

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

96 หมู่ 3 ถ พุทธมณฑลสาย.5 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล

จ.นครปฐม 73170

จดหมายข่าว
เดือนกุมภาพันธ์
ฉบับที่ 43



บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับ เดือนนี้เป็นเดือนที่สวยงามน่ารักค้อยกันมา เพราะวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ของทุกปีจะถือว่าเป็นวันแห่งความรัก ที่ทุกท่านชอบพูดกัน แต่การมอบความรัก ก็ไม่จำเป็นต้องมีแค่วันที่ 14 กุมภาพันธ์วันเดียว ทุกท่านสามารถมอบให้กันได้ทุกวัน

ซึ่งในเดือนนี้ ทางสำนักวิทยบริการฯ เลยเก็บความหมายของของขวัญที่เราได้ซื้อและมอบให้กับคนพิเศษ ว่ามันหมายถึงอะไรกันบ้าง บางท่านอาจจะไม่รู้ ว่าการที่เราซื้อของมอบให้ไป มันมีความหมายอยู่ลองมาดูกันเลย



ของขวัญวาเลนไทน์ ตุ๊กตา สัญลักษณ์แห่งความปรารถนาดีและมิตรภาพ ตุ๊กตา เป็นของขวัญที่คนส่วนใหญ่นิยมมอบให้กัน เพราะเป็นกลางที่สุด เป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณชอบให้ของขวัญหรือของฝากกับคนอื่นอยู่เสมอ เป็นคนที่มีความหวานอยู่ในจิตใจ มองโลกในแง่ดี อารมณ์แจ่มใสเสมอ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นคนรุ่มร้อน ดื้อเงียบ เอาแต่ใจตัวเอง

ของขวัญวาเลนไทน์ ช่อดอกไม้ สัญลักษณ์ของความรักและความปรารถนาดี การให้ช่อดอกไม้แสดงให้เห็นว่า คุณเป็นคนมีความเป็นตัวของตัวเองสูง โรแมนติกไม่น้อย เป็นคนเจ้าชู้ไม่เบาเลย มีความละเอียดอ่อน นอกจากนี้ยังดื้อเงียบและหยิ่งอีกด้วย

ของขวัญวาเลนไทน์ เครื่องประดับ สัญลักษณ์แห่งความทรูและความสำเร็จ คุณเป็นคนช่างสังเกต ช่างเลือก ช่างคิด ให้ความสนใจในการวางตัวและสร้างภาพลักษณ์ เป็นคนมีรสนิยมดี รักสวยรักงาม ชอบโดดเด่น

ของขวัญวาเลนไทน์ ของรูปหัวใจ สัญลักษณ์ของความรักและความผูกพัน ของใช้ที่ทำเป็นรูปหัวใจให้เห็นกันบ่อยๆ เช่นเครื่องประดับที่เหมาะสมกับสาว ๆ ส่วนหมอนหรือกล่องดนตรีจะเหมาะกับหนุ่มๆ การให้ของขวัญแบบนี้แสดงว่าคุณเป็นคนโรแมนติกมาก ให้ความสำคัญกับความรัก ความผูกพัน ความห่วงใยในคนอื่น เป็นคนช่างคิด ช่างฝัน

ของขวัญวาเลนไทน์ น้ำหอม สัญลักษณ์แห่งเสน่ห์และความปรารถนาดี คุณเป็นคนมีรสนิยมดี ชอบของสวยๆ งามๆ ค่อนข้างสำอางมีเสน่ห์ ชอบสร้างความประทับใจให้แก่ผู้อื่น เข้ากับคนได้ง่าย แต่มักห่วงภาพลักษณ์ของตัวเองเกินไป

ของขวัญวาเลนไทน์ ช็อกโกแลตหรือคุกกี้ สัญลักษณ์แห่งความรักและมิตรภาพ คุณเป็นคนอารมณ์ดี มองโลกแง่ดี ไม่มีพิชภัยกับใคร แม้ดูเป็นคนเรียบร้อย ง่ายๆ ชอบความสนุกสนาน แต่คุณก็มีความรับผิดชอบสูง มีน้ำใจ แม้เจ้าชู้ไปบ้างแต่ก็ไม่หลอหลอน

7 ขั้นตอนรับมือการทำงานไม่เครียด

พอพูดถึงเรื่องทำงาน ก็ต้องบอกเรื่องความเครียดเข้าไปด้วย ทุกวันนี้ งานมีแต่เรื่องเครียดๆ แต่จะทำอย่างไรที่เราจะไม่เครียดกับการทำงาน วันนี้มีเคล็ดลับมาบอกลองไปดูกันเลยค่า

1. เตรียมพร้อมตั้งแต่ที่บ้าน นอกจากนอนหลับให้เต็มอิ่มและควรรับประทานอาหารเช้า เพราะเป็นมือสำคัญที่ช่วยให้สมองทำงานได้ดี

2. สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน จัดโต๊ะให้เป็นระเบียบ ไม่ปล่อยให้โต๊ะรก เพราะเห็นแล้วจะยิ่งทำให้จิตใจเครียด ไม่แจ่มใส

3. เตรียมกาย - ใจก่อนทำงาน เริ่มจาก หลับตานิ่งๆ สัก 1 - 2 นาที และสวดทั้งภาพที่พบเจอมาตลอดเช้าไม่ว่าจะเป็นสภาพการจราจรที่แน่นขนัด ผู้คนแออัด หรือเหตุการณ์ไม่สบอารมณ์ใดๆ

4. การสร้างมุมมองที่ดีในการทำงาน ยกตัวอย่างเช่น ต้องทำงานอย่างมีวินัย คิด และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบโดยยึดหลักเหตุและผล

5. วิธีรับมือกับความเครียด หยุดสิ่งที่ทำให้เครียด แล้วเบี่ยงเบนความสนใจ ด้วยการฟังเพลง หรืออ่านหนังสือ อ่านเล่น

6. หาวนหยุดให้กับตัวเองบ้าง ถือเป็นสิ่งที่ลืมไม่ได้ เพราะเป็นการชาร์จพลังที่ดีเพื่อจะกลับมาเริ่มงานใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. ทิ้งทุกเรื่องของงานไว้ที่โต๊ะ กลับบ้านด้วยใจที่โล่ง ไม่คั่งค้าง และควรระลึกไว้เสมอว่า เมื่อไรที่จิตใจเครียด ร่างกายก็จะเครียดตาม และทำให้ป่วยได้ง่ายขึ้น

มาทดลองกันดูนะค่ะว่า 7 ขั้นตอนนี้จะช่วยให้คุณคลายเครียดได้มากน้อยแค่ไหน ในการเตรียมรับ และพร้อมสู่กับงานให้เต็มที่

14 กุมภาพันธ์ 2555

นางสาวอรพิม จันทร์เกษม และนางสาวอาทิตย์ยา คงรอด เข้าร่วมอบรมผู้ให้บริการฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการสืบค้น จำนวน 4 ฐาน โครงการพัฒนาเครือข่ายระบบห้องสมุดในประเทศไทย(ThaiLIS)ครั้งที่1/2555 ณ ห้องศูนย์การเรียนรู้ด้วยตนเอง อาคารหม่อมหลวงปิ่น มาลากุล หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

24 กุมภาพันธ์ 2555

นายวัชรินทร์ วรินทักษะ และนายจิระศักดิ์ เรืองรังษี ได้เข้าร่วมศึกษาดูงานด้านระบบการประเมินผล(E-Performance) ณ ห้องคอมพิวเตอร์ อาคารบริการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

27-28 กุมภาพันธ์ 2555

นางสาวอรพิม จันทร์เกษม และนางสาวอาทิตย์ยา คงรอด ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมผู้ให้บริการฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการสืบค้น จำนวน 7 ฐาน โครงการพัฒนาเครือข่ายระบบห้องสมุดในประเทศไทย(ThaiLIS)ประจำปี 2555 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 2 อาคารเทพรัตน์วิทยาโชติ สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์(บางเขน)



เจ้าของ : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ที่ปรึกษา : รศ.ดร.อิสสระย์ หารราชเจริญโรจน์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี , ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัย

นายวัชรินทร์ วรินทักษะ, นายกิตติพงษ์ พุ่มโกษา และนางสาวนลินี แสงอรัญญา

บทบรรณาธิการ : ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัย chaiwatt.j@rmutr.ac.th

กองบรรณาธิการ : นางสาวชุตินา บุญเหลือ

ออกแบบ : นางสาวชุตินา บุญเหลือ

พิสูจน์อักษร : นางสาวสุรางค์รัตน์ ประทุมเมศร์

