างไร จึงจะถูกต้องที่สุด

- ก. ติดต่อทะเบียนฯ ทันที เพื่อดำเนินการขอย้ายสาขา
- ข. ติดต่อทะเบียนฯ ในช่วงใกล้ปิดภาคการศึกษา  
 ภาคการศึกษาที่ 1/2551
- ค. แจ้งผู้ปกครองให้ดำเนินการแทน
- ง. ให้เพื่อนติดต่อทะเบียนเพื่อดำเนินการแทน

ส่งคำตอบมาได้ที่

E-Mail : Khruawan.t@psu.ac.th

โดยตั้งชื่อเรื่องว่า

"ตอบคำถามกับกิจกรรมทะเบียน ฉบับที่..ปีที่.."

พร้อมเขียนชื่อ-สกุล และรหัสนักศึกษาให้เรียบร้อย

ภายในวันที่ 29 สิงหาคม 2551



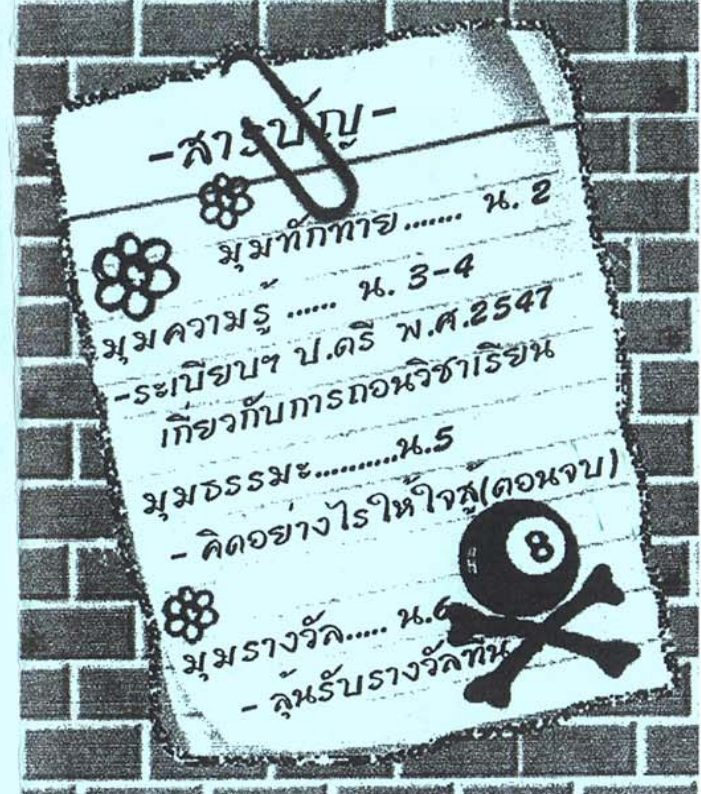
ทะเบียนและประมวลผล

วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

<http://reg.surat.psu.ac.th>

แผ่นพับทะเบียน

ปีที่ 3 ฉบับที่ 4



ตู้ ปณ.8 ไปรษณีย์ขุนทะเล อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี 84100

โทร. 0 - 7735 - 5040 ต่อ 2028 - 29

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๕๑

จัดทำโดย กิจกรรมทะเบียนและประมวลผล  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี



สวัสดิ์จ้าสมาชิกชาว มอ. ที่น่ารักทุกคน  
และขอขอบคุณทุกท่าน..ที่ยังติดตามเราเสมอมา...

เปิดเรียน 1 เดือนผ่านไปแล้วเป็นอย่างไรกันบ้าง...  
น้องๆ ปี 1 ไม่ทราบว่าจะสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ  
กันได้ หรือยังจะ... มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอะไรกันบ้าง  
หรือเปล่า บอกเล่าเก้าสิบกันได้เสมอนะ... แต่ห้ามบอกว่า  
มีปัญหาด้านการเงินนะ เพราะเรื่องนี้พี่ๆ ก็ประสบปัญหา  
อยู่เช่นกัน

...เหลือเวลาอีกไม่กี่วันแล้วซีกโลกถ้วนสอบกลางภาคแล้ว  
น้องๆ เตรียมตัวพร้อมหรือยัง? ทราบมาว่ามีบางวิชาที่เริ่ม  
มีการสอบย่อยกันบ้างแล้ว พี่ขอส่งกำลังใจให้น้องทุกคน  
สอบได้คะแนนมากๆ นะ.... ที่สำคัญอย่าลืมดูแลสุขภาพ  
ตัวเองด้วย ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝน อาจทำให้ไม่สบายได้ สำหรับ  
พี่ๆ ที่ขับรถก็ต้องขับรถ ด้วยความระมัดระวัง สวมหมวก  
กันน็อก หรือรัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่จะต้องขับขี และที่  
สำคัญไม่ควรคุยโทรศัพท์โดยไม่ใช่ Small talk เพราะหาก  
ถูกจับอาจจะต้องทั้งจำและปรับ ทำให้เสียอนาคตได้

\*\*\*ด้วยความห่วงใยและความปรารถนาดี\*\*

== จากพี่ทะเบียนฯ ==

# ระเบียบมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## ว่าด้วยการศึกษาชั้นปริญญาตรี พ.ศ. 2547

### ตอนที่ 1

#### ระเบียบเกี่ยวกับการกวดวิชาเรียน

ข้อ 10.9 การกวดทบทวนเนื้อหาวิชาใด  
ให้มีผลดังนี้

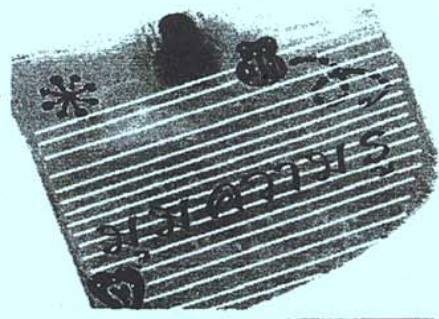
ข้อ 10.9.1 การกวดทบทวน 2 สัปดาห์แรก  
ของภาคการศึกษาปกติ หรือภาคเรียน  
จะไม่ปรากฏในใบแสดงผลการศึกษา  
หรือเรียกว่า "การกวดวิชาเรียนโดย  
ไม่ขึ้นทึกสัญลักษณ์ W"

ข้อ 10.9.3 เมื่อนักกำหนดการกวด  
วิชาได้อัปทึกสัญลักษณ์ W  
ตามข้อ 10.9.2 แล้วนักศึกษาจะกวด  
การทบทวนเนื้อหาวิชาไม่ได้  
ออกเว้นกรณีที่มีดวงจันทร์

ข้อ 10.9.2 การกวดทบทวนเนื้อหาวิชา 2  
สัปดาห์แรก แต่ต้องออกใน 12 สัปดาห์  
หรือเมื่อนักกำหนดสัปดาห์แรกแต่ต้องออก  
ใน 5 สัปดาห์ของภาคฤดูร้อน

จะต่อได้กับความเห็นชอบจาก  
อาจารย์ที่ปรึกษา  
และผู้อำนวยการศูนย์สอน

และภาคเรียนนั้นจะปรากฏใน  
ใบแสดงผลการศึกษา ได้อัป  
สัญลักษณ์ W หรือที่เรียกว่า  
"การกวดวิชาเรียนโดยขึ้นทึก  
สัญลักษณ์ W"



ข้อ 10.10 การกวดทบทวนเนื้อหาวิชาเพิ่ม  
จนมีจำนวนหน่วยกิตสูงกว่า หรือการกวด  
การทบทวนเนื้อหาวิชาจนเหลือจำนวน  
หน่วยกิตต่ำกว่าที่ระบุกำหนดจะทำมิได้  
เว้นแต่จะได้ขออนุมัติจากคณบดี มิฉะนั้น  
จะถือว่ากวดทบทวนเนื้อหาวิชา

