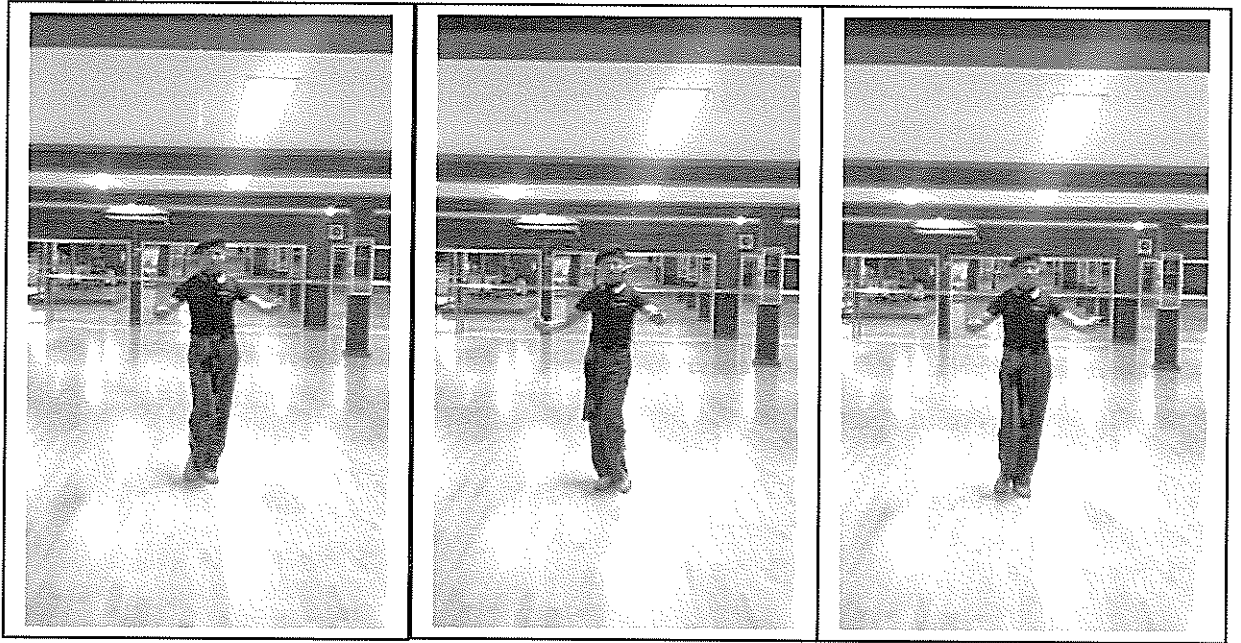


จ. Impact

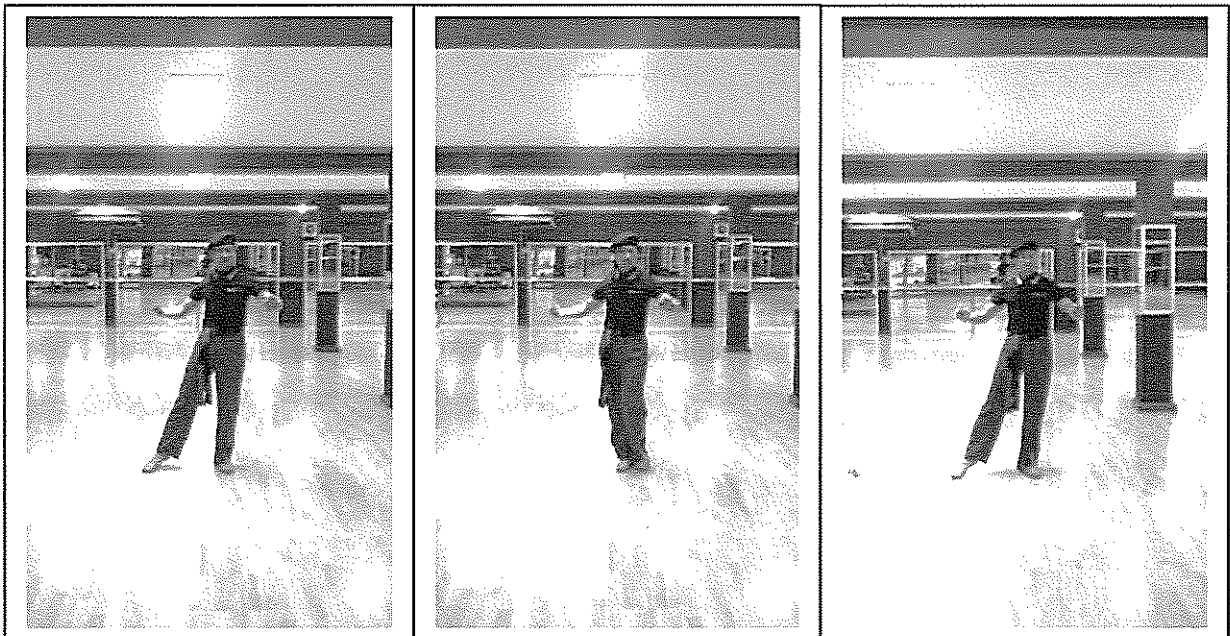
ยืนบนเท้าทั้งสองข้างโดยให้น้ำหนักอยู่ที่เท้าขวาเกือบทั้งหมดสำหรับผู้ชายและให้อยู่ที่เท้าซ้ายสำหรับผู้หญิง ผู้ชายลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาขณะเดียวกันผู้หญิงลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายพร้อมๆกัน และถ่ายน้ำหนักทั้งหมดพร้อมกับนับสอง ฝ่ายชายถ่ายน้ำหนักให้ไปอยู่ที่เท้าขวาและหญิงถ่ายน้ำหนักให้ไปอยู่ที่เท้าซ้ายพร้อมกับนับสาม จากนั้นชายแยกเท้าซ้ายไปด้านหลังขณะที่หญิงแยกเท้าขวาไปพร้อมๆกันแล้วถ่ายน้ำหนักให้หมดพร้อมนับสี่ ฝ่ายชายลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายส่วนหญิงลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาพร้อมถ่ายน้ำหนักแล้วนับและสุดท้ายชายแยกเท้าซ้ายไปด้านหลังซ้ายประมาณครึ่งก้าวพร้อมถ่ายน้ำหนักทั้งหมดนับหนึ่ง ถือว่าเป็นการสิ้นสุดการเดินหนึ่งช่วงท่า ในส่วนช่วงท่าที่สองสามารถทำได้ด้วยการเริ่มด้วยเท้าขวาของฝ่ายชายและซ้ายของฝ่ายหญิงพร้อมๆกับการนับ สอง สาม สี่ และ หนึ่ง



Impact



၈. Basic in place



Basic in place



บทที่ 14 ข้อคิดสำหรับการเรียนให้ประสบความสำเร็จ (Tips for success study)

โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการเปลี่ยนจากโปรบหรือรอพินิจ (Probation) เป็นปกติหรือผ่านข้อกำหนดของมหาวิทยาลัยได้ ขอให้ลองศึกษาข้อคิดเหล่านี้อย่างจริงจังแล้วนำไปปฏิบัติให้ได้ รับรองได้เลยว่า จะสามารถสอบผ่านทุกวิชาได้อย่างง่ายดาย อย่าลืมว่าต้องจริงจัง (Seriously do as recommended, MUST) อยากให้ดูตัวอย่างคนญี่ปุ่นเป็นแบบอย่าง เราเป็นทาสเขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในทางด้านเทคโนโลยี ไม่ว่าจะเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และที่เห็นดาษดื่นทั่วไปคือรถยนต์ เรานั่งภูมิใจว่าได้รถใหม่คูตีสมฐานะ นั่นแสดงว่าเป็นสิ่งที่ หลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะเราชอบสบายเกินไป ใช้อย่างเดียว ไม่เคยคิดอย่างจริงจังที่จะพึ่งตัวเอง เราไม่เคย ได้รับการสั่งสอนให้รู้จักคิดเป็นระบบ ขยันหมั่นเพียร ไม่ย่อท้อ รอทุกอย่างที่จะมีคนมาป้อนให้ ถึงคราวข้าวยากหมากแพง น้ำมันพุ่งพรวดๆอย่างไม่มีวันแว่วว่าจะหยุดหรือลดเลยอย่างนี้ แต่ญี่ปุ่นไม่เคยอยู่นิ่ง น้ำมันแพง ก็สามารถศึกษาและวิจัยจนสามารถใช้พลังงานที่ได้จากการใช้น้ำแทนน้ำมันได้เป็นผลสำเร็จ ซึ่งเป็นอีกขั้นหนึ่งที่สูงกว่าชั้นธรรมดาทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด ทำไมชาวญี่ปุ่นถึงทำได้ทั้งที่มีสมองเท่ากับเรา

จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนที่สามารถเรียนได้ดีมาตลอดตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนระดับปริญญาเอกนั้นเริ่มตั้งแต่จากที่บ้าน คุณแม่คือคนที่มีอิทธิพล (Influenced) และคลใจ (Inspiring) มากที่สุด ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากเป็นลูกคนสุดท้ายของคนที่ 8 ก็เป็นได้เพราะว่าได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ตั้งแต่เกิดจนอายุ 5 ขวบ แม้คุณพ่อคุณแม่ไม่ได้เรียนหนังสือแต่ท่านทั้งสองก็มักจะสอนให้รักการเล่าเรียนเสมอ โดยเฉพาะคุณแม่มักจะชี้ตัวอย่างที่ดีในหมู่บ้านที่มีคนที่สามารถเป็นข้าราชการได้นั้นขยันหมั่นเพียรมากๆ เมื่อไหร่ที่แสดงความขี้เกียจขึ้นมาคุณแม่ก็จะเตือนเสมอ แต่ไม่เคยว่าเสียๆหายๆเลย ตรงกันข้ามจะใช้คำพูดที่ให้แง่คิด ยกตัวอย่างประกอบพร้อมเหตุผลที่เหมาะสมทุกครั้ง ที่บ้านทำอะไรไหนๆจึงไม่มีโอกาสไปทำอะไรอย่างอื่นนอกจากช่วยที่บ้านดูแลกระบือ ให้อาหารเปิด ไร่ และหุงข้าว ทำกับข้าวหลังเลิกเรียน รอคุณพ่อคุณแม่และพี่ๆกลับมารับประทานอาหารเย็นพร้อมกัน ที่เล่าอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องกลับไปเป็นชาวนาถึงจะประสบความสำเร็จ แต่กำลังจะบอกว่า ให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เชื้อฟุ้งผู้ให้ชีวิตเรามาและกตัญญูรู้คุณ จะส่งผลให้จิตสำนึกของเรามีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโตไปพร้อมๆกับการศึกษาของเราด้วย หากเรามีสำนึกที่ดีไม่มีทางที่เราจะทำในสิ่งที่ไม่ดีแต่จะดึงตัวเราให้หันไปในทางที่ดีบ่อยครั้งมากกว่า และที่สำคัญผู้ให้คำปรึกษาที่ดีที่สุดคือคุณพ่อคุณแม่เพราะใจท่านมีแต่ให้จริงๆ

การศึกษา ถ้าจะเปรียบก็สามารถมองได้เช่นเดียวกับการขึ้นภูเขาสูง สมมติว่ามีขั้นต่างๆที่มีที่พักระหว่างทางที่ชมวิวได้ด้วย 10 ขั้น เมื่อขึ้นไปถึงขั้นที่ 4 แล้วมองดูวิวอาจจะเริ่มมองเห็นทุ่งที่อยู่ไกลออกไป ลิบตาแต่อาจจะยังมีเนินสูงบังอยู่บ้าง พอขึ้นไปถึงขั้นที่ 6 อาจเริ่มมองเห็นแหล่งน้ำที่อยู่รอบๆเนินที่ถูกบัง ถ้าขึ้นไปอีกถึงขั้นที่ 8 ตอนนี้อยู่ถึงยอดเขาเราจะเห็นแทบทุกอย่างที่อยู่ระดับล่างลงมา อาจเริ่มมองเห็นสิ่งที่ไม่เห็นมาก่อนเช่น มีน้ำตกอันเป็นต้นน้ำของแหล่งน้ำที่เห็นอยู่ทิศตะวันออกของเนินเขาสูง มีที่ราบอัน

กว้างใหญ่ที่มีสัตว์มากมายหลายชนิด เป็นต้น แต่ก็ยังไม่สามารถเห็นอีกด้านของภูเขาได้เลยต้องขึ้นไปถึง
ชั้นที่ 10 ถึงตอนนี้คงไม่ต้องอธิบายว่าเราสามารถมองรอบๆภูเขา (360 องศา) ได้อย่างไม่ต้องสงสัย
เช่นเดียวกับการศึกษาขั้นต้น (ประถมศึกษา) ก็เทียบเท่าได้แค่ชั้นที่ 4 ระดับมัธยมศึกษา ก็เปรียบได้กับ
ชั้นที่ 6 ชั้นปริญญาตรีถึงโทก็คงเท่ากับชั้นที่ 8 และชั้นสูงสุดชั้นที่ 10 ก็สามารถเทียบได้กับการศึกษา
ในระดับปริญญาเอกที่นอกจากจะต้องรอบรู้แล้ว ต้องมีความเป็นอิสระในเรื่องความคิดได้อีกด้วย
กล่าวคือการมีจินตนาการอย่างอิสระว่าที่เห็นนั้นมีแนวทางที่รักษาสภาพนั้นไว้ได้อย่างไรต่อไป
แต่นักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างพวกเราเป็นช่วงที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับการศึกษา เพราะ
การจบการศึกษาระดับนี้สามารถหางานทำเลี้ยงชีพได้อย่างดีจึงเป็นช่วงที่จะเน้นในเรื่องรายละเอียดในการ
ให้ข้อเสนอแนะ นอกจากนี้ผู้เขียนเห็นว่าวัยพวกเราก็คงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการศึกษามากน้อยเพียงใด

การเรียนในมหาวิทยาลัย อาจจะเริ่มด้วยคำว่าให้หันไปมองตัวเองในกระจกอย่างพิถีพิถันพิจารณา
ว่านอกจากรูปร่างหน้าตาที่เห็นข้างนอกแล้วลองมองลึกลงไปอีกชั้นหนึ่งว่าใครกันแน่ที่อยู่ข้างในนั้น คนดี
หรือ คนไม่สู้ดี (ไม่อย่างใช้คำรุนแรงว่าคนชั่วเพราะไม่ส่งผลให้จิตสำนึกที่ดีเจริญเติบโตในร่างกายเลย)
คนขยัน หรือคนขี้เกียจ คนมีสำนึก หรือคนที่ไม่รู้จักสำนึกว่าคืออะไร คนชอบให้ทาน หรือคนชอบพาลเขา
แล้วลองนึกดูว่ามีใครอีกบ้างที่อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จของเราที่สามารถเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยได้
ดี แต่ขอบอกตามตรงว่าไม่ได้ยากอะไรเลยที่จะเข้ามาเรียนใน มทส ได้เพราะใช้เพียงเกรดเท่านั้น ซึ่งก็เห็น
ด้วยว่าไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดที่ใช้ในการเลือกคนที่สมควรได้เรียนจริงๆเข้ามาเรียน แต่ในฐานะอาจารย์เห็นว่าไม่
ว่าใครก็ตามที่ได้เข้ามาแล้วก็ต้องทำให้เขาผ่านออกไปให้ได้ อย่าลืมนะคนที่จะทำให้ให้นักศึกษาผ่านออกไป
ได้นั้นก็อยู่ที่นักศึกษาเองเป็นส่วนใหญ่ อาจารย์เป็นเพียงผู้ผลักดันเท่านั้น อาจารย์มีเพียงคนเดียวแต่
ต้องผลักดันลูกศิษย์เป็นร้อยๆนั้นมีความหนัก ยาก และลำบากเป็นอย่างมาก นักศึกษาในทางตรงข้าม
มีเพียงคนเดียวแต่ไม่ต้องผลักใครอื่นเลยนอกจากตัวเอง ถ้าทำไม่ได้แสดงว่าไม่ได้สนใจที่จะผลักดันตัวเอง
จึงอยากให้ปรับความคิดรู้ทันและพิจารณาให้คิดว่าคุณพ่อคุณแม่ต้องหาเงินตัวเป็นเกลียวมาให้เราได้เรียน
เราก็ต้องตอบแทนความดีและบุญคุณของคุณพ่อคุณแม่ด้วยการเล่าเรียนเขียนอ่านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำ
ได้ ไม่มีว่แต่เสียเวลากับกิจกรรมนอกเวลาเรียน(Extracurricular activities) ที่มหาวิทยาลัยจัดให้หรือ
จัดเองมากเกินไป แต่ถ้ารู้จักแบ่งเวลา แบ่งใจ แบ่งความคิด ร่วมกิจกรรมดังกล่าวตามสมควร ไม่มีทางที่
จะไม่ผ่าน อยากจะเล่าประสบการณ์ให้เห็นเป็นตัวอย่างว่า สมัยที่เรียนระดับปริญญาตรีได้ทำกิจกรรม
มากมาย ไม่ว่าจะเป็นหัวหน้าห้อง นักกีฬาว่ายน้ำ เป็นเชียร์ลีดเดอร์มหาวิทยาลัย เชียร์ลีดเดอร์คณะ
สปีชออน เป็นนักร้องประสานเสียงมหาวิทยาลัย สอนพิเศษเด็กประถมและมัธยมไปด้วย แต่ยังหาเวลา
ไปออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำตอนเย็นได้เพราะไม่ผูกตัวไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปเพราะรู้ตัวเสมอว่า
หน้าที่ที่สำคัญที่สุดคือการเรียน อย่างอื่นเป็นเพียงผลพลอยได้และเป็นคุณค่าส่วนเติมเต็มที่อาจจะ
ประโยชน์ในอนาคตได้ กิจกรรมนอกห้องเรียนมีข้อดีคือช่วยทำให้เราเรียนรู้การอยู่ในสังคมในอนาคตหลัง

จากจบการศึกษาไปแล้วทำให้เรารู้จักเพื่อนทั้งนอกคณะนอกสาขาและในคณะในสาขาได้มากขึ้น ซึ่งเรื่องการทำกิจกรรมนอกห้อง เรียนเป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่ไปกับการเรียนแต่ให้แบ่งเวลาให้เป็นอย่างดี จะร่วมได้มากหรือน้อยเพียงใด จงจำไว้ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงส่วนประกอบในการสมัครเข้าทำงาน เท่านั้นแต่ไม่ใช่เป็นสิ่งจำเป็น (Unnecessary) แต่ก็ไม่ควรละเลย ให้ทำบ้างเพื่อเป็นการฝึกการอยู่ในโลก ภายนอกไปในตัว และจะเป็นการสร้างเครือข่าย ในอนาคต คนเราไม่มีใครที่สามารถทำงานคนเดียวได้ สมัยเรียนปริญญาโทและเอกในต่างประเทศก็ได้เข้า ร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียนตลอด โดยเป็นหัวหน้า บัณฑิตศึกษาสาขาพยาธิวิทยาทั้งระดับปริญญาโทและปริญญาเอก เป็นสมาชิกบอร์ด (Board member of the School of Medicine Graduate Student Association; SMGSA) ที่ University of Southern California (U.S.C.) Los Angeles, California, U.S.A.

ถ้าให้พูดถึงการเรียนแล้ว ต้องขยัน (Diligent) อดทน (Persevere) พยายาม (Try hard) ปกติจะอ่านคร่าวๆก่อนไปเรียนในรายวิชาที่ยากๆ ตั้งใจเรียนในห้องเรียนโดยใจจดใจจ่อจดทุกคำทุก ความรู้เพิ่มเติมในห้องสมุดหลังเลิกเรียนเกือบทุกวัน ออกกำลังกายตอนเย็นอาบน้ำแล้วรับประทาน อาหารเย็น ทำการบ้านให้เสร็จก่อนดูข่าวภาคค่ำ อ่านหนังสือ และจะสวดมนต์ก่อนเข้านอนประมาณ หนึ่งคืนเป็นประจำ ตื่นเช้าเวลาประมาณตีสี่ครึ่งถึงตีห้า ซึ่งจะเป็นเวลาที่เงียบสงบดี สมองแจ่มใสที่สุด สามารถอ่านหนังสือทบทวนเพิ่มเติมหรืออ่านรายวิชาที่จะ เรียนในวันรุ่งขึ้น สำหรับการออกไปเที่ยวสถาน บันเทิงข้างนอกมหาวิทยาลัย (ในเมือง) ไม่เคยเลยเพราะไม่มี เงิน ไม่มีรถจักรยานยนต์ (มีจักรยาน) ซึ่งคิดว่าเป็นผลดีมากกว่าผลเสีย แต่มีวิธีคลายเครียดส่วนตัวที่ไม่ เหมือนใครคือชอบว่ายน้ำและเล่น ฟิตเนส บางครั้งก็ไปเล่นแบดมินตันกับเพื่อนๆ แต่เวลาที่หมดไปบางส่วน ก็จะไปอยู่ที่การเป็นเชียร์ลีดเดอร์ การร้องเพลงกับชมรมนักร้องประสานเสียง การแสดงประจำปีต่างๆ

ที่นี้หันมาดูในเรื่องของการอ่านหนังสือก็จะขอเพิ่มเติมนอกจากจะต้องจดจ่อและจดในห้องเรียน ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว ก็หาเวลาตอนเที่ยงตอนเย็นหรือเสาร์อาทิตย์เข้าห้องสมุด (สมัยนั้นยัง ไม่มี เครื่องช่วยอินเทอร์เน็ต) การเอาใจใส่ในห้องเรียนเป็นการประหยัดเวลาอ่านหนังสือได้อย่างมาก ถ้าเข้าใจ ในห้องเรียนแล้วไม่ต้องอ่านอีกเลยจนกว่าจะถึงช่วงสอบ แต่ถ้าไม่เข้าใจจะพยายามถามอาจารย์ผู้สอน ทบทวน อ่านหนังสือเพิ่มเติมโดยในหนึ่งรายวิชาจะหาหนังสือมาอ่านประกอบอย่างน้อยก็ 3 – 5 เล่ม ที่ทำอย่างนี้เพราะว่าในแต่ละเล่มผู้แต่งหรือผู้เขียนไม่สามารถที่ครอบคลุมเนื้อหาได้อย่างสมบูรณ์ ขึ้นอยู่กับว่าผู้เขียนมีการศึกษามากน้อยเพียงใด บางคนสนใจเรื่องใดก็จะเขียนเรื่องนั้นได้มากแต่ขยาย ความในเรื่องอื่นๆได้ไม่ทันนัก บางคนเขียนแล้วอ่านยากแต่บางคนเขียนได้นำอ่านเรียบเรียงหัวข้อต่างๆได้ดี มากๆ ดังนั้นการอ่านหนังสือหลายๆเล่มจึงเป็นการเก็บเกี่ยวความรู้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าจะ เปรียบเทียบก็คงจะดูได้จากการสร้างบ้าน ถ้ามีเสาอยู่แค่สามเสาก็คงสร้างได้แค่กระโจมเท่านั้นกระมัง ถ้ามีสี่เสาก็อาจจะสร้างบ้านชั้นเดียวธรรมดาทั้งแคตกันฝนและลมได้แต่คงแบ่งเป็นห้องๆได้ลำบากทีเดียว

แต่ถ้ามีถึงเก้าเสาเราก็สามารถสร้างบ้านที่สมบูรณ์พร้อมห้องอย่างน้อยก็สองห้อง ถ้าเสาใหญ่ยาวมาก ก็สร้างเป็นบ้านสองชั้นก็จะสามารถขยายห้องเพิ่มอีกได้ การอ่านหนังสือก็เช่นกันยิ่งมากเล่มก็ยิ่งสมบูรณ์ ถ้าจะสรุปเป็นข้อๆ

1. รับประทานอาหารให้อิ่ม นอกจากจะทำให้ไม่หิวแล้วยังช่วยให้สมองปราดเปรื่องเพราะมีอาหารให้สมองได้ตลอดที่อ่านหนังสือเป็นพลังงานที่ร่างกายควรได้รับ (Body Power)
2. แรงใจหรือกำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้อ่านหนังสือได้นานและทน [Mind Power (Will Power)] ปกติแล้วผู้เขียนมักจะคิดถึงความฝันของตัวเองซึ่งจะเป็นแรงผลักดันได้ดีมาก หรือคิดถึงคุณของคุณพ่อคุณแม่ที่ท่านต้องลำบากตรากตรำเพื่อส่งให้เราเรียนก็เป็นอีกแรงหนึ่งที่จะช่วยได้ดีมาก
3. หาสถานที่ที่เราอ่านแล้วเข้าใจและอ่านได้เป็นเวลานานๆ ปกติผู้เขียนจะหาที่เงียบสงบไร้ผู้คน แต่ไม่ชอบห้องสมุดที่ออกซิเจนน้อย ชอบใต้ต้นไม้หรือใต้อาคารโล่งๆก็ได้ (Location)
4. อ่านหนังสือก่อนและหลังเรียนหนังสือ โดยอ่านก่อนแบบคร่าวๆแล้วทบทวนหลังเรียนด้วยการยืมหนังสือห้องสมุดเพื่อศึกษาเพิ่มเติมหรือขยายความที่สำคัญจากที่อาจารย์สอน การอ่านหนังสือเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นสิ่งที่ต้องทำเป็นประจำให้ติดเป็นนิสัยว่างไม่ได้ต้องจับขึ้นมาอ่านทบทวน โดยเฉพาะสิ่งที่ยังไม่เข้าใจต้องชวนขวายนหาความรู้เพิ่มเติมให้ได้ อย่างที่ไว้นาน ค่อยๆเก็บสะสมความรู้ให้ได้ทีละเล็กละน้อยคล้ายๆกับเป็นการสร้างธนาคารความรู้ให้ตัวเอง เป็นการป้องกันเมื่อถึงเวลาอ่านสอบจะช่วยประหยัดเวลาได้มากไม่ต้องหามรุ่งหามค่ำ สอบเสร็จความรู้จะไม่หายไปจากตัวเราด้วย ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะจำได้ทุกอย่าง แต่จะจำในสิ่งที่เข้าใจได้เสมอ (Well-prepared)
5. ระหว่างที่อ่านหนังสือให้หากระดาษหรือสมุดเล่มเล็กๆไว้จดสิ่งสำคัญเช่น สูตรเคมี สูตรฟิสิกส์ สูตรคณิตศาสตร์ ชื่อวิทยาศาสตร์ หลัก เกณฑ์ กฎ กติกา ศัพท์ ใจความย่อ ข้อคิด เป็นต้น
6. พักเป็นระยะเพื่อผ่อนคลายสมองบ้างแต่อย่าทิ้งช่วงนาน อาจจะทำยืดเส้นยืดสายเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นหลังจากนั่งนานๆ ดื่มน้ำ ปัสสาวะ อูจจาระ กินขนม (ไม่ควรกินไปอ่านไป)
7. หากเกิดอารมณ์ใคร่ระหว่างการอ่านหนังสือจนควบคุมไม่ได้ให้ช่วยตัวเองในที่ลับตาคนให้เรียบร้อยก่อนแล้วกลับมาอ่านต่อได้
8. หากมีปัญหาเรื่องสายตาให้ปรึกษาจักษุแพทย์ (ไม่ใช่แค่ร้านขายแว่น) เพื่อตัดแว่นให้เรียบร้อย
9. ให้ตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ให้ติดเป็นนิสัยจะช่วยประหยัดเวลาในการอ่านหนังสือได้อย่างน้อยสามเท่ากับคนที่ไม่สนใจเรียน ไม่มีความจำเป็นต้องติวหากเราได้ทำความเข้าใจด้วยตัวเองแล้ว

10. หากมีคำถามในห้องเรียนให้ถามทันทีอย่าเก็บไว้ การายเป็นการทำลายตัวเองทางอ้อม แต่อย่าทวงประสาทอาจารย์ผู้สอนเพราะจะทำให้ได้คำตอบที่ไม่ลึกซึ้ง

นอกจากนี้หลักยึดถือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้นั้นให้ลองพิจารณาหลักธรรมต่อไปนี้ด้วยใจเป็นกลางแล้วจะเห็นว่ามิใช่ประโยชน์มหาศาล

พละ คือธรรมเป็นกำลัง 5 อย่าง (บางครั้งก็เรียกว่า อินทรีย์ 5)

1. สัทธา คือ ความเชื่อ จะส่งผลให้ใจเราเปิดรับได้เรื่อยๆ
2. วิริยะ คือ ความเพียร จะทำให้เราเป็นคนขยันโดยไม่รู้ตัว
3. สติ คือ ความระลึกได้ จะทำให้เราเป็นคนรอบคอบ
4. สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น จะทำให้เราเป็นคนที่มีความจำเป็นเลิศ
5. ปัญญา คือ ความรอบรู้ จะทำให้เราเป็นคนฉลาดและเฉลียว

ข้าศึกภายใน

1. อสัทธิยะ คือ ความไม่เชื่อ เป็นปฏิปักษ์ต่อสัทธา
2. โกศลชชะ คือ ความเกียจคร้าน เป็นปฏิปักษ์ต่อวิริยะ
3. สติสัมโมสา คือ ความหลงลืมสติ เป็นปฏิปักษ์ต่อสติ
4. จิตตวิกเขปะ คือ ความฟุ้งซ่านของจิต เป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ
5. ทุปปัญญา คือ ความรู้ชั่วหรือวิชาความรู้ เป็นปฏิปักษ์ต่อปัญญา

ทั้งสองฝ่ายเมื่อเกิดในจิตใจผู้ใด ก็ต้องทำสงครามกัน ฝ่ายที่มีกำลังมาก ก็จะชนะและได้ครองจิตใจผู้นั้น และผู้ที่จะเป็น(ผู้)ใหญ่ในอนาคตควรมีธรรมของพรหมหรือที่เราคุ้นกันดีว่า พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย

1. เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข
2. กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
3. มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี (“ดี” ในที่นี้หมายถึงการมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า)
4. อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย หมายถึงการรู้จักวางใจเป็นกลางพิจารณาเห็นว่าใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว

หากมีโอกาสก็พาเพื่อนๆไปทำบุญที่วัดให้ได้อย่างน้อยเดือนละครั้งเพื่อเป็นการทำใจให้สงบ มีสติ เพราะว่าการเข้าวัดจะทำให้เรารู้จักระมัดระวังการฟังพระเทศน์เป็นการฝึกตรึงจิตให้นิ่งได้ไม่จำเป็นต้องเข้าใจว่าท่านว่าอะไรหากอยากทราบก็คุยกับพระสงฆ์เมื่อมีโอกาสหรือกลับไปเปิดหนังสือธรรมศึกษาเพิ่มเติมก็ยังดีมาก

ท้ายนี้อยากจะฝากในฐานะครูผู้สอนหนังสือที่อยากเห็นศิษย์เมื่อจบไปแล้วเป็นคนที่มีความประพฤติที่ดีก็ได้รวบรวมข้อคิดแบบฉบับของตัวเองไว้ให้พวกเราได้เตือนตัวเองว่าตัวเราเกิดมาก็เหมือนกับคนอื่นไม่มีอะไรที่เราจะทำได้อย่ายอมแพ้อะไรง่ายๆ ให้พยายามหาทางให้ได้ดังที่มีคำกล่าวให้ได้คิดเสมอว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” “Where there’s a will there’s a way”

และมีของฝากจากอาจารย์สนอง

1. เป็นคนดี Be a good person
2. มีสำนึก Perceptible
3. ระลึกคุณพ่อแม่ Think of Parents’ will
4. แห่เพื่อนด้วยใจ Stir friends with heart
5. ไหว้ด้วยความเคารพ Respectable manner
6. นบนอบแบบไทยๆ Thai ways
7. ไม่หยิ่งยโส Un-arrogant
8. โโมโหไม่เอา Anger free
9. มือเปล่าไม่เคย Never empty hand ให้มีหนังสือหรืออย่างน้อยปากกาดินสอไว้เสมอ
10. เงยเมื่อควร Keep quiet
11. ม่วนกับเพื่อนๆ Playful
12. เตือนตนตลอดไป ทั้งสิบสองข้อ Remind yourself about these 12 tips

บรรณานุกรม References:

- คู่มือชีวิตนี้มีคุณค่า - คุณค่าของชีวิต ธรรมบรรยายโดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโม วัดอัมพวัน สิงห์บุรี
- เมื่อผมเป็นมะเร็ง โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์สุจิตต์ เผ่าสวัสดิ์

Asian Pac J Cancer Prev. 2005 Jul-Sep;6(3):408-11.Links

- Dance as a therapy for cancer prevention.

Aktas G, Ogce F.

Neuro Endocrinol Lett. 2005 Oct;26(5):617-23.Links

- Effect of regular exercise on health and disease.

Karacabey K.

แหล่งอ้างอิงที่มาจากเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

- <http://www.rad.washington.edu/academics/academic-sections/mnsk>
- <http://www.ballroomdancers.com/>
- www.learntripitaka.com/scruple/prom4.html
- http://www.self-confidence.co.uk/social_skills.html
- <http://www.dancescape.com/dances/ballroom/>
- <http://www.tdsa.or.th>
- <http://www.ballroomdancers.com>
- <http://www.ballroomdancingtour.com>
- <http://www.blackpooldancefestival.net/>
- <http://www.championsdancestudio.com/>
- <http://dance-photos.com/>
- <http://www.dancescape.com/>
- <http://www.dancesport.ca/>
- <http://www.dancesport.org.au/>
- <http://www.dancesport.org.sg/>
- <http://www.dancesport.uk.com>
- <http://www.dancesportinfo.net/>

- <http://www.dancetv.com/>
- <http://www.danceuniverse.co.kr>
- <http://www.dancevision.com/>
- <http://www.extremedancesport.com/>
- <http://www.idsf.net/>
- <http://www.memphisballroom.com/>
- <http://www.sadancesport.co.za/>
- <http://www.uconndancesport.com/>
- <http://dancesportshow.com/>
- <http://www.leelart.net/forum/index.php?topic=1861.40>
- <http://www.leelart.com/09acc/history/10%20dance%20history.html>
- <http://www.wu.ac.th/th/news/1456>
- <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/images/HealthyEatingPyramid-LowRes.jpg>
-

สิ่งที่นักศึกษาสะท้อนหลังจากเรียนจบรายวิชานี้แล้ว (Student Online Evaluation)

2/2555

1. ได้อะไรหลายอย่างจากอาจารย์เยอะมากครับ ไม่ว่าจะเป็นการเต้นหรือยิ่งกว่านั้นคือการดำเนินชีวิต จะนำสิ่งที่อาจารย์สอนไปใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ครับ ขอขอบคุณครับ
2. เป็นวิชาที่เรียนแล้วมีความสุขที่สุด สนุก ชอบ
3. อาจารย์สอนสนุกค่ะ
4. สอนสนุก สอนเข้าใจ
5. เรียนสนุกมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขมาก และอาจารย์สอนให้ทุกคนเต้นได้ ถึงแม้หนูจะเต้นไม่สวย และวิชานี้ทำให้หนูสามารถเดินสั้นสูงได้โดยไม่ปวดขา^^
6. ชอบวิชานี้ค่ะเรียนแล้วสนุก อาจารย์ผู้สอนใจดี ทำให้เรียนแล้วไม่เครียดมาก
7. เต้นมันส์ดีค่ะ ขอแยกห้องเรียนนะคะอาจารย์ อออิ
8. ครูสอนสนุกและได้ความรู้มากเลยคัฟ
9. อาจารย์ผู้หญิงโหดโหด
10. อาจารย์สอนดีมากครับ สนุกดี ไม่ใช่แค่สอนเต้นอย่างเดียว แต่สอนเรื่องอื่นด้วย ได้ข้อคิดในหลายๆเรื่องครับ ^^ ขอขอบคุณครับ
11. สอนดีคับ
12. รักวิชานี้ค่ะ น่าจะมีเปิดเป็นหลักสูตร 1 2 3 4 ไปเรื่อย ๆ เลยคะ หนูจะลงเรียนคะ หนูไม่อยากไปหาเรียนข้างนอกคะ ไม่อยากออกไปคะ

1/2555

1. ชอบๆวิชานี้ค่ะ ได้ปรับปรุงบุคลิกภาพตัวเองขึ้นเยอะ ได้เพื่อนใหม่ รู้จักคนมากขึ้น วิชานี้ไม่ใช่เพียงแค่สร้างเสริมสุขภาพค่ะ แต่ยังสร้างสัมพันธภาพด้วย ^ _____ ^
2. อาจารย์สอนสนุก เข้าใจมีเนื้อหาที่เข้าใจ อาจารย์เอาใจใส่นักศึกษาทุกคนเป็นอย่างดี
3. ผมเป็นคนขี้อาย ไม่มั่นใจในตัวเอง กล้าๆกลัวๆ ผมอยากเอาชนะใจตัวเองและกล้าในสิ่งที่ถูกต้องผมจึงลงวิชานี้ ผมไม่ผิดหวังจริงๆครับ อาทิตย์แรกผมอยากถอนและไปลงวิชาอื่น ผมอายและเขินมาก แต่โชคดีที่ผมไม่ถอน ณ ตอนนั้นผมกล้าแสดงออกมากขึ้นครับ ผมมั่นใจในตัวเองมากขึ้น อาจารย์ใส่ใจนักศึกษาทุกคนมากครับ ขอขอบคุณอาจารย์ครับ

4. สวัสดิ์ครับ สำหรับรายวิชานี้ตัวผมเองคิดว่าผมตัดสินใจถูกแล้วที่เลือกเรียนวิชานี้ครับ วิชานี้ได้ทั้งความรู้ สุขภาพแข็งแรง สามารถนำไปใช้ได้ในอนาคตในการเข้าสังคม สิ่งหนึ่งที่ได้จากอาจารย์ คือความรู้เกี่ยวกับทางการแพทย์ที่อาจารย์เอาประสบการณ์ของอาจารย์โดยตรงมาสอนนักศึกษา และทำให้ผมรู้จักดูแลสุขภาพและบุคคลิกตนเองมากยิ่งขึ้น ชอบเวลาที่อาจารย์นำประสบการณ์ชีวิต การเรียน มาพูดให้ฟัง อาจารย์เคยพูดไว้ว่าถึงเราจะเป็นเพียงเด็กบ้านนอก แต่เราก็มีฝันและทำมันได้ ขอขอบคุณอาจารย์มากครับ สุรสิทธิ์ ชื่นใจ
5. วิชานี้เป็นการออกกำลังกายที่ดีทำให้ไม่ค่อยป่วยบ่อยแบบเมื่อก่อนและรู้ว่าอาหารมีส่วนสำคัญมากๆ ปัจจุบันหนูใส่ใจกับการรับประทานอาหารมากขึ้น (ปกติไม่ทานข้าวเช้า) อีกเรื่องคือเรียนวิชานี้แล้วรู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ มีความสุขกับการเรียน อารมณ์ดีทุกครั้งที่ได้เรียน ส่วนเรื่องความสูงหนูไม่รู้ว่าสูงขึ้นหรือไม่แต่แขนหนวยาวขึ้นมาก และอาจารย์ก็น่ารักมากๆเลยคะนอกจากจะรู้เรื่องการเต้นรำแล้วบางเรื่องหนูก็ได้เรียนรู้กับอาจารย์ ทั้งวัฒนธรรมต่างชาติ ทั้งประสบการณ์ต่างๆ :)

3/2554

1. เนื้อหาเหมาะสมเพียงพอแล้วครับ สนุกตอนเต้นมากกว่าเรียนทฤษฎีครับ
2. เรียนสนุกดีค่ะ
3. สถานที่ในการเรียนปฏิบัติ ค่อนข้างไม่พร้อมเท่าไร ไม่ว่าจะเป็น การสอน ไม่ค่อยได้ยินเสียงอาจารย์ และตอนเต้นน่าจะเป็นที่อื่น มีกระจกดูตนเองขณะเต้น
4. อาจารย์สอนสนุกทำให้มีความสุขในการเรียน อาจารย์เข้าถึงนักศึกษาเวลาปฏิบัติแต่ยังไม่ทั่วถึง... เพลงที่ใช้เต้นบางทีก็ซ้ำๆทำให้รู้สึกเบื่อ
5. ขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ ที่ให้ความรู้พวกหนู ขอขอบคุณค่ะ
6. ชอบอาจารย์เต้นมากเลยคะ ดูแล้วเพลิน แต่พอมาเต้นเองแล้วมันยากมากเลย
7. อาจารย์สอนสนุกมาก ใจเย็น ยกตัวอย่างเรื่องในชีวิตประจำวันทำให้เข้าใจง่าย มีการใส่ใจต่อนักศึกษาดี
8. อาจารย์น่ารักและใจดีมากครับ ถึงจะดูไปบางครั้ง
9. มันส์ค่ะ ขอ A เลยนะคะ

10. สวัสดิ์ค่ะอาจารย์ที่เคารพ อาจารย์เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักศึกษาหลายๆ เลยกะ สอนดี มีสาระ บุคลิกอาจารย์ดีมากๆเลยคะ หนูทำตามท่าที่อาจารย์สอนแล้ว เดินตรงมากขึ้น หนูชอบตอนนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบได้จริงๆ ชอบคุณทุกกระบวนท่าในการสอนนะค่ะ หนูจะเอาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย รักษาสุขภาพด้วยนะคะ อาจารย์
11. เรียนแล้วมีความสุขทั้งกายและใจ

2/2554

1. อาจารย์เป็นอาจารย์ที่ น่ารักมากคะ ใจดี สอนสนุกคะ

1/2554

1. อาจารย์สอนสนุกคะ ได้คลายเครียดด้วย
2. สนุกมากครับ(^ ____ ^) TenTen
3. ทำให้บุคลิกดีมากขึ้น
4. อาจารย์สอนแบบสบายๆ ไม่เครียดมากคะ และให้คำปรึกษาดีมากคะ

3/2553

1. อาจารย์สอนดีมากครับผมไม่เคยคิดว่าผมทำได้เนื่องจากผมเป็นคนไม่กล้าแสดงออกทางด้านการเต้นอาจารย์ให้ความกรุณาผมค่อยๆสอนผมจนผมเริ่มทำได้ ผมอยู่มหาวิทยาลัยมา 6 ปี ผมอ่านหนังสืออาจารย์เปิดสอนวิชานี้ตอนปี 2550 เขียนเข้าใจง่ายผมว่าทางมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับการเต้นลีลาศ เพื่อให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย และ เข้าสังคม นาย ปิยะพงษ์ สิริวสิทธิ์ B5240944
2. อาจารย์สอนดีมากครับ...เต้นเป็นเลย...
3. ตอนเรียนทฤษฎี บรรยากาศ่วงมากคะ
4. ชอบคุณอาจารย์ที่สอนพวกผม แล้วจะนำกลับไปใช้ทุกเรื่องและประสบการณ์ดีๆที่อาจารย์สอนให้ขอบคุณครับ
5. ก็นี่ครับ จะดีกว่านี้ครับถ้าได้A
6. ในการเรียนรายวิชานี้ทำให้รู้ถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องทำ รู้สึกว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิต

7. สนุกมากครับ....^^
8. เรียนลีลาศ สนุกดีค่ะ แต่หนูเกร็งมากๆเลย เวลาเต้น เพราะเป็นอะไรที่ไม่ถนัด(เพราะฉะนั้นต้องมาเรียน ให้ถนัด!!) อธิ
9. อาจารย์ สอนได้ดีมากนะคะ และวิชาลีลาศนี้สามารถทำให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วย และที่เห็นได้ชัดเจนคือ บุคลิกดูดีขึ้นจากเดิม อาจารย์ตั้งใจสอนเป็นอย่างดี ประทับใจ จริงๆค่ะ
10. เป็นวิชาที่ ผ่อนคลายและได้เจอกับผู้คนมากมาย
11. อาจารย์เต้นลีลาศได้สวยงาม ชอบที่อาจารย์มีบุคลิกภาพที่ดี ดูเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน พุดจาเพราะและสุขภาพ เวลาอาจารย์ออกมาเต้นโชว์ถึงแม้จะไม่ได้ซ้อมมาก่อน แต่ก็เป้นอะไรที่น่าตื่นตาตื่นใจ ดูไม่เบื่อ แถมอาจารย์ยังเป็นคนที่ตรงต่อเวลาเสมอ
12. อยากให้อาจารย์ปรับปรุงเรื่องหนังสือที่เรียนอ่าค่ะ อยากให้ทำป็นภาพสี เพื่อให้เข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น และตัวหนังสือที่พิมพ์ เว้นวรรคตัวหนังสือ คือ ทั้งที่เป็นคำเดียวกันแต่อยู่คนละบรรทัดอ่าค่ะทำให้อ่านไม่ค่อยรู้เรื่อง อยากให้อาจารย์ลองกลับไปอ่านดูนะค่ะ

2/2553

1. ตั้งใจมาลงเรียนวิชานี้ตั้งแต่แรกอยู่แล้ว ลังเลอยู่เหมือนกันว่าจะเรียนได้รึเปล่า แต่ผลที่ออกมาดีมากเลยคะ อาจารย์สอนสนุกได้เรียนรู้อะไรมากมายมากกว่าการเต้นลีลาศ ได้อ่านหนังสือของอาจารย์ทั้งเล่มแล้วชื่นชมอาจารย์มากคะ เห็นอาจารย์ใส่ข้อคิดเห็นต่างๆแล้วเป็นแบบอย่างที่ดีมากคะ หากเป็นไปได้ก็อยากเรียนจังหวะอื่นๆให้มากกว่านี้คะอยากเรียนรู้ให้มากสนุกดีคะ คลายเครียดจากการเรียนวิชาอื่นได้มาก ชอบความคิดอาจารย์มากคะขอให้อาจารย์สอนสนุกแบบนี้ตลอดไปนะค่ะ อาจารย์ใจดีค่ะ
2. สนุกๆสุดๆ อาจารย์สอนได้สนุกมากครับ

1/2553

1. อาจารย์ให้ความเป็นกันเอง ในการเรียนการสอน สอนอย่างเข้าใจนักศึกษา แนะนำ ให้ความรู้ นักศึกษามากกว่าในห้องเรียนและจากตำรา เป็นรายวิชาที่ดีมากหลายๆอย่าง เช่น ความแข็งแรงของร่างกาย เปิดโลกสังคมให้กว้าง สมาธิ การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น

2. อยากให้อาจารย์เปลี่ยนจังหวะในการสอนใหม่คับ. เพราะว่าในการสอบไฟล์นอลกับมิตเทอม
แทบไม่ต่างกันเลย เพราะฉะนั้น อยากให้มิตเทอมเป็นจังหวะนิ่ง แล้วไฟล์นอลก็เป็นอีกจังหวะ
นิ่งอ่ะครับ เพราะว่าจะได้เด่นรำเป็นหลายๆจังหวะ แต่ไม่ควรที่จะเยอะเกินไป ขอเสนออะ
ครับ.. มิตเทอม อยากให้เป็นจังหวะ ชะ ชะ ช่า แต่ให้สอนทำให้จับ ถึงไฟล์นอลเลยซึ่งมันก็ไม่ได้
เยอะอะไรเลยครับสำหรับผม ส่วนไฟล์นอล อยากให้เป็นจังหวะช้าๆ อะไรก็ได้ เพื่อเวลาตอน
สอบอ่ะครับ..จะได้มีข้อแตกต่างมากกว่านี้ ขอบคุณครับ.. ขอบอาจารย์มากเลยครับ..
3. ทำให้เข้าใจหลักการออกกำลังกายด้วยการลีลาอย่างถูกต้องมากขึ้น
4. อาจารย์ ใจดี มากๆคะ แถมน่ารักด้วยย ไม้ดู่ ไม้ด่าเลยย ชอบบที่สุดคะ
5. อาจารย์เด่นเก่งมากๆ เอวอ่อน ^^

3/2552

1. อาจารย์เก่งมากคะ
2. ขอบคุณความรู้ที่อาจารย์มอบให้คะ ไม่เพียงแต่ความรู้ยังมีข้อคิดดีๆอีกด้วย จ ะ เ ป็ น ก ำ ล ัง
ใจ ให้ อ า จ า ร ย ์ ต ่อ ไป น ะ ค ะ^^
3. วิชานี้ทำให้หนูได้ออกกำลังกายไปในตัว ชอบมากๆๆๆ
4. ^^สนุกมากๆคะ ชอบคุณนะคะ
5. อาจารย์สอนสนุกคะ
6. อาจารย์สอนได้สนุกมากคะ และเด่นได้ดีคะ พี่ๆที่มาสอนก็สอนดีคะ
7. บางครั้งอาจารย์สอนเร็วไป หนูจับจังหวะไม่ถูก
8. สนุกมากคะ ได้ออกกำลังกาย อาจารย์น่ารักดีคะ
9. อาจารย์เด่นเก่งมาก เอวอ่อนเขียว อยากเด่นได้แบบนั้นบ้าง ดูดีเด่นจนขาเป็นกล้ามเนื้อไม่ได้เลย
10. อาจารย์คะหนูอยากได้ A คะ
11. อาจารย์สนุกสนานรำเริง ทำให้นักศึกษาไม่เครียดกับการเรียน
12. อยากเก่งเหมือนอาจารย์คะ^^
13. สนุกและได้ประโยชน์มากครับ
14. น่าจะหาห้องเรียนที่เหมาะสมมากกว่านี้
15. สอนสนุก เฮฮาปาร์ตี้ สนุกมากๆ

2/2552

1. อาจารย์สอนดีมากเลยคะ... ทำให้อยากเต้นเก่งเหมือนอาจารย์มากเลย อาจารย์เป็นกันเองกับนักศึกษาดีมากเลยคะ ทำให้นักศึกษาไม่รู้สึกรำคาญเวลาเต้น ค่ะ
2. อาจารย์สอนสนุกดีคะ ไม่เครียดเลย ใจดีด้วย ชอบคุณคะ
3. อาจารย์สอนแบบเป็นกันเองมากคะ ใจดี น่ารัก ได้เรียนวิชานี้ที่ไร รู้สึกผ่อนคลายมากคะ
4. เรียนแล้วสนุก แล้วก็ผ่อนคลายมากเลยคะ ทำให้อยากเรียนแบบจริงจังเลยคะ
5. อาจารย์สอนสนุกมากคะ
6. เรียนวิชานี้รู้สึกได้ผ่อนคลาย อาจารย์ใจดีไม่เคร่งเครียดเกินไป สอนอย่างสร้างสรรค์ ทำให้นักศึกษาอยากเรียน ;)
7. ข้อสอบยากเกินไปครับ ผมไม่รู้จะตอบอะไรดี อาจารย์สอนดี เป็นกันเอง สามารถถามได้ ทำให้เรียนแล้วสบายใจ และมีกำลังใจ
8. อาจารย์น่ารักคะ เป็นกันเองกับนักศึกษาเรียนแล้วสนุกไม่เครียดเลย และอาจารย์ชอบมีเรื่องประสบการณ์ต่าง ๆ มาเล่าให้ฟังสนุกดีคะ เรียนกับอาจารย์ไม่ผิดหวังจริงๆคะ

1/2552

1. ออกหนังสือเรียนเร็ว ๆ หน่อยนะครับ จะสอบแล้ว
2. สนุกมากครับ เป็นกำลังใจให้อาจารย์ได้สอนวิชานี้ไปเรื่อย ๆ ครับ
3. อาจารย์เอาดีมาก
4. อาจารย์สอนเข้าใจ มีความเข้าใจลูกศิษย์ เป็นแรงบันดาลใจให้ตั้งใจเรียน และอาจารย์มีความสามารถ
5. สวัสดีครับท่านอาจารย์ ก่อนอื่นผมต้องขอโทษท่านอาจารย์ก่อนครับที่ผมไม่เคยตั้งใจเรียน เวลาอาจารย์สอนก็ขอบคุณกัน แต่อาจารย์ครับผมคิดว่าผมคิดถูกมากๆที่ผมลงเรียนวิชานี้ครับ เพราะว่าเทอมนี้ผมเรียนแต่วิชาที่เครียด แต่พอผมได้เข้าเรียนวิชานี้ผมรู้สึกที่ผมได้ผ่อนคลายได้ปลดปล่อย ได้เล่นได้หัวเราะ ได้แสดงออก ทำให้ผมลืมเรื่องเครียดๆได้ครับ ผมเรียนวันพุธ ซึ่งเป็นกลางสัปดาห์ ผมคิดว่าเหมาะที่สุดครับ ผมได้รู้ว่าเรียนลีลาไม่ได้แต่ลีลาอย่างเดียวแต่ผมได้อะไรหลายอย่างกว่าที่คิด ขอขอบคุณท่านอาจารย์มากครับ นศ.ช่างคุย
6. จากการเรียนวิชานี้บุคลิกดีขึ้น อาการที่ปวดหลังบ่อยๆ เริ่มปวดน้อยลงคะ

7. อาจารย์สอนดีมากค่ะ แต่บางครั้งถ้าพวกหนูมีการเรียนรู้อ่านไปต้องขอโทษด้วยนะคะ
8. ชอบเรียนลีลาศค่ะ อาจารย์สอนสนุกค่ะ
9. อาจารย์สอนสนุกมากเลยครับ เป็นวิชาที่ผ่อนคลายที่สุดที่ผมเคยเรียนเลย ได้ความรู้หลายอย่างเลยทั้งเรื่องสุขภาพ บุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้เลย ขอให้อาจารย์สอนแบบนี้ไปตลอดนะคะ ขอขอบพระคุณครับ
10. สอนสนุกดีค่ะ ชอบ เป็นวิชาที่ผ่อนคลายดี
11. อาจารย์คะห่วงมากกับข้อสอบที่สอบไปปลายภาค ตกกลางคำตอบนี้กาข้อเดียวหรือกาหลายข้อได้ค่ะ แต่ด้านหน้ากระดาษคำถามก็เขียนไว้ว่าให้เลือกกาข้อถูกที่สุดเพียงข้อเดียว หนูก็กลับไปอ่านคำสั่งนะคะ ถ้าให้กาหลายข้อได้ ควรจะเขียนบอกนักศึกษาหน้ากระดาษคำตอบไปเลย ว่าคิดว่าข้อไหนถูกหลายข้อก็กาหลายข้อน่าจะดีกว่าที่เขียนว่าเลือกกาเพียงข้อเดียว เรื่องนี้แหละค่ะที่หนูสงสัย มีเรื่องเดียว เรื่องการเต้น อาจารย์สอนดีมากค่ะ แล้วหนูก็เต้นเป็นแล้ว ขอขอบคุณค่ะ อยากให้มีลีลาศสอง แบบพัฒนาให้เก่งขึ้นไปอีก ทำยนี้ขอให้อาจารย์สุขภาพแข็งแรง
12. อาจารย์แนะนำดีมาก ทั้งเรื่องการเต้น และการดำเนินชีวิต อยากเข้าชมรมแต่ไม่กล้า
13. สนุกมากคับ แต่ตื่นเต็มมากเวลาสอบ กลัวผิด

3/2551

1. ขอขอบคุณความรู้และคำแนะนำต่างๆที่มอบให้ค่ะ
2. อยากให้อาจารย์สอนศัพท์ เยอะๆกว่านี้ จะดีมากค่ะ ^^

2/2551

1. ขอขอบคุณอาจารย์อีกครั้งครับ ตอนแรกเต็มแล้วผมก็ไปขออาจารย์ลงครับ ชอบวิชาอาจารย์มากเลยครับ ให้เราเรียนลีลาศ ไร้อารยะ ไม่จริงจังเลยครับ อย่างที่เนื้อหาอาจารย์ที่ว่าไว้เลย สร้างเสริมบุคลิกภาพ(มากมายๆ) ครับ เห็นผลชัดเจนเลย ทุกคนใน class เลยครับ มีอีกเรื่องครับ สรุปล้วน นน. ลดไป 5kg. ครับ สุดท้ายนี้ขอขอบคุณอาจารย์มากๆครับ ผมรัก วิชานี้ครับ อ้อบ ชยกร ประถมภู
2. ขอขอบคุณครับ สนุกมากเลยครับ ได้ออกกำลังด้วยดีจัง
3. การเข้าสังคมช่วยให้กล้าที่จะไปทักทายพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จัก รายวิชาช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้าแสดงออก แสดงประสิทธิภาพภายในตัวเองให้ผู้อื่นได้พบเห็น

4. ไม่รู้ว่าจะอธิบายอย่างไรนอกจากจะบอกว่า สนุกจริงๆครับ วิชาของอาจารย์เป็นวิชาเพลินๆ สำหรับผม เนื้อหาไม่ยาก ทบทวนก่อนเรียนนิดหน่อยและก่อนสอบ ส่วนเรื่องเต็นท์เหนื่อยจริงๆ ยิ่งเป็นวันศุกร์ด้วยเหนื่อยมาก แต่สุดท้ายผมก็เต็นท์ได้ ผมดีใจนะครับที่เต็นท์ได้ดี ขอขอบคุณอาจารย์ นะครับที่ทำให้ผมได้รับประสบการณ์ดีๆอย่างนี้
5. ได้รับความรู้และได้ออกกำลังกายครับ และสามารถนำลีลาศไปออกงานสังคมได้ ขอชื่นชมครับ
6. ชอบอาจารย์มากๆเลยคะ อยากให้มีอาจารย์ที่ตืออย่างนี้เยอะๆ
7. สอบได้เต็ม เย้ๆๆๆ
8. สนุกมากเลยคะวิชานี้ได้เหงื่อทุกครั้งที่ยังเรียนทำให้จากที่ไม่เคยออกกำลังกายได้ออกกำลังกายไปใน ตัวจะเอาท่าเต้นที่อาจารย์สอนไปใช้แน่นอนคะ
9. อาจารย์คะ หนูต้องการ A ค่ะ ช่วยหนูด้วยนะคะเพราะหนู"ติดโปร"อยู่คะ ต้องการหลุดโปรคะ อาจารย์ ขอขอบคุณล่วงหน้าคะ
10. อาจารย์ใจดีมากเลยคะ เรียนวิชาแล้วมีความสุข มีบุคลิกที่ดีด้วยคะ ไม่ใช่แค่เต้นเพื่อผ่อนคลาย หรือสนุกสนานเท่านั้น หนูมีเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้นคะ
11. อาจารย์สอนดีมากๆๆๆครับ

3/2550

1. อยากให้สอนหลายๆจังหวะคะ เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้เต้นได้ในอนาคต และอยากให้อาจารย์ เปิดสอนทุกเทอมโดยแต่ละเทอมอาจสอนต่างจังหวะกันก็ได้อยากเต้นได้หลายๆจังหวะคะ ปริมาณนักศึกษาในแต่ละกลุ่มเยอะเกินไปทำให้ลำบากในการใช้พื้นที่และบางคนไม่ใส่ใจในการ ทำกิจกรรมขณะเรียน
2. อาจารย์สอนด้วยความใจเย็น ให้กำลังในนักศึกษาได้ดีมาก ทำให้นักศึกษามีกำลังใจในการเรียน และไม่ต้องอายใครๆ
3. ขอชื่นชมมาก อยากได้ A ครับบบ
4. อาจารย์สอนสนุกดีคะ
5. อาจารย์เต้นได้สวยมาก อาจารย์แนะนำเทคนิคที่ดี
6. อยากให้อาจารย์เปิดลีลาศ 2