



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8663

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ สติปัญญาดี ให้มีความรู้คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

ปีที่ 32 ฉบับที่ 3 เดือน มีนาคม 2559



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ ศูนย์วิทยบริการและหอสมุด มหาวิทยาลัยคริสเตียน ได้จัดโครงการประชุมวิชาการ เรื่อง “การสร้างความพึงพอใจในงานบริการห้องสมุด” ในวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม ชั้น 8 อาคารสำนักงานสภาคริสตจักรในประเทศไทย เขตราชเทวี กรุงเทพฯ โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมดังนี้

1. นางสาววรรรัตน์ แต่งเจริญ
2. นางสาวณัฏฐธนา พรหมมาแท้
3. นายวสันต์ สระพัง



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในโครงการพัฒนาระบบสหบรรณานุกรม (Union Catalog) สำหรับสถาบันอุดมศึกษา โดยมอบให้มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ทำหน้าที่พัฒนาระบบบริหารจัดการฐานข้อมูลสหบรรณานุกรม เพื่อเป็นฐานข้อมูลกลางของประเทศ ที่สามารถแลกเปลี่ยนและใช้ประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษาได้ให้ความร่วมมือดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง โดยสำนักงานบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อพัฒนาการศึกษา ได้จัดประชุมหารือแนวทางปฏิบัติงานการลงรายการเพื่อเป็นมาตรฐาน ในการดำเนินงานระบบฐานข้อมูลสหบรรณานุกรม ในวันที่ 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ประเสริฐ ณ นคร ชั้น 3 อาคารสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุม ดังนี้

1. นางศิริพรรณ วัฒนกุล
2. นางเอี่ยมพร ยศจนา



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง เมื่อตกเป็นผู้ต้องหา แก้ปัญหาอย่างไร

ผู้แต่ง ชัชชัย ตูลจักร

เลขหมู่ KPT4657 ข212 2556

โดย วสันต์ สระพัง

หนังสือเรื่อง เมื่อตกเป็นผู้ต้องหา แก้ปัญหาอย่างไร เล่มนี้ได้นำเสนอความสำคัญของกฎหมายเบื้องต้นที่ควรทราบสำหรับนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมคำแนะนำในการติดต่อกับผู้รักกฎหมาย และเรื่องยุ่งยากที่คนธรรมดาไม่เคยรู้ แต่ควรรู้สำหรับการนำไปใช้จริง ไม่ว่าจะเป็นเมื่อญาติตกเป็นผู้ต้องหาควรทำอย่างไร? อยากฟ้องผู้อื่นควรทำอย่างไร? ไม่ไปศาลได้หรือไม่? ส่งไม่ฟ้องคืออะไร? ไม่รับหมายศาลได้หรือไม่? การประกันตัวทำอย่างไร? และอีกหลายอย่างที่ได้อ่านคัดสรรมาอย่างดี เหมาะสำหรับประชาชนทั่วไป นักการเมืองท้องถิ่น ข้าราชการ นักธุรกิจ และเจ้าของกิจการ





ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ คณะทำงานฝ่ายบริการสารสนเทศ ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา กำหนดให้มีการประชุมประจำปี ครั้งที่ 2/2559 และฟังบรรยาย ระหว่างวันที่ 3 - 4 มีนาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมดังนี้

1. นางสาวรุ่งทิภา คำทวี่
2. นางยุพิน บรรณการ
3. นางสาวสันติตา ชูเชิด

ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ คณะทำงานกลุ่มวิเคราะห์ทรัพยากรสารสนเทศ ห้องสมุด อุดมศึกษา ได้มีการประชุม ครั้งที่ 2/2559 ในวันที่ 4 มีนาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม 1 สำนักวิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุม จำนวน 1 คน คือ นางศิริพรรณ วัฒนกุล



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ร่วมกับบริษัท EBSCO ได้จัดฝึกอบรมฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการสืบค้น จำนวน 5 ฐาน ให้กับมหาวิทยาลัย/สถาบัน ทั้ง 78 แห่ง ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 2 อาคารเทพรัตนวิทยาโชติ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ในวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ. 2559 โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมฝึกอบรมดังนี้

1. นางยุพิน บรรณการ
2. นางสาวพัชรินทร์ ศรีภูมิ
3. นายวัชร ณรงค์ฤทธิเดช



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้กำหนดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2558 และประชุมวิชาการ เรื่อง “ห้องสมุดเพื่อการพัฒนาสังคมดิจิทัลที่ยั่งยืน” ระหว่างวันที่ 16 – 18 มีนาคม พ.ศ. 2559 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพฯ โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมดังนี้

1. นางสาวเบญจลักษณ์ ธรรมบุตร
2. นายชลวิทย์ จิตมาน

ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ สถาบันวิจัยและพัฒนา จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “การวิจัยสถาบัน” ระหว่างวันที่ 2 - 3 มีนาคม พ.ศ. 2559 ณ อาคารท่าชัย ชั้น 2 ห้อง 0213 มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบแนวทางในการจัดทำ การวิจัยสถาบันมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการจัดทำ โครงการวิจัยสถาบัน การเขียนแบบเสนอโครงการวิจัยสถาบันและ การเขียนรายงานการวิจัยสถาบันได้ โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมฝึกอบรม จำนวน 1 คน คือ นายวัชร ณรงค์ฤทธิเดช



กิจกรรมของสำนักหอสมุดกลาง

★ กีฬาสุพรรณนิการ์เกมส์ ครั้งที่ 40 การแข่งขันกีฬาบุคลากรเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ของ บุคลากรระหว่างหน่วยงานต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยรามคำแหง ตั้งแต่วันที่ 23 - 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ประเภทต่างๆ ได้รับรางวัล ดังนี้ กีฬาปาเป้า ประเภทชายเดี่ยว ถ้วยรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1 กีฬาวอลเลย์บอลชายหาด ประเภททีมหญิง ชนะเลิศ ได้เหรียญทอง กีฬาแอโรบิค ประเภทบุคคล 46 ปีขึ้นไป ชนะเลิศ ได้เหรียญทอง กีฬาวอลเลย์บอล ประเภททีมหญิง รองชนะเลิศอันดับ 2 ได้เหรียญทองแดง กีฬาหมากรุกไทย ได้เหรียญทองแดง กีฬาแบดมินตัน ประเภทชายคู่ทั่วไป และ ประเภทคู่ผสมทั่วไป รองชนะเลิศอันดับ 2 ได้เหรียญทองแดง และ ประเภทหญิงคู่อายุ 40 ปีขึ้นไป รองชนะเลิศอันดับ 1 ได้เหรียญเงิน และ ขบวนพาเหรด ได้ถ้วยรางวัล รองชนะเลิศ อันดับ 2





ภาพจาก blog.noonswoonapp.com

วิธีจัดการอารมณ์เสีย

* นางสาวดวงรัตน์ อ่อนศรี

เป็นเรื่องปกติที่ไม่่ว่าเวลาใดก็ตาม เรามักจะมีช่วงเวลาที่ยากลำบาก ไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าออกมาทำงาน เจอการจราจรที่ติดขัดไปไม่ทันเวลางาน โดนหักเงินเดือน กลางวันอากาศร้อนก็ทำให้หงุดหงิด เย็นกลับบ้านมาก็ทะเลาะกับคนที่บ้าน ไม่ว่าจะเหตุผลใดก็ตามที่ทำให้เราอารมณ์เสีย มาดูวิธีจัดการอารมณ์เสียกันดีกว่า

1. เดินออกจากเหตุการณ์ คือการที่บางทีมีคนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานมาตำหนิเราว่าเราเสียๆหายๆ แต่ถ้าเราตอบกลับไปจะทำให้เรื่องบานปลายวิธีการที่ดีที่สุดคือการเดินหนีเดินออกจากเหตุการณ์นั้น อาจจะทำให้เราสบายมากยิ่งขึ้น ลองดูสิ!

2. เล่นกับสัตว์เลี้ยง เวลาเรามีอารมณ์โกรธถ้าคุณได้ลองนั่งเล่นกับสัตว์เลี้ยง เช่น แมว สุนัข หรือแม้กระทั่งปลาที่อยู่ในตู้ คุณจะสามารถยิ้มไปกับมัน เวลาคุณสัมผัสขนนุ่มๆของมันแล้วจะทำให้คุณผ่อนคลายและปลดปล่อยได้มากขึ้น วิ่งเล่นไปกับมัน จะทำให้ลืมเรื่องที่ทำให้เราอารมณ์เสียมาทั้งวันได้เลยละ

3. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว ประโยชน์ของมันอีกอย่างคือช่วยจัดการอารมณ์โกรธได้ด้วยนะ เพราะการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่ว่าจะเต้น วิ่ง หรือเดินเหยาะๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ปลดปล่อย ลืมเรื่อง ร้ายๆ ที่ทำให้เราอารมณ์เสียหายไปได้ ทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจได้ประโยชน์ล้นๆ

4. คิดบวก การมองโลกแบบคิดบวกจะทำให้เข้าใจโลกมากขึ้น การที่มีคนมาทำให้เราโกรธหรือไม่พอใจให้คิดซะว่าเขาอาจมีปมด้วย หรืออาจเป็นทีนัยของเขาก่อนที่เข้ากับคนอื่นไม่ได้ ให้เรายิ้มให้เขาไป ยิ้มอย่างจริงใจ ปล่อยให้เขาทำไป เดี่ยวเขาเหนื่อยเขาจะหยุดเอง และใจของเราก็จะเป็นสุข ไม่ทุกข์ ทำอะไรก็จะลงเอยด้วยดี

5. ดูหนังฟังเพลง การดูหนังหรือการฟังเพลงจะทำให้เราหายเครียด หายโมโหได้ กลับมาจากการที่ทำงานเจอแต่เรื่องวุ่นวายอารมณ์ไม่ดี เจอลูกน้องไม่เอาไหน เจอเจ้านายเรื่องมาก ทำให้หงุดหงิด ให้เราใส่หูฟังเปิดเพลงคลอเบาๆ แนวเพลงสบายๆ จะให้ความผ่อนคลายมากขึ้น หรือก็เปิดเพลงแนวสนุกๆ เต้นไปกับเสียงเพลงก็สนุกไปอีกแบบ ทำให้ลืมเรื่องที่ทำให้เราอารมณ์เสียไปเลยทีเดียว

6. นับจำนวน เวลาโดนต่อว่าหรือมีคนมาฉกฉวยหลังจากที่เราได้ยืนพอๆ ทำให้เราโกรธอารมณ์เสีย ทำงานไม่ดี เราอยากจะเข้าไปชกหน้าสักที แต่กลัวเรื่องจะบานปลายผลกระทบตามมาถึงหน้าที่การงาน ทางเดียวที่ทำได้คือการระงับอารมณ์โกรธไว้โดยการนับเลขจำนวน 1-20 ไว้ในใจ นับซ้ำๆ เพราะการนับเลขจะทำให้สมองปลอดโปร่ง ไม่คิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้น อดทนอดกลั้นไว้แล้วยิ้มให้เค้าไป แค่นี้จิตใจเราก็สงบไม่เดือดร้อนใครไม่ส่งผลกระทบต่องานและหน้าที่อีกด้วย

ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดที่ทำให้คุณอารมณ์เสีย หรือโมโห หงุดหงิด ให้คิดซะว่าเดี๋ยวมันก็จะผ่านไปเป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของชีวิตเท่านั้น อดทนกับมันให้ได้ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จะรุมล้อมแค่ไหนคุณต้องผ่านไปให้ได้ สิ่งสำคัญคือสติไตร่ตรองให้มากๆ ก่อนที่จะคิดทำอะไรลงไปขอให้เรานับเป็นความสุขเล็กๆในชีวิตไป

บรรณานุกรม

แพง ชินพงศ์. (2556). 5 นาทีเปลี่ยนอารมณ์บูดให้เป็นอารมณ์ดี. ค้นเมื่อ 14 มกราคม 2559, จาก <http://www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000158843>.

* นักศึกษาฝึกงาน ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม