



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 23 ฉบับที่ 15 ปักษ์แรก เดือนสิงหาคม 2550

๗๕ พรรษาจอมราชินี
๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๐

สมภพครบเจ็ดสิบห้าพระชันษา
พระราชกรณียกิจเหลือคณานับไม่ถ้วน
ทรงเป็นน้ำจ้ำกมลชนทั้งมวล
ยามพระสรวลโลกสดใสไร้มลทิน
 ร้อยมะลิหอมละมุนกรุ่นละไม
น้อมถวายบังคมองค์ไฉนจิน
แต่องค์ “สิริกิติ์” พระแม่ของแผ่นดิน
ทรงเคียงข้างพระภูมิินทร์ “ภูมิพล”
 ขอถวายความจงรักภักดีพร้อม
เหล่าราชภรณ์น้อมพลีชีวิตอุทิศผล
ดำเนินตามรอยพระบาทयाตรยุคล
มหาชนชื่นชมบุญญาธิการ
 อัญเชิญไท่เทพยดาเทวาทูทรี
ถวายพระพรนิรมิตเกษมศานต์
ขอพระศรีไตรรัตน์ะอภิบาล
ทรงสำราญอายุยืนนับหมื่นปี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

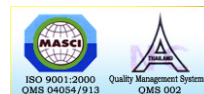
ข้าพระพุทธเจ้า

ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่สำนักหอสมุดกลาง

(นางชวนพิศ สุตันสนีย์ - ผู้ประพันธ์)



ISO 9001 : 2000



ประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพ

(Efficiency and Effectiveness)

ประสิทธิภาพ (Efficiency) และประสิทธิผล (Effectiveness) คือการวัดผลการปฏิบัติงานใน 2 มุมมอง

✿ **ประสิทธิภาพ (Efficiency)** คือการวัดผล Output เปรียบเทียบกับ Input

✿ **ประสิทธิผล (Effectiveness)** คือการวัดผลที่เกิด (Output) กับผลที่ต้องการ (Expected Output)

ทั้ง 2 มุมมองนี้ใช้ในการตรวจสอบการปฏิบัติของผู้บริหารและบุคลากรทุกระดับ ใช้ในการตั้ง KPI วัดผลการทำงานทุกระดับ และใช้ในการ Benchmarking เช่นกำหนดเรื่องที่ต้องการวัดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการทำงาน กำหนดวัตถุประสงค์ของเรื่องนั้นๆ กำหนดตัวชี้วัด (KPI) และเป้าหมายที่วัดผล ทั้งมุมมองด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผล แล้วทำการวัดผลเปรียบเทียบกับเป้าหมาย หลังจากนั้นปรับปรุงกระบวนการทำงาน พัฒนาบุคลากรหรือสร้างแรงจูงใจ เป็นต้น ในกรณีที่วัดผลได้ต่ำกว่าเป้าหมาย

ข่าวบุคลากร

☆ ประชุม สัมมนา อบรม

✧ นางสาววิมล ชีวะธรรม และ นางสาวพิชชดา ศรีอนันต์ เข้ารับการอบรมเรื่อง “การใช้งานฐานข้อมูล IEL” ระหว่างวันที่ 6 – 8 สิงหาคม 2550 ณ สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

✧ นางชวนพิศ สุคันสนีย์ เข้าร่วมสัมมนาวิชาการ เรื่อง “ช่องทางเพิ่มมูลค่าห้องสมุด ยุคเศรษฐกิจพอเพียง” ในวันที่ 9 สิงหาคม 2550 ณ ห้องประชุมสังเวียน อินทวิทย์ ตลาดหลักทรัพ์แห่งประเทศไทย

✧ นางสาววิสาขา รามสมภพ นางสาวจำเนียร แก้วมณี และนางสาวพิชชดา ศรีอนันต์ เข้ารับการฝึกอบรมเรื่อง “การใช้งานฐานข้อมูล Web of Science” ระหว่างวันที่ 14 – 16 สิงหาคม 2550 ณ สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

✧ นางสาวสุทามาศ คัสตุล และนางสาววรรรัตน์ แดงเจริญ เข้ารับการฝึกอบรม ในหลักสูตร “การใช้โปรแกรมชุดสำนักงานด้วย Microsoft Office XP (ระดับสูง) ครั้งที่ 1” ระหว่างวันที่ 14 -17 สิงหาคม 2550 ณ ห้อง ICB 209 สถาบันคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

✧ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากร จำนวน 6 คน เข้ารับการอบรมหลักสูตร “การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์และการให้บริการ” ในวันที่ 14 สิงหาคม 2550 ณ หอประชุมพูนบูรณรามคำแหงมหาวิทยาลัยรามคำแหง ดังรายชื่อ

1. นางสาววรรรัตน์ แดงเจริญ
3. นายกฤษดา เรืองสถาน
5. นางสาวชัชชนก มีอนันต์

2. นางสาวเสาวนีย์ ไตรวิทย์ศิลป์
4. นางสาวจารุวรรณ สุคำภา
6. นายชนาศักดิ์ ไบทอง

☆ เลื่อนข้าราชการ

✧ นางนันทพร อุดมวินิจศิลป์ บรรณารักษ์ชำนาญการ 7 เลื่อนเป็น บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 ตั้งแต่วันที่ 9 เมษายน 2550

✧ นางสาวพิสมัย บุญอยู่ บรรณารักษ์ชำนาญการ 7 เลื่อนเป็น บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 ตั้งแต่วันที่ 9 เมษายน 2550

✧ นางวรรณ แทนม้วนเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เลื่อนเป็น เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ 7 ตั้งแต่วันที่ 24 มกราคม 2550

☆ เปลี่ยนตำแหน่งลูกจ้างบรายได้

✧ นายสมชาย ทิพย์สันเทียะ เจ้าหน้าที่ธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 เปลี่ยนตำแหน่งเป็น พนักงานธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 ตั้งแต่วันที่ 12 กรกฎาคม 2550

น่านสาร:

เทคนิคการฝึกสมอง

อรพิน เจนสมบูรณ์ *

ในยุคที่คนเราไม่ว่าชายหรือหญิงส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญการเอาใจใส่กับความสวย ความงาม และสุขภาพที่ดี ซึ่งหันมาดูแลรูปร่างและสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและเคร่งครัดกับอาหารการกิน แต่ลืมไปว่า สมองก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่สำคัญต้องใส่ใจดูแลอย่างยิ่ง เพราะสมองเป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะที่ควบคุม ตัดสินใจทุกเรื่องในชีวิต ดังนั้นจึงได้นำสารานุกรมเกี่ยวกับวิธีพัฒนาสมอง ซึ่ง วนิษา เรซ หรือหนูดี หญิงเก่งของไทย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอัจฉริยภาพ ได้นำเทคนิคการบริหารฝึกสมอง ให้แจ่มใส สดชื่นอยู่เสมอ ดังนี้

1. จิบน้ำบ่อยๆ

เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง เพราะสมองประกอบด้วยน้ำ 85 % ถ้าสมองขาดน้ำเซลล์สมองก็เหี่ยว เป็นผลให้การส่งข้อมูลช้า จะกลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก ดังนั้นในแต่ละวันจึงควรจิบน้ำสะอาดบ่อยๆ

2. กินไขมันดี

คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน จึงจำเป็นต้องมีไขมันที่ดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ ในระหว่างวันควรกินไขมันดี จำพวกน้ำมันตับปลา สารสกัดจากใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดีอย่างเช่นปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรสที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ หรือวิตามินซีกินแล้วจะสดชื่น

3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที

ทุกเช้าหลังจากตื่นนอนแล้ว ตั้งสติ และนั่งสมาธิ วันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุดๆ ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการและมีความคิดสร้างสรรค์ ถ้าทำไม่ได้ในตอนเช้าให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน

4. ใส่ความตั้งใจ

การตั้งใจในสิ่งใดก็ตามเหมือนการตั้งโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิดระหว่างวันตามแผน ดังนั้นสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ เพราะสมองจะไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่คิดขึ้น ทั้งสองอย่างจะเสมือนเป็นสิ่งเดียวกัน

5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ

ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินทุกครั้งที่ยิ้มและหัวเราะ สารนี้เป็นสารแห่งความสุข เมื่อหลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรัก มีจิตใจดี และความหวังดีต่อผู้อื่น

6. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ร้านอาหารใหม่ที่เราไปกิน เพื่อนใหม่ที่รู้จัก หนังสืออ่านเล่มใหม่ การคุยกับเพื่อนร่วมงาน และเรียนรู้วิธีทำงานของเขา เป็นต้น เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และโดปามีนซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน

การให้อภัยตัวเองเป็นการลดภาระสมอง เพราะขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้สมองทำงานหนัก เปลืองพลังงานสมอง

8. เขียนบันทึก Graceful Journal

ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงสมุดบันทึก เช่น ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ดี ขอบคุณที่มีลูกที่ดี ขอบคุณที่มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี เป็นต้น การเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับการหลั่งสารที่ดีออกมา ช่วยให้นอนหลับฝันดี ตื่นขึ้นมาสมองแจ่มใส ทำสมาธิได้ง่าย

9. ฝึกหายใจลึกๆ

สมองใช้ออกซิเจน 20-25 % ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปสู่สมอง ควรนั่งหลังตรง เพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ควรหาเวลายืนหรือยืดเส้นยืดสายถ้านั่งทำงานนานๆ เพื่อให้ปอดขยายใหญ่ สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก 20 %

การมีสมองที่ดีก็เหมือนทักษะต่างๆ ในโลกที่เรียนรู้ได้ จะเก่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ถ้าเราดูแลเอาใจใส่และฝึกสมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม ดังนั้นการนำเอาเทคนิคทั้ง 9 ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ไปเรียนรู้ ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ คงช่วยให้เราสมองใสปิ้งตามความปรารถนา

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

คณะทำงานฝ่ายประชาสัมพันธ์
สำนักหอสมุดกลาง

* อรพิน เจนสมบูรณ์ บรรณารักษ์ 6 ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดและทำรายการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

“ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ”