ปีที่ 37 ฉบับที่ 7 เดือน กันยายน 2564

สารสำนักหอสมุดกลาง
RU LIBRARY NEWSLETTER

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

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8646

Interlibrary Loan Service

บริการระหว่างห้องสมุด

1. แจ้งความประสงค์ใช้บริการ เคาน์เตอร์บริการ ชั้นลอย อาคาร 3

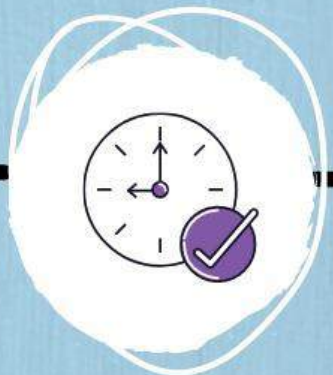
2. แจ้งรายการทรัพยากรสารนิเทศที่ต้องการ

3. ตรวจสอบสารนิเทศทาง WebPAC หรือ UCTAL

ทรัพยากรสารนิเทศที่ต้องการจะต้องไม่มีภายในสำนักหอสมุดกลาง

4. กรอกข้อมูลในแบบกรอกรายการระหว่างห้องสมุด

5. รอรับทรัพยากรสารนิเทศ



6. คืนทรัพยากรสารนิเทศ

ขอรับบริการระหว่างห้องสมุดวันและเวลาราชการ

- 08:30 -16:00น. ชั้นลอย อาคาร 3
- โทร 0-2310-8646
- E-Mail : sansita@lib.ru.ac.th
- Facebook : บริการระหว่างห้องสมุด RU Library

ramlibservice lib.ru.ac.th @063sqrqe 0-2310-8646

Work From Home อย่างไรไม่ให้น่าเบื่อ

*นางสาวจารุวรรณ ทวีแก้ว

ในช่วงสถานการณ์ที่โรคไวรัสโควิด-19 กำลังแพร่ระบาดเป็นอย่างมาก ผู้คนทั่วโลกต่างตื่นกลัว และกลัวติดเชื้อไวรัสโควิด -19 กันมาก ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของคนทำงานเป็นอย่างมาก จึงเป็นสาเหตุให้หน่วยงานต่าง ๆ เริ่มมีนโยบายให้พนักงาน Work From Home กันมากขึ้นเพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ แต่คนส่วนใหญ่มักจะคุ้นชินกับการทำงานใน Office มากกว่าเพราะมีบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การทำงาน ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน ทำให้รู้สึกตื่นตัวในการทำงานตลอดเวลา การทำงานแบบ Work From Home จึงทำให้พนักงานเกิดความเหงาและความเครียดที่ต้องทำงานอยู่ที่บ้านคนเดียวได้

วันนี้ผู้เขียนจึงมีเคล็ดลับการทำงานที่บ้านอย่างมีความสุขมาฝาก สำหรับใครที่ Work From Home และมองหาการหลุดพ้นจากความเหงาต้องการเพิ่มสีสันให้ตนเอง เพื่อให้การทำงานอยู่บ้านไม่น่าเบื่ออีกต่อไป

• กำหนดเวลา

ควรกำหนดเวลาตื่น เวลาทำงานและเวลาพัก ให้เหมาะสมและควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ยกเว้นกรณีที่มีงานด่วน เพื่อช่วยให้เวลาชีวิตมีแบบแผนมากยิ่งขึ้น เพราะหากไม่กำหนดเวลาอาจทำให้บางคนทำงานเพลินจนลืมเวลาพัก จึงส่งผลเสียต่อสุขภาพและการใช้ชีวิต

• สร้างกิจวัตรในตอนเช้าก่อนเริ่มทำงาน

การสร้างกิจวัตรในตอนเช้าจะทำให้ร่างกายคุ้นเคยว่าถึงเวลาทำงานแล้ว เช่น การดื่มกาแฟ ออกกำลังกาย การเปลี่ยนเสื้อผ้า เพราะการเปลี่ยนเสื้อผ้าจากชุดนอนเป็นชุดลำลองหรือชุดทำงานจะทำให้รู้สึกไม่สบายมากเกินไป

• สร้างบรรยากาศทำงาน

บรรยากาศเป็นตัวช่วยให้เราสามารถทำงานได้ราบรื่น มีความสุข เมื่อบรรยากาศผ่อนคลายก็จะส่งผลต่อความคิด และทำงานได้ลื่นไหล การทำงานแบบ Work From Home ของหลาย ๆ คนก็จะไม่น่าเบื่อ หรือหากบ้านใครมีสวนมีต้นไม้ใหญ่ ๆ เลือกออกไปทำงานนอกบ้าน เปิดเพลงฟังเบา ๆ ช่วยสร้างความสดชื่นได้ดีเช่นกัน

• รู้เวลาพัก

การทำงานที่บ้านไม่มีเพื่อนชวนไปทานข้าวตอนพักกลางวัน อาจทำให้บางคนลืมเวลาพัก ซึ่งการทำงานต่อเนื่องตลอดทั้งวัน อาจส่งผลให้งานไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของตัวเราเองที่ต้องรู้เวลาพัก เพื่อความสะดวกและแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมจะตั้งเวลาไว้เลยก็ได้

• วางอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับการทำงาน

การทำงานที่บ้านควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมและพร้อมกับการทำงาน จัดวางอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบสามารถหยิบมาใช้งานได้อย่างสะดวก เพื่อช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพและช่วยลดเวลาในการหาอุปกรณ์ได้อีกด้วย

• เดินเล่นหรือพักผ่อนบ้าง

การทำงานอยู่ที่เดียวทั้งวันอาจส่งผลต่อสุขภาพและเกิดความเครียดได้ การพาตัวเองออกไปเดินเล่นบ้าง ให้ร่างกาย ได้เคลื่อนไหวบ้าง ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและไม่เกิดความน่าเบื่อกับการทำงานมากจนเกินไป

หากใครที่กำลัง Work From Home แล้วรู้สึกเบื่อ ไม่มีความสุขกับการทำงานที่บ้าน ขอแนะนำให้นำเคล็ด ลับเหล่านี้ไปปรับใช้และปฏิบัติตาม รับรองว่าการทำงานที่บ้านของคุณจะไม่น่าเบื่อและเหงาอีกต่อไป

บรรณานุกรม

Moneyduck. (2563). *Work From Home อย่างไรไม่ให้น่าเบื่อ.* ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2564 จาก, https://moneyduck.com/th/articles/1032-work-from-home

Kapook. (2563). *17 เคล็ดลับ Work Form Home ทำงานที่บ้านยังไงให้ได้งาน.* ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2564 จาก, https://home.kapook.com/view222965.html

---

*นักศึกษาฝึกงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช