



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 22 ฉบับที่ 10 ปักษ์หลัง เดือนพฤษภาคม 2549



ISO 9001 : 2000



HAPPY ในการทำงานก็...กระทบกับคุณภาพนะ

ทำอะไรจึงจะทำงานให้มีความสุข วันนี้อาจพบปัญหาบางอย่างไม่เชื่อฟัง พรุ่งนี้อาจเริ่มเบื่อหน่าย เจ้านาย หรือหัวหน้างาน ที่มอบงานให้มากกว่าคนอื่น วันมะรืนอาจเบื่อตัวเองที่ช่างเจอปัญหาซ้ำซาก จำเจ เหมือนที่ผ่าน ๆ มา คุณอย่าเพิ่งคิดทำร้ายตนเองด้วยการเครียด วิตกกังวล เบื่อหน่าย คิดมาก จนแทบจะเป็น โรคประสาท เราลองมาเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความสุขกับงาน หรือ HAPPY ซึ่งคำว่า H-A-P-P-Y นี้ไม่ได้ หมายถึง การทำงานให้มีความสุขเพียงอย่างเดียว แต่ H-A-P-P-Y ในที่นี้หมายถึง

Hope - ทำงานอย่างไรให้มีความสุข ความหวัง หรือมีเป้าหมายในชีวิตการทำงาน มิใช่ ชั่งกะตายทำงานไปวัน ๆ

Alert - ทำงานอย่างไรให้มีความตื่นตัว มีความพร้อมเสมอในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

Positive Thinking - ทำงานอย่างไรให้มีความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หรือคิดในแง่ ดีกับตัวเองและคนรอบข้าง

Productivity - ทำงานอย่างไรให้มีผลงานเป็นที่ถูกอกถูกใจของหัวหน้า

You're Achievement - ทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน เป็นที่ยอมรับนับถือ จากคนรอบข้าง

ดังนั้น H-A-P-P-Y ในการทำงานจะเกิดได้คุณต้องปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองก่อน จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย เพราะอยู่ที่ตัวคุณเอง หากคิดว่ายาก ก็เท่ากับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอยู่ที่ตัวคุณเอง มิใช่ใครอื่น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพงานด้วยเช่นกัน

บริการพระภิกษุและสามเณร

ปัจจุบันพระภิกษุ-สามเณรได้มาทำการศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ในห้องสมุดเป็นจำนวนมาก เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกในการเข้าใช้บริการ สำนักหอสมุดกลาง จึงได้จัดมุมศึกษา ค้นคว้าสำหรับ พระภิกษุและสามเณร ณ บริเวณ ชั้น 2 อาคาร 1

ข่าวบุคลากร

👉 ประชุม สัมมนา อบรม

▶▶ นางเพ็ญใจ ชูช่วยสุวรรณ และนายสุรชัย สุรเดชคิดก เข้าฝึกอบรมหลักสูตร “การใช้โปรแกรมสำนักงานด้วย Microsoft Office XP ระดับต้น สำหรับบุคลากร” ในวันที่ 29 พฤษภาคม – 1 มิถุนายน 2549 ณ สถาบันคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

▶▶ นางมารยาท พุ่มโพธิ์ เข้าร่วมการอบรม คณะทำงานดำเนินการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ ในวันที่ 29 พฤษภาคม – 1 มิถุนายน 2549 ณ โรงแรม Prince Palace กรุงเทพมหานคร

► นางสาวพรทิพย์ รักบุรี นางนงพณ เตชะทวีฤทธิ์ นางสาวสุภาพ โทสุวรรณ นางสาวจิรพร ลีวิทยา และนางสาวพิชชุดา ศรีอนันต์ เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การวิจัยแบบมีส่วนร่วม” ในวันที่ 30 -31 พฤษภาคม 2549 ณ อาคารสุโขทัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

๕ แต่งตั้งคณะกรรมการจำหน่ายตำราเรียน

สำนักหอสมุดกลางมีคำสั่งที่ 125/2549 ลงวันที่ 18 พฤษภาคม 2549 แต่งตั้งคณะกรรมการจำหน่ายตำราเรียน เพื่อจำหน่ายตำราเรียนม.ร.ที่เสื่อมสภาพของฝ่ายบริการผู้อ่าน และฝ่ายห้องสมุดวิทยาสอบบางนา ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ จึงแต่งตั้งบุคคลต่อไปนี้เป็นคณะกรรมการตรวจสอบตำราเรียน เพื่อจำหน่ายออก ดังนี้

1. นายศักดิ์ชัย สุภาคง	ประธานกรรมการ
2. นางจินดา จิตเพียร	กรรมการ
3. นางครองทรัพย์ เจิดนภาพันธุ์	กรรมการ
4. นางสาวรจนา ดีภา	กรรมการ
5. นางสมพร ภูติโยธิน	กรรมการ
6. นางชลรดา หุ่นโพธิ์	กรรมการ
7. นางสาวสุภาพ โทสุวรรณ	กรรมการและเลขานุการ
8. นางเพลินพิศ ลีวิทยา	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

น่านาสาระ

วันนี้ท่าน...หวัระหรือยัง ?

ท่านเชื่อไหมว่า การหวัระมีประโยชน์อย่างมหาศาล นอกจากจะทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใสแล้ว ยังสามารถป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้งนี้เพราะการหวัระอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ จะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขที่หลั่งออกมาเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย แต่การหวัระสามารถทำได้ง่ายกว่าและได้ผลดีกว่า จะเห็นได้จากผลการศึกษาในต่างประเทศ พบว่าการหวัระบำบัดอย่างถูกต้องเพียง 5 นาที มีอัตราการเผาผลาญดีเท่ากับการออกกำลังกาย 1/2 ชั่วโมงต่อวัน และการหวัระเพียง 1 นาทีเท่านั้น จะมีอัตราการเผาผลาญเท่ากับการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์เป็นเวลานาน 10 นาที ยิ่งถ้าใครได้หวัระอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 นาที ก็จะได้ผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ

ประเภทของการหวัระ

การหวัระแบบธรรมชาติ หมายถึง การปล่อยเสียงหวัระอันเนื่องมาจากมีสิ่งกระตุ้นเร้า ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น มักเป็นเรื่องที่ไม่คาดคิดมาก่อน หรือเป็นสิ่งที่แปลกประหลาด เช่น การพูดคุยเรื่องขบขันในกลุ่มเพื่อน การดูรายการตลกขำขัน ทำให้เกิดเสียงหวัระออกมาตามธรรมชาติ บางคนถึงกับท้องแข็ง น้ำตาไหล หรือขากร ไกรค้างก็มี

การหวัระบำบัด หมายถึง การหวัระโดยไม่ต้องมีเรื่องราวมากระตุ้นเร้าให้เกิดอารมณ์ขึ้น ผู้หวัระจะเป็นฝ่ายกระทำการหวัระอย่างตั้งใจ ซึ่งจะมีจุดอ่อนก็คือ ควรหวัระด้วยกันอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป เพราะการหวัระคนเดียวอาจไม่ได้ผล

ประโยชน์จากการหวัระบำบัด

- ☞ ทำให้มีระบบการหายใจที่ถูกต้อง
- ☞ ช่วยให้มีระบบการย่อยอาหารดีขึ้น
- ☞ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทุกส่วนยืดหยุ่นได้ดี
- ☞ ทำให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้ดี
- ☞ ช่วยให้มีระบบการขับถ่ายดีขึ้น

นอกจากนี้ การหวัระบำบัดยังสามารถป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และยังช่วยเหลือนคนที่มีความเครียด คือ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ซึมเศร้า ยึดติดทำ หวาดระแวง นอนกรน ขาดความมั่นใจ และเข้ากับผู้อื่นไม่ได้

การหายใจอย่างถูกวิธี

การหายใจอย่างถูกวิธี คือ เวลาหายใจเข้าท้องจะพอง เวลาหายใจออกท้องจะแฟบ แต่คนส่วนใหญ่มักจะมี การหายใจเข้าออกที่ไม่ถูกต้อง กล่าวคือ เมื่อเวลาหายใจเข้าท้องมักจะยุบแฟบ ในขณะที่เวลาหายใจออกท้องกลับ พองโต และมีช่วงของการหายใจเข้าออกเกือบเท่ากัน ทั้ง ๆ ที่ โดยธรรมชาติของการหายใจออกจะต้องมีช่วงยาวกว่า การหายใจเข้าอย่างน้อยเกือบ 2 เท่า ยกเว้นกรณีที่ต้องใช้ความคิดหรือมีอาการเครียด จะทำให้ช่วงของการ หายใจเข้าออกเกือบเท่ากัน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ตามมา เช่น มีอาการหาวนอน เพื่อเป็นการปรับความ สมดุลของการหายใจ นอกจากนี้ยังพบว่าคนส่วนใหญ่มักมีการหายใจสวนกันทำให้เกิดสำลักหรือเครียดได้ ตลอดจนมีการหายใจไม่เข้าออกทางปาก

ดังนั้น จึงขอให้ท่านสำรวจว่า ทุกวันนี้ท่านมีการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องก็ขอให้เริ่ม ฝึกปฏิบัติเสียใหม่ นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เพราะกายหายใจเข้าออกที่ถูกต้องจะเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกที่จะทำให้ ท่านฝึกปฏิบัติการหัตถะบำบัดได้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการหัตถะบำบัด

หลักสำคัญของการหัตถะบำบัด คือ จะต้องหัตถะให้ถึงท้อง หน้าอก คอ และใบหน้า โดยให้ลมหายใจผ่าน ไปทุกส่วน เพื่อขับของเสียออกมา ก่อนที่จะเปล่งเสียงออกมา ผู้บำบัดจะต้องหายใจเปิดคอออกคล้ายกับการหา วหลังจากที่อวัยวะภายในทุกส่วนได้ขับเคลื่อน การหัตถะจะทำให้สมองรู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุขมากขึ้น ส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลายและมีอารมณ์ดี

การหัตถะไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีลักษณะคล้ายกับการฝึกพลังปราณ จึงต้องมีการวอร์มและฝึก ออกเสียงในแต่ละส่วนของร่างกาย โดยให้หายใจเข้าเต็มอกและท้อง แล้วกลืนเก็บไว้ลึก ๆ เพื่อฟอกโลหิตดำให้เป็น โลหิตแดง และนำสารเคมีที่ไม่ดีออกจากร่างกาย แล้วจึงค่อย ๆ ปลดปล่อยลมหายใจออกจากท้อง โดยเปลี่ยนออกเสียง

- เสียงโอ** เป็นการหัตถะบริเวณท้องมีส่วนช่วยในเรื่องของอารมณ์
- เสียงอา** เป็นการหัตถะบริเวณอก ช่วยในเรื่องของความแข็งแรง
- เสียงอุ** เป็นการหัตถะบริเวณคอ ช่วยในเรื่องการต่อเนื่องเชื่อมโยงต่าง ๆ
- เสียงเอ** เป็นการหัตถะบริเวณใบหน้า สมอง จะช่วยในเรื่องของความคิด

ขณะที่กำลังเปล่งเสียงออกมามีต้องพยายามไม่ให้ท้องยืดยึดหุ่นทันที และในขณะที่หัตถะแต่ละครั้งจะต้องทำให้ บริเวณท้อง อก คอ และหน้า มีการขยับ หลักสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้บำบัดไม่ควรลืม คือ การหัตถะแต่ละครั้ง ต้องปลดปล่อยทุกอย่างออกมา ไม่เกร็ง มือไม่จับกุมอะไรทั้งสิ้น เริ่มด้วยการส่งยิ้มให้แก่เพื่อนก่อน ซึ่งจะเป็น ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดเสียงหัตถะ สำหรับผู้ที่สวมรองเท้าส้นสูง ควรถอดออกเพื่อความสะดวกและผ่อนคลาย

หลังจากการวอร์มแล้ว ให้ค่อย ๆ เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนอื่นขณะทำการหัตถะไปด้วย โดยการขยับบริเวณที่มี ปัญหา เช่น คอ คอ ขกขาให้สูงขึ้น ขยับแขน โบกมือไปมา โยกไหล่ โยกเอว โยกก้น หรือทำท่าเหมือนวิ่งอยู่กับที่ พร้อมกับหายใจอย่างถูกวิธี นอกจากนี้ควรเพิ่มท่า Cross Craw เพื่อช่วยจัดสิ่งร้าย ๆ ออกไปจากร่างกาย เช่น อารมณ์ร้าย การคิดไม่ดี หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยการใช้มือซ้ายแตะสลับกับขาขวา และมือขวาแตะสลับกับ ขาซ้ายบริเวณด้านหน้า ส่วนอีกข้างหนึ่งที่ไม่ได้แตะให้ยืดแขนสูงสุดลำตัว แล้วแตะสลับไปมาเรื่อยๆ หรือมีอีกท่า หนึ่งคือการแตะสลับเหมือนท่าแรก แต่เป็นการแตะสลับด้านหลังแทน ซึ่งจะเป็นการฝึกความสมดุลให้แก่สมอง ทำ ให้สมอง ท้อง อก คอ และหน้า ได้หัตถะ แต่ต้องใช้วิธีการเปิดคอตั้งระยะก่อนแล้วจึงปิดปาก และยังออกเสียง ตามเดิมอยู่ จะช่วยให้สมองแจ่มใสขึ้น

ในขณะที่กำลังหัตถะร่วมกับเพื่อน ๆ อาจใช้นิ้วชี้ด้านซ้ายชี้ไปที่หน้าเพื่อน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้หัตถะได้ ง่ายขึ้น และทุกครั้งที่ได้ทำการวอร์มการหายใจหรือการหัตถะบำบัดแล้วประมาณ 15 นาที ควรตรวจเช็ค ว่า ร่างกาย บริเวณไหนเป็นจุดแข็ง (บริเวณอวัยวะที่รู้สึกร้อน) หรือจุดอ่อน (บริเวณอวัยวะที่มีอาการคัน ชา อ่อนเพลีย หรือ เครียด) แล้วให้ย้ายความรู้สึกบริเวณจุดแข็งไปจุดอ่อน เช่น ถ้ามีอาการใจสั่น แต่รู้สึกร้อนบริเวณมือ ก็ให้ย้าย ความรู้สึกจากมือไปที่ใจ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุลได้

บรรณานุกรม

แสงสุริย์ ทศนพูนชัย. (2549, กุมภาพันธ์). วันนี้ท่าน...หัตถะหรือยัง ?. *Quality of life.* 12, 121-123.



คณะทำงานฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักหอสมุดกลาง

ขอเชิญชาวสท.ร่วมแต่งกายด้วยผ้าไทย
เพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย

“ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ”