



สารสำนักหอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยรามคำแหง
R.U. LIBRARY NEWSLETTER

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8631 . 0-2310-8653

โทรสาร 0-2310-8632-4 ต่อ 18

<http://www.lib.ru.ac.th>

สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 20 ฉบับที่ 12 ประจำปีฯหลัง เดือนมิถุนายน 2547

XXXXXXXXXX

ISO 9001 : 2000

๘ สถาบันรับรองมาตรฐาน ไอ เอส โอ (สรอ.) กำหนดการตรวจประเมินจริง (Final Assessment) ระบบ

บริหารคุณภาพ ISO 9001 : 2000 ของสำนักหอสมุดกลางและศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ ในส่วนที่ต้องทำการแก้ไข ในวันอังคารที่ 13 กรกฎาคม 2547 เวลา 09.00-16.30 น. ขอให้ทุกหน่วยงานเตรียมความพร้อมสำหรับการตรวจประเมิน เพราะทาง สรอ. จะพิจารณาให้การรับรองในการตรวจครั้งนี้

๘ คำศัพท์ที่ควรรู้ใน ISO

on-site audit - การตรวจประเมิน ณ สถานที่จริง

หมายถึง การตรวจประเมิน ณ สถานที่ประกอบกิจการของผู้รับการตรวจประเมิน

opening meeting - การประชุมเปิดการตรวจประเมิน, การประชุมเริ่มการตรวจประเมิน

หมายถึง การประชุมกันระหว่างผู้ตรวจประเมินกับผู้รับการตรวจประเมิน ก่อนเริ่มการตรวจประเมิน ณ สถานที่ประกอบกิจการของผู้รับการตรวจประเมิน (on-site audit) เพื่อทำความรู้จักกันและชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบข่าย วิธีการ มาตรฐานอ้างอิง และยืนยันกำหนดการตรวจประเมิน ตลอดจนกฎ กติกา หรือข้อตกลงอื่น ๆ (ถ้ามี)

organization audit - การตรวจประเมินองค์กร

หมายถึง การตรวจประเมินเพื่อค้นหาว่าองค์กรนั้นมีการจัดโครงสร้างและการจัดการทรัพยากรการบริหารอย่างเหมาะสมเพียงพอที่จะนำนโยบายขององค์กรไปปฏิบัติและบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลหรือไม่

periodic assessment - การตรวจประเมินตามกำหนดเวลา

หมายถึง การตรวจประเมินเพื่อธำรงรักษามาตรฐานของระบบคุณภาพตามกำหนดเวลา เช่น ทุก ๆ 6 เดือน ตลอดช่วงเวลาที่มีการกำหนด หรือตกลงกันไว้

ข่าวบุคลากร

๘ ประชุม สัมมนาอบรม

ค สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากร จำนวน 3 คน เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร “เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม” ในวันที่ 12-13 กรกฎาคม 2547 ณ อาคารเวียงคำ ชั้น 4 ห้อง 401

1. นางมารยาท พุ่มโพธิ์
2. นางสาววิภาภรณ์ หาญสุทธินรินทร์
3. นางสาวรจนา ดีภา

ค สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรจำนวน 2 คน เข้ารับการฝึกอบรมคอมพิวเตอร์แก่ข้าราชการตามมติ คณะรัฐมนตรี วันที่ 22 ระหว่างวันที่ 12-14 กรกฎาคม 2547 มีรายชื่อดังนี้

1. นางทวิ เอนกสุข
2. นายชนกร ช่อไม้ทอง

๘ เลื่อนตำแหน่งข้าราชการ

1. นางสาววิภาภรณ์ หาญสุทธินรินทร์ บรรณารักษ์ 6 ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุด และทำบัตรรายการ เลื่อนตำแหน่งเป็นบรรณารักษ์ชำนาญการ 7 ตั้งแต่ 17 ตุลาคม 2546
2. นางสาวอนงค์ ภูอภิรมย์ บรรณารักษ์ 6 ฝ่ายบริการช่วยการค้นคว้าวิจัย และบริการพิเศษ เลื่อนตำแหน่งเป็นบรรณารักษ์ชำนาญการ 7 ตั้งแต่วันที่ 29 ธันวาคม 2546
3. นางรุ่งรตนา เขียวดารา นักเอกสารสนเทศ 6 ฝ่ายบริการผู้อ่าน เลื่อนตำแหน่งเป็นนักเอกสารสนเทศชำนาญการ 7 ตั้งแต่วันที่ 28 พฤศจิกายน 2546

๘ เลื่อนระดับข้าราชการ

1. นางชลรดา พุ่มโพธิ์ บรรณารักษ์ 5 ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรห้องสมุด เลื่อนระดับเป็นบรรณารักษ์ 6 ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2546

๘ เทียบระดับลูกจ้าง

1. นายชวลิต ทองสำราญ พนักงานธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 เลื่อนเป็นเทียบเท่าระดับ 5 ตั้งแต่วันที่ 29 ธันวาคม 2546
2. นางสาวจิรพร ลีวิทยา พนักงานธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 เลื่อนเป็นเทียบเท่าระดับ 5 ตั้งแต่วันที่ 23 กันยายน 2546

นานาสาระ

/ มาสร้างความสุขกันเถอะ /

ชวนพิศ สุคันสนีย์
บรรณารักษ์ชำนาญการ 8

เราจะทำความสุขให้กับตัวเองตลอด 7 วัน ได้อย่างไรในเมื่อเราต้องใช้เวลอย่างน้อย 5 วันในการทำงานที่สำนักงาน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 70 ของชีวิตในหนึ่งสัปดาห์ เราลองมาเติมความสุขตลอด 7 วันกันดังนี้

วันจันทร์ – วันแห่งการตื่นตัว เป็นวันเริ่มต้นการทำงานของสัปดาห์ หลังจากได้พักผ่อน 1-2 วันเพื่อเตรียมความพร้อมของกายและใจอย่างเต็มที่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองกล่าวว่า สมองของคนเรานั้นจะทำงานได้ดีที่สุดใน 2 ช่วง คือ 3 ชั่วโมง และ 10 ชั่วโมงหลังจากตื่นนอน ใน 3 ชั่วโมงหลังตื่นนอนนั้นเป็นความฉลาดที่เหมาะสมกับการทำงานใช้ความคิดและใน 10 ชั่วโมงหลังตื่นนอนเป็นความฉลาดที่เหมาะสมกับการคิดหรือการตัดสินใจที่รวดเร็ว

วันอังคาร - วันแห่งการสร้างสรรค์ เมื่อเริ่มทำงานในวันจันทร์แล้วต้องสร้างสรรค์งานต่อ หากมีข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องใด ๆ จงอย่างแก้ตัว แต่ควรหาทางแก้ไข ทางที่ดีคือลงมือทำทุกวิถีทางเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดต่าง ๆ ให้หมดไปหรือเหลือน้อยที่สุด

วันพุธ - วันแห่งพลังล้นเหลือ กลางสัปดาห์เป็นวันที่เครื่องกำลังร้อนสุดขีด ถือเป็นจุด **Peak** ของสัปดาห์แห่งวันทำงาน ให้หมั่นทบทวนดูว่าเราได้ทำงานต่าง ๆ บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ รวมทั้งได้ทำงานชิ้นสำคัญ ชิ้นเด่น ๆ หรือชิ้นที่ดีที่สุดให้ดีขึ้นในแต่ละวันแล้วหรือยัง คนเราจะก้าวหน้าในอาชีพ ในหน้าที่การงาน ต้องรู้จักที่จะพัฒนาตนเอง และทำให้เชี่ยวชาญกว่าวันวานที่ผ่านมาเสมอ ต้องทันโลก ทันเวลา ทันคนอื่น ๆ อย่างอึ้งเรื่องอึ้งเวลาหรือความไม่ถนัด เพราะจะทำให้เราไม่มีความสุขในวันหน้าได้

วันพฤหัสบดี - วันแห่งการสานสัมพันธ์ ให้เราคิดถึงเพื่อนร่วมงานทั้งหลาย อย่ามองเขาเป็นเพียงลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงานที่ต้องทำงานตามสั่ง หรือรับสานงานให้สำเร็จต่อจากเรา แต่ให้มองเขาเหมือนญาติ มีน้ำใจ เอื้ออาทร ให้ความเมตตาและปลอบประโลมสำหรับผู้ที่ต้องการกำลังใจ และให้เวลาแก่เขา อย่างอึ้งว่า

งานยุ่งเหลือเกิน ไม่มีเวลา หากเราไม่รู้จักการให้ เราก็จะไม่รู้ว่าการให้เป็นน้ำมันหล่อลื่นที่ทำให้งานเดินได้อย่างดีที่สุด

วันศุกร์ - วันแห่งการเตรียมพร้อม วันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของการทำงาน ก่อนกลับบ้านควรจัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มต้นทำงานในวันจันทร์ โดยใช้เวลาสัก 10 นาที เก็บเอกสารทุกชิ้นไว้ในแฟ้ม ถาดเอกสารหรือลิ้นชักให้เหลือเพียงงานที่ต้องทำเป็นอย่างแรกของ

วันจันทร์ไว้บนโต๊ะทำงาน ก็คือใช้หลัก 5 ส คือ สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัยนั่นเอง ซึ่งจะช่วยให้เราเริ่มทำงานในวันจันทร์ได้อย่างรวดเร็วขึ้น

วันเสาร์ - วันแห่งความเบา ๆ สบาย ๆ เป็นวันที่ทำให้นึกถึงเพลงพีเบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์ “สบาย ๆ” หรือเพลง “เธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม เห็นเงาของเมฆหรือเปล่า ทะเลสีครามที่ทอดยาวมือแล้วยากพักผ่อน ตรงนั้นให้นาน ๆ” ควรเปลี่ยนบรรยากาศจากความจำเจ ซ้ำซากไปทำอะไรแปลกใหม่ ที่ทำให้ได้อารมณ์ จะได้มีชีวิตชีวา

แล้วลองหยุดคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิต เราจะรู้ว่าเราได้ทำอะไรบ้างที่มีคุณค่า แล้วจะทำให้รู้สึกได้ว่าเรามีคุณค่าเพียงใด

วันอาทิตย์ - วันที่ต้องเตรียมตัวซาร์จแบตเตอรี่ เราต้องไม่หวั่นไหวว่าจะพ่ายแพ้ เหนื่อยล้า ท้อแท้ จนความอ่อนแอมาเกาะกุมหัวใจ หักฝีกความอดทนต่อความหวั่นไหว โดยไม่สูญเสียกำลังใจ หาข้อคิดดี ๆ มากระตุ้นหัวใจ ปลุกหัวใจจะได้มองโลกสดใส แล้วจะทำให้มีเรี่ยวแรงในการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อการเริ่มต้นใหม่ในวันทำงานของสัปดาห์ต่อ ๆ ไปด้วย

จะเห็นว่าความสุขในทุกวันเราสามารถสร้างและสะสมเองได้เพื่อเป็นพลังในการทำงานและการดำรงชีวิตอยู่ของตนเอง อย่างน้อย ๆ ให้ได้ยิ้มก็ยังดีแบบยิ้มด้วยตัวของเราเอง ยิ้มกับตัวเอง เช่นหลังจากทำงานสำเร็จในแต่ละชิ้น แล้วไปรอยิ้มให้กับคนอื่น ๆ (ที่เรารู้จักนะ)

สรุปความสุข 3 ประการที่เราสามารถทำได้ไม่ยาก

1. อารมณ์ดี แจ่มใส เป็นการมองโลกในแง่ดี แก้ได้ยืนเสียงนกร้อง ไข่ม้วนไหม ได้ฮัมเพลงโปรดเบา ๆ หรือเสียงสายน้ำไหลก็ยิ้ม ได้แล้ว

2. พอใจ ความสุขเป็นของเฉพาะตัว ความสุขเกิดจากความพอใจ ความสุขของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

3. ฉลาดทางอารมณ์ ความสุขเกิดจากการคิดดีและการทำดี คนมีความสุขจะฉลาดคิด ฉลาดทำ จึงคิดและทำดี ต่อให้พบสิ่งที่ไม่ได้ดังใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ หรือพบข้อจำกัดในชีวิตบ้าง ก็ไม่นำมาบั่นทอนความสุข

นอกจากนั้นอาจเพิ่มเติมด้วยเคล็ดลับดังนี้

1. ตื่นเช้ากว่าปกติ ให้บิวดึ้นเร็วก่อนลุกจากที่นอน
2. ยิ้มบ่อย ๆ แล้วบอกตัวเองให้คิดทำดีมีเมตตาต่อผู้อื่นมาก ๆ
3. รับประทานพืช ผัก ผลไม้ นม น้ำแร่หรือน้ำอุ่น เป็นทางเลือกในแต่ละวัน
4. เดินหรือขี่จักรยานตามสะดวกแทนการขับรถ นั่งรถ

5. ลดสัมภาระ จัดระเบียบสิ่งของในตู้ โต๊ะ ลิ้นชัก ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
6. มีน้ำใจ ช่วยผู้อื่นให้มากขึ้น ใส่ใจคนที่เราพูดคุยด้วยเหมือนต้องกระจกดูตัวเอง
7. ส่งความสุขผ่าน อีเมล การ์ด แสดงความรู้สึกดี ๆ ต่อผู้อื่น เพื่อนฝูงญาติ ในโอกาสต่าง ๆ
8. พูดคำว่า ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร บ่อย ๆ ตามสถานการณ์
9. สนใจสิ่งรอบตัว และมองด้านดีของสิ่งที่พบเห็น
10. ประณิบัติและอนุญาตตนเองให้ทำในสิ่งที่ชอบแต่พอสมควร
11. ออกแรงบ้าง เช่น ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ เดินไปเดินมาในบ้าน เป็นต้น
12. อารมณ์ดีไว้ มีอารมณ์ขัน ฟังเพลง ฮัมเพลงเบา ๆ ดูรายการเกมโชว์ ตลก ละคร เบาสมอง ไปดูภาพยนตร์บ้าง
13. อะไรที่คิดว่าหนักหนาสาหัส ก็ผ่อนปรนบ้าง อย่าแบกไว้ตลอดเวลา
14. ใช้หลักการนั่งสมาธิก่อนนอน จะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นและเป็นสุข

บรรณานุกรม

“เติมไฟเติมฝัน ครบ 7 วันความสุข” ลิขั 5:12 (3 มิ.ย. 2547) 64.

“สุขกันเถิดเรา!” ลิขั 5:12 (3 มิ.ย. 2547) 48-49.

ΨΨ พังงา ΨΨ

คำขวัญ แร่หินล้ำน บ้างกลางน้ำ ถ้างามตา ภูเขาแปลก
 แมกไม้จำปูน บริบูรณ์ด้วยทรัพยากร
ตราประจำจังหวัด รูปภูเขา เรือ

]

.....

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

↔ ขอเชิญชาว สก. ร่วมแต่งกายด้วยผ้าไทยเพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย ↔