



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 ใฝ่ความรู้คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

ปีที่ 32 ฉบับที่ 4 เดือน เมษายน 2559



ฝึกอบรม

★ สำนักประกันคุณภาพการศึกษา จัดโครงการอบรม

เรื่อง “Transition to 9001 : 2015” ระหว่างวันที่ 20, 21, 28 เมษายน พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคาร SCL101

คณะวิทยาศาสตร์ สำนักหอสมุดกลางส่งบุคลากรซึ่งเป็นผู้ตรวจติดตามคุณภาพภายใน จำนวน 35 คน เข้าร่วมอบรมในรุ่นที่ 1 เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2559

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง ร่วมสืบสานศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย วันสงกรานต์ ประจำปี 2559 โดยมีคณะผู้บริหารและบุคลากรของสำนักหอสมุดกลาง เข้าร่วมประเพณีสงกรานต์สืบสานงานปีใหม่ไทย และพิธีรดน้ำขอพรรองศาสตราจารย์ทศพร คล้ายอุดม ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง รองศาสตราจารย์วีระศักดิ์ วาจาบัณฑิตย์ และนายชัยฤทธิ์ สาลี เมื่อวันที่ 19 เมษายน 2559 ณ อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักหอสมุดกลาง



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง กฎหมายน่ารู้ คู่สามัญกรรยา.

ผู้แต่ง เมธาวิณ เจริญนาวิ.

เลขหมู่ KPT540 ม254 2556

โดย วสันต์ สระพัง



หลากหลายปัญหาชีวิตคู่ ทั้งคนโสดและคนมีคู่อยากรู้ สิ้นส่วนตัวสินสมรสแบ่งกันยังไง สามเษกเราแอบไปมีภรรยาคนอื่นจะฟ้องได้ไหม หากว่าเลิกกันแล้วจะเรียกร้องอะไรได้บ้าง แพนชอบใช้เราเป็นกระสอบทราย จะมีวิธีแก้ไขยังไง ไม่ต้องกังวลอีกต่อไป ทุกปัญหามีคำตอบง่ายๆ เหมือนมีนายอยู่ใกล้ตัว แล้วจะรู้ว่ากฎหมายครอบครัวเข้าใจไม่ยากอย่างที่คิด

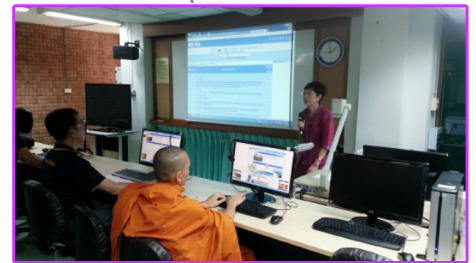


ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (สอร.) ได้จัดการประชุมวิชาการประจำปี TK Forum 2016 หัวข้อ “นวัตกรรมห้องสมุดกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21” เมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้อง Meeting Room 3 - 4 อาคารสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ สำนักหอสมุดกลางส่งนางสาวมัณฑุชานต์ ช่อผกา เข้าร่วมประชุม

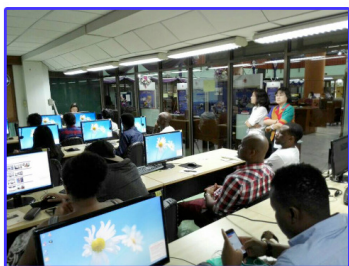
บริการวิชาการ

★ เลขานุการสมาคม ปรัชญาดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง นาวาอากาศเอกสาธิต ชีววงกุล ได้นำนักศึกษาโครงการปรัชญาดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ รุ่นที่ 15 จำนวน 40 คน เข้ารับการอบรมการสืบค้นสารสนเทศที่สำนักหอสมุดกลาง เมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2559 เวลา 13.30 – 16.30 น. โดยมีนางสาวกริตา เจริญศิริ และนายวัชรเชน ฅนรงค์ฤทธิเดช เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ



บริการวิชาการ

★ รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลลักษณ์ สุวจิตตานนท์ ได้นำนักศึกษาปริญญาตรี B.A. Mass Communication สถาบันการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 42 คน เข้าฝึกอบรมที่สำนักหอสมุดกลาง เพื่อศึกษาวิธีการสืบค้นข้อมูลสารสนเทศ โดยนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปประกอบการศึกษาค้นคว้าในกระบวนวิชา MCS 4170 เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.00 – 11.00 น. โดยมีนางจิรณี ขวัญเมื่อนางสาววิมลวรรณ ภมรพงศ์ไพศาล เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ





ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ คณะทำงานฝ่ายวารสารและเอกสารห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา
จัดการประชุมครั้งที่ 1/2559 เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2559
ณ ห้องประชุม ชั้น 2 อาคารหอสมุดและคลังความรู้ มหาวิทยาลัย-
มหิดล (ศาลายา) สำนักหอสมุดกลางส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุม
จำนวน 2 คน ได้แก่

1. นางสาวเอมิกา ไช้วิเศษ
2. นางสาวชญานุช มะโนแป็ก

ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

★ ประธานคณะกรรมการดำเนินงานด้านพัฒนาระบบจัดเก็บ
เอกสารฉบับเต็มในรูปอิเล็กทรอนิกส์ (Thai Digital Collection)
ได้เชิญประชุมคณะกรรมการฯ เพื่อติดตามผลการดำเนินงานด้าน
พัฒนาระบบจัดเก็บเอกสารในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ ในวันที่ 1
เมษายน พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมพันเอกอาทร ชนเห็นชอบ
ห้อง 2 ชั้น 6 อาคารสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
สำนักหอสมุดกลางส่ง นายสุชล แก้วประทุม เข้าร่วมประชุม



งานสืบสานศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย

วันสงกรานต์ ประจำปี 2559

11 เมษายน 2559 ณ หอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช



กิจกรรมของสำนักหอสมุดกลาง

★ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมสืบสานศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย
วันสงกรานต์ ประจำปี 2559 โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดี ลามเจริญทรัพย์
อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานในประเพณีสงกรานต์สืบสาน
งานปีใหม่ไทยและพิธีรดน้ำขอพร รองศาสตราจารย์รังสรรค์ แสงสุข และ
รองศาสตราจารย์คิม ไชยแสนสุข อดีตอธิการบดี พร้อมด้วยศาสตราจารย์พิเศษ
ดร.จิรโชค วีระสย อาจารย์อาวุโส โดยมีคณะผู้บริหาร และบุคลากรของ
สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมพิธี เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2559 ณ หอประชุม
พ่อขุนรามคำแหงมหาราช



ภาพจาก www.theactkk.net

วิธีจัดการมณเสีย

* นางสาวศุภิสรา คุณสมบุรณ์ทรัพย์

“...เริ่มงานอย่างกระปรี้กระเปร่า สดชื่น พุดคุย แลกเปลี่ยนกับเพื่อนร่วมงาน ใส่ใจงาน ใส่ความกระตือรือร้นทำงาน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น บันทึกรักกันลิ้มเพื่อเตือนตัวเอง หมั่นหาความรู้ใหม่ๆ ตลอดเวลา อย่างจริงจังจนกลายเป็น ความเครียด หาเวลาพักผ่อนสังสรรค์...”

ความสุข คือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาด้าน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ โดยมีวิธีการสร้างความสุขในการทำงานแบบง่ายๆ มาแนะนำ ดังนี้

“อย่า” ต่อย่างองค์กร

มีหลายคนที่มีความรู้สึกไม่รักในองค์กรที่กำลังทำงานอยู่ ไม่มีความรู้สึกผูกพันกับองค์กร มีความรู้สึกที่ “ทนอยู่” เพื่อรอรับเงินเดือนตอนสิ้นเดือนเท่านั้น มักจะต่อว่าหรือพูดถึงองค์กรในทางที่ไม่ดี แต่อย่าลืมว่าตัวเราเองเลือกที่จะทำงานอยู่ในองค์กรแห่งนี้ แล้วทำไมจึงไม่เลือกที่จะรักในองค์กรที่เรา กำลังใช้ชีวิตอยู่ด้วย เพราะองค์กรเปรียบเสมือน บ้านหลังที่สอง คุณต้องใช้เวลาในชีวิตประจำวันของคุณอยู่ที่ทำงานมากกว่าอยู่ที่บ้านของตัวเองเสียอีก

“อย่า” คิดเล็กคติน้อยกับเรื่องเล็กน้อย

พยายามอย่าเอาคำพูดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมาเป็นอารมณ์ ให้คิดเสียว่ามันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เราควรฝึกคิดแต่สิ่งที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ และได้รับการยอมรับในหน้าที่การงานจากสังคม ดังนั้นจึงควรใช้เวลาในแต่ละวันกับการคิดถึงเป้าหมาย และจะหาอะไรเพื่อให้เดินทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ความคิดเหล่านี้จะส่งผลให้มีความกระตือรือร้นในการทำงาน สนุกกับสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา และวิธีที่จะไปสู่เป้าหมายความคิดนี้ จะส่งผลให้คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงาน และสนุกกับสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา

“อย่า” เลือกทำงานที่รัก

แต่หากตัวเราเองไม่สามารถเลือกทำงานที่ตนเองรักได้ ก็ขอให้เลือกที่จะรักงานที่กำลังทำอยู่ให้มีความสุข และรู้สึกสนุกกับงานที่กำลังทำ โดยหาเหตุผลจากงานที่คุณกำลังทำคืออะไร คุณต้องปรับปรุงความสามารถด้านใด ประโยชน์ที่ได้จากงานคืออะไร ช่วยพัฒนาศักยภาพด้านใดบ้าง และสามารถตอบสนองเป้าหมายในอนาคตได้อย่างไร จากการหาเหตุผลในเบื้องต้นนี้ จะสามารถทำให้เรากระตือรือร้นในการทำงานเพื่อพัฒนาศักยภาพและรักงานที่ทำมากขึ้น

“อย่า” ดูกเพื่อนร่วมงาน หรือคนรอบข้าง

อย่าดูถูกความคิดหรือความสามารถของคนอื่น ทุกคนมีทักษะและความชำนาญในงานที่แตกต่างกันเช่นคุณ ทำงานของคุณได้ แต่คุณอาจไม่สามารถทำงานของคนอื่นได้ ดังนั้นคุณควรให้เกียรติเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้างที่คุณต้องประสานงานหรือติดต่อด้วย พยายามอย่าเอาการศึกษามาวัดที่ค่าของคนหรือความสามารถของคน ไม่มีใครประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพังได้ เพราะฉะนั้นควรให้เกียรติเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้าง สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่งคือศึกษา และปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกประเภททุกระดับ

“อย่า” เครียด

ถ้าเริ่มเครียดหรือเหนื่อยลองเดินออกไปสูดอากาศสัก 10 นาที หรือหาเครื่องดื่มที่โปรดปรานสักแก้วจะได้สดชื่นขึ้นแล้วค่อยกลับมาลุยงานต่อ หรือจะใช้ช่วงพักเที่ยงทำกิจกรรมที่ชอบ เช่นอ่านหนังสือที่ถูกใจ หรือฟังเพลงสุดโปรดก็อารมณ์ดีขึ้นแล้ว

“อย่า” ให้อายหัวหน้างาน

ในชีวิตการทำงานคุณไม่สามารถเลือกทำงานกับหัวหน้าที่เป็นแบบฉบับที่คุณชอบได้ คุณอาจต้องนั่งกุมขมับทุกวันเพราะเข้ากับหัวหน้าไม่ได้ หัวหน้าบางคนเจ้าอารมณ์ บางคนสั่งอย่างเดียว บางคนชอบให้ประจบ บางคนทั้งวันทำแต่งานไม่ให้พักผ่อนยืดหยุ่นบ้างเลย เนื่องจากเลือกหัวหน้าไม่ได้ แต่ทางที่ดีที่สุดก็คือควรเข้าใจในเหตุผลของความคิด และการกระทำของหัวหน้างาน ควรเคารพและให้เกียรติหัวหน้า คอยสนับสนุนและช่วยเหลือหัวหน้าเท่าที่จะทำได้

อันที่จริงเส้นบางๆ ระหว่างความสุขกับความทุกข์ มันก็แค่นิดเดียวอยู่ที่ว่าคุณจะเลือกมองมุมไหน และหวังอะไรจากงานที่ทำอยู่ เพราะบางครั้งความเบื่อหน่าย และอาการหมดไฟในการทำงานก็แว่เวียนเข้ามาทักทายเราได้เสมอ ซึ่งก็อยู่ที่ตัวคุณเองว่าจะเลือกจัดการกับช่วงเวลาเหล่านี้อย่างไร สิ่งเหล่านี้นำไปปฏิบัติดูเพราะถ้าคิดให้ดีๆ บางสถานที่ทำงานอาจเป็นสถานที่สร้างความสุขให้กับคุณแห่งหนึ่งก็ได้

บรรณานุกรม

- จุฑารัตน์ สัตนันท์. (ม.ป.ป.). ตามล่า...หาความสุขในที่ทำงาน. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2559, จาก <http://www.pattanakit.net/index.php?lay=show&a=article&ld=471947&Ntype=>
- จันดี ทองพันชั่ง. (ม.ป.ป.). สร้างการทำงานอย่างมีความสุข. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2559, จาก http://www.doublepine.co.th/resource/view_knowledge.php?id=639
- ศูนย์ภาวะทางจิตใจ. (2012). ความสุขคืออะไร. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2559, จาก <http://www.chulawellness.com/index.php?lay=show&ac=article&ld=539568775&Ntype=11>

* นักศึกษาฝึกงาน ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม