



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 7 เดือน กรกฎาคม 2559



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สถาบันรับรองมาตรฐาน ISO (สรอ.) ได้มีการตรวจประเมินระบบ ISO 9001 : 2008 เพื่อการรับรองใหม่ระบบบริหารงานคุณภาพของสำนักหอสมุดกลาง ครั้งที่ 1 โดยตรวจประเมินครอบคลุมทุกหน่วยงาน อาทิ สัมภาษณ์ผู้บริหารสำนักหอสมุดกลาง สำนักงานเลขานุการ ฝ่ายจัดการทรัพยากรสารสนเทศ ฝ่ายบริการสารสนเทศ ฝ่ายเทคโนโลยีห้องสมุด และงานบริการสารสนเทศห้องสมุดวิทยาเขตบางนา โดยมี นางสาวสิริสุข สิริพันธุ์ เป็นหัวหน้าผู้ตรวจประเมิน และนางสาวอลิศรา ตลิ่งผล เป็นผู้ตรวจประเมิน ระหว่างวันที่ 22 - 23 มิถุนายน พ.ศ. 2559 ณ อาคาร 3 ห้องประชุมชั้น 5

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ คณะกรรมการสวัสดิการ สำนักหอสมุดกลาง ได้สร้างสนามเปตองให้กับบุคลากรของสำนักหอสมุดกลาง เพื่อให้บุคลากรปลูกจิต ผูกพันในการเล่นกีฬา และส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น คณะกรรมการสวัสดิการได้ตรวจรับสนามเปตอง บริเวณหลังอาคาร 3 วันที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 พร้อมกันนี้ นายชัยฤทธิ์ สาลี หัวหน้าสำนักงานเลขานุการบริจาคเงินสนับสนุนซื้ออุปกรณ์กีฬา จำนวนเงิน 1,500 บาท



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง ลุยยุโรป เรียน...ทำงาน...ท่องเที่ยว.

ผู้แต่ง รอน คำอินไชย.

เลขหมู่ LB2376.6.E85 ร197 2551.

โดย วสันต์ สระพัง



หนังสือเรื่อง ลุยยุโรป เรียน...ทำงาน...ท่องเที่ยว เป็นหนังสือที่เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบท่องเที่ยวรอบโลกแต่ต้องเอาชีวิตไปฝากไว้กับบริษัททัวร์ราคาหาโหด เพื่อแลกกับความสะดวกสบาย เพราะไม่กล้าที่จะลุยเดี่ยว ทั้ง ๆ ที่การเดินทางไปเที่ยวด้วยตนเองนั้นไม่ยากเลย ถ้าคุณเป็นแบบที่กล่าวมา หนังสือเล่มนี้จะเป็นหนังสือที่ตอบโจทย์ของคุณมากที่สุด เพราะได้รวบรวมการแนะนำ/แนะแนว ไปเรียน ทำงาน หรือท่องเที่ยวทวีปยุโรป พร้อมเกร็ดความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเดินทาง เช่น การยื่นขอวีซ่า การหาแหล่งทุนการศึกษา สภาพภูมิอากาศ เป็นต้น ไม่ว่าคุณอยากรู้อะไรเกี่ยวกับการเดินทางรอบโลก หนังสือเรื่อง ลุยยุโรป เรียน...ทำงาน...ท่องเที่ยว เล่มนี้ สามารถตอบทุกสิ่งที่คุณอยากรู้ได้แน่นอน.



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ คณะกรรมการดำเนินงานโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ได้จัดกิจกรรม "ชุมชนรวมๆ ร่วมใจ ต้านภัยสิ่งเสพติดและสร้างเสริมสุขภาพ" ณ ห้องศักดิ์ผาสุกนิรันดร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในวันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 สำนักหอสมุดกลางได้ส่งบุคลากร จำนวน 40 คน เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อแสดงเจตนารมณ์ต่อต้านสิ่งเสพติด พร้อมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค

ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ บริษัท ดาต้าโปรดักส์ ทอปป์ng ฟอรั่ม จำกัด ได้กำหนดจัดงานสัมมนาในหัวข้อ The Next Generation of Digital Campus ณ ห้อง Ladprao Suite ชั้น M โรงแรม Centara Grand At Central Plaza Ladprao Bangkok ในวันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 สำนักหอสมุดกลางได้ส่งบุคลากร เข้าร่วมการสัมมนา จำนวน 2 คน

1. นางสาวสุทามาส ดัสตุล
2. นางสาวเบญจลักษณ์ ธรรมบุตร



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ โครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ จังหวัดภูเก็ต รุ่นที่ 10 ได้จัดโครงการแนะนำฐานข้อมูลสารสนเทศเพื่อการสืบค้นให้กับนักศึกษา ระหว่างวันที่ 2 - 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 โดยเชิญวิทยากรจากสำนักหอสมุดกลางแนะนำการใช้งานฐานข้อมูลที่มีให้บริการ จำนวน 5 คน

1. นายชัยฤทธิ์ สาลี
2. นางสาวเบญจลักษณ์ ธรรมบุตร
3. นายชลวิทย์ จิตมาน
4. นายวสันต์ สระพัง
5. นายพัลลภ อิงควิศาล





ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การดำเนินกิจกรรมบนเครือข่ายสารสนเทศเพื่อการพัฒนาการศึกษา ครั้งที่ 33 (33rd WUNCA)” ระหว่างวันที่ 13 -15 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 ณ อาคารจามจุรี 10 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมการประชุม จำนวน 11 คน

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. นางนันทพร อุดมวินิจศิลป์ | 2. นายสุชล แก้วประทุม |
| 3. นางสาวปริญญ์ ขวัญเรียง | 4. นางสาววรรัตน์ แดงเจริญ |
| 5. นางสาวเสาวรส อนุรักษ์โชคชัย | 6. นางสาวเอมิกา ไช้วิเศษ |
| 7. นางสาวอัญญา ศรีคำชุม | 8. นางสาวภักธีรา พงศ์วุฒิกดิ์ |
| 9. นายชัยธัช สมมุติสกุล | 10. นางสาวสุรารักษ์ ศรีรังษ์ |
| 11. นายกฤษดา สุทิววรรณ | |

บริการวิชาการ

★ สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการฝึกอบรมการใช้ฐานข้อมูลออนไลน์เพื่อการวิจัย ให้กับอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 46 คน เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรมีทักษะและการเรียนรู้ สามารถสืบค้นฐานข้อมูลเพื่อการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ คณะทำงานฝ่ายบริการสารสนเทศ ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา ได้จัดประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 3/2559 และสัมมนา ระหว่างวันที่ 14 – 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม ชั้น 5 และห้องประชุม 1 ชั้น 6 อาคารบุญชนะ อตถการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักหอสมุดกลางได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุม จำนวน 3 คน ดังนี้

1. นางสาวรุ่งทิวา คำทวี
2. นางยุพิน บรรณการ
3. นางสาวสันติดา ชูเชิด



5 นาทีเปลี่ยนอารมณ์ไม่ดีให้เป็นอารมณ์ดี

เป็นธรรมดาสำหรับทุกคนที่ต้องมีทั้งเวลาที่รู้สึกอารมณ์ดีและเวลาที่อารมณ์เสียตามแต่ว่าในช่วงนั้นๆ เราต้องประสบพบเจออะไรมาบ้าง แล้วอารมณ์ของเราที่นี้จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเราได้เลยทีเดียว ถ้าเราอารมณ์ดีเราก็มีความสุข มีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ แต่เวลาที่เรารู้สึกไม่ดี เช่น โกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด กังวลใจ ไม่สบายใจ อาจทำให้วันๆ นั้นของเราดูมืดมนหมดสนุกไปเลยก็ได้ ลองมาดูวิธีการ ที่จะช่วยเปลี่ยนอารมณ์ไม่ดีให้เป็นอารมณ์ที่แจ่มใสได้ภายใน 5 นาที กันดีกว่า

1. เดินออกจากเหตุการณ์

บางครั้งเราอาจถูกคนในครอบครัว เพื่อน คนในที่ทำงาน คนบนท้องถนน ทำอะไรให้เราารู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ และเราอาจจะรู้สึกอยากตอบโต้กลับไปให้สะใจ แต่ให้คิดเสียว่าการทำเช่นนั้นอาจยิ่งทำให้เรื่องมันหนักหนาเข้าไปอีก ดังนั้น แทนที่จะทำให้อารมณ์เสียหมดไปให้ใช้วิธีเดินหนีไปจะดีกว่า เพราะบางครั้งการเดินออกจากปัญหามาก่อนก็ดีกว่าการที่จะมานั่งโต้เถียงกันแบบไม่รู้จบ เพราะขณะที่อารมณ์ยังไม่ปกตินั้น คนเรามักขาดสติและการคิดใคร่ครวญถึงสิ่งที่ถูกต้อง การย้ายตัวของเรออกจากปัญหาบางทีช่วยให้ความรู้สึกที่ไม่ดีหายไปได้ ทั้งยังช่วยลดความเครียด และสามารถทำให้เรากลับมาเผชิญกับการแก้ปัญหาได้อย่างฉลาดและมีสติอีกครั้ง

2. เล่นกับสัตว์เลี้ยง

สัตว์เลี้ยงเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีชีวิตที่มหัศจรรย์ที่ช่วยลดความเครียดและทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นแมว สุนัข หรือสัตว์อื่นๆ เช่น นก กระรอก หนู การได้เห็นสัตว์เหล่านี้เคลื่อนไหวและการได้จับ ได้ลูบ ได้กอด หรือให้พวกมันมาเคลียอยู่ใกล้ๆ จะทำให้เรามีความสุขผ่อนคลายและอารมณ์ปลอดโปร่งมากขึ้น แต่ถ้าบ้านไหนไม่มีสัตว์เลี้ยงอาจเปลี่ยนเป็นการใกล้ชิดกับธรรมชาติ เช่น นอนใต้ต้นไม้ ฟังเสียงใบไม้ ฟังเสียงนกร้อง เดินดูต้นไม้ ดอกไม้ ใบหญ้า หรือรดน้ำ พรวนดิน หาซื้อพันธุ์ไม้ต่าง ๆ มาปลูกก็เป็นการใช้ธรรมชาติบำบัดที่ได้ผลดีอีกทางหนึ่ง

3. ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการได้เดินไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ หรือวิ่งเหยาะ ๆ หรือเต้น ฮูลาฮูป หรือเล่นกีฬาที่โปรดปราน จะช่วยให้ ความเครียดที่ฝังอยู่ข้างหรือหมดลงไป เพราะคนที่เครียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายมักจะตึง เมื่อเราได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ จะทำให้กล้ามเนื้อนั้นคลายความตึงลง ซึ่งจะทำให้เราผ่อนคลายขึ้น ดังนั้น เวลาที่เราหงุดหงิดแทนที่จะจมอยู่กับอารมณ์นั้น เราอาจเปลี่ยนอารมณ์ของเราให้กลายเป็นอารมณ์ดีด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากจะช่วยทำให้อารมณ์หงุดหงิดหมดไปแล้ว ยังช่วยเผาผลาญแคลอรีได้อีกด้วย เรียกว่าเป็นประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจควบคู่กันไปเลยทีเดียว

4. กอด

การได้กอดหรือได้รับการกอดจากคนที่เรารักและรักเรา ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง เพื่อน หรือคนรัก จะช่วยให้เรามีความรู้สึกที่ดีขึ้นทันทีและช่วยลดความเครียดลงได้ในเวลาเดียวกัน เพราะการกอดสามารถถ่ายทอดความรู้สึกรัก อ่อนน้อม ห่วงใยและเข้าใจระหว่างกันและกันได้ เมื่อเราได้รับการถ่ายทอดความรู้สึกดี ๆ มาจะทำให้เรานั้นคงในจิตใจมากขึ้น และพร้อมที่จะก้าวข้ามปัญหาหรืออุปสรรคไปได้อย่างมีสติและใจเย็น

5. พูดกับตัวเอง

เวลาที่เรารู้สึกโกรธหรืออารมณ์เสีย เรามักอยากจะระบายสิ่งที่มันอัดอั้นออกมาเป็นคำด่าบ้าง ตะโกนเสียงดังบ้าง ระบายลงกับทรัพย์สินสิ่งของทำให้มันแตกหักเสียหายบ้าง แต่หากเราใช้วิธีพูดกับตัวเองอาจช่วยให้เราสงบลงได้มากกว่า เช่น ไม่เป็นไรนะ ช่างมันเหอะเดี๋ยวก็ดีขึ้นใจเย็น ๆ คำพูดที่เป็นเชิงบวกเหล่านี้ จะทำให้เรารู้สึกสงบลงได้ภายในไม่กี่นาที เพราะคำพูดเหล่านี้เหมือนเป็นการสร้างกำลังใจ ความเชื่อมั่นและความภูมิใจให้ตัวเอง อย่าลืมว่าขณะที่พูดให้ผ่อนคลายใจเบา ๆ ซ้ำ ๆ จะทำให้รู้สึกดีขึ้นมากทีเดียว

6. คิดบวก

หยุดความคิดในทางลบแล้วเปลี่ยนเป็นคิดในแง่บวก คือ คิดถึงแต่สิ่งที่ทำให้มีความสุขและสบายใจ เช่น คิดถึงเรื่องการไปเที่ยวในสถานที่ที่ชอบ คิดถึงอาหารที่อร่อย ๆ คิดถึงของที่ยากซื้อ การที่เรามีความสุขที่ไม่สบายใจอยู่ใน ทำให้เรามองไม่แจ่มใสไม่สามารถคิดสร้างสรรค์อะไรใหม่ ๆ ได้ ดังนั้น ให้เราลองใช้วิธีเปลี่ยนความคิด คิดทางบวก มีความสุขสดชื่น จะทำให้เรามีความรู้สึกที่ดีขึ้นและผ่อนคลายมากขึ้น

7. ดูหนังฟังเพลง

เลือกดูหนังที่ไม่ทำให้เครียด เช่น หนังรักโรแมนติก หนังตลก การ์ตูน หรือเลือกฟังเพลงที่มีจังหวะสบาย ๆ นอนฟังอย่างสบายใจหรือไม่ก็จังหวะสนุกสนานที่เต้นตามได้ นอกจากจะช่วยให้เราลืมความทุกข์หมองใจไปได้ ก็ยังช่วยให้จิตใจเราเบิกบาน แจ่มใส และรู้สึกสงบลงด้วย

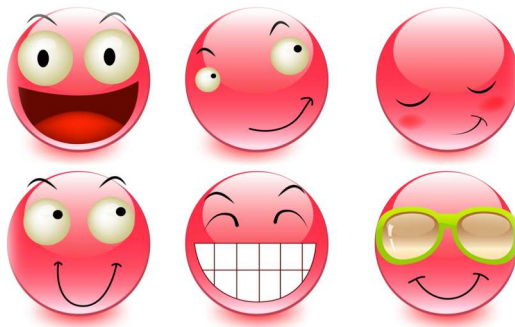
8. นับจำนวน

เวลาที่เรารู้สึกอารมณ์ไม่ดี เช่น อยู่ดี ๆ ก็ถูกตำหนิหรือถูกว่ากล่าวในสิ่งที่เราไม่ได้ทำผิด หรือมีใครทำอะไรให้เราไม่พอใจ แล้วเรารู้สึกโกรธแค้นมากจนเรายากจะถอนออกมาดั่ง ๆ ด้วยความโมโห เพื่อระบายสิ่งที่อัดอั้นออกมา ให้เราลองเปลี่ยนมาใช้วิธีนี้ คือ หายใจเข้าลึก ๆ และนับ 1 - 20 อย่างช้า ๆ ขณะนับจำนวนอยู่นั้นต้องทำสมาธิให้ว่างเปล่า ให้สมองคิดถึงแต่ตัวเลขที่เรากำลังนับอยู่ โดยไม่ต้องคิดถึงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นอารมณ์บูดของเรา แล้วเราจะแปลกใจกับผลที่ได้รับเพราะวิธีนี้ช่วยให้เรานิ่งและสงบลงได้จริงๆ

9. เขียนระบาย

หากเรารู้สึกอัดอั้นหรืออึดอัด ให้ใช้วิธีเขียนระบายลงในสมุดบันทึกจะทำให้รู้สึกดีขึ้น เพราะการเขียนข้อความทำให้เรามีเวลาสงบและทำให้เกิดสมาธิ อีกทั้งการเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ลงไปในสมุดเหมือนการปล่อยของเสียออกมา ซึ่งแน่นอนว่าจะช่วยให้เราได้ลดความเครียดลงได้

ไม่ว่าเราจะมีความสุข หรือมีความสุขทุกข์ มีเรื่องสมหวัง หรือผิดหวัง มีเรื่องทำให้อารมณ์ดีหรืออารมณ์เสีย ขอให้คิดเสียว่ามันเป็นเลี้ยวเวลาหนึ่งของชีวิตเท่านั้น สิ่งสำคัญคือการใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีคุณค่าและเกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นั่นแหละคือชีวิตที่แท้จริงที่เราควรต้องใส่ใจ



บรรณานุกรม

แพง ชินพงศ์. (2556.). 5 นาที่เปลี่ยนอารมณ์บูดให้เป็นอารมณ์ดี. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2559. เข้าได้จาก

<http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000158843>