

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



พระที่นั่ง ปะริภังคาร

ปีที่ 39 ฉบับที่ 71 วันพฤหัสบดีที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2553

สถาบันวิจัย ฯ เปิดเวทีสอนเทคนิคการเขียนโครงการวิจัย สำหรับกองทุน วช.

สถาบันวิจัยและพัฒนา จัดโครงการพัฒนาข้อเสนอโครงการวิจัยเพื่อของบสนับสนุนทุนวิจัยจาก วช. ประจำปี 2555 ในวันที่ 9 กันยายน 2553 ในหัวข้อถอดรหัส “เทคนิคการเขียนข้อเสนอโครงการวิจัย สำหรับกองทุน วช. 2555” โดย รศ.ดร.สุธีระ ประเสริฐสรรพ ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์เฟื่องฟู อาคารเคียงศิริ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช สำหรับผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมไว้แล้ว โปรดนำเอกสารที่สำนักวิจัยฯแจกให้เข้าร่วมประชุมด้วย โดยมีกำหนดการดังนี้

เวลา 08.30-09.00 น.	ลงทะเบียน
เวลา 09.00-09.30 น.	พิธีเปิดโดยอธิการบดี ผศ.ฉัตรชัย สุกระกาญจน์
เวลา 09.30-10.00 น.	การบรรยายเรื่อง นโยบายและทิศทางการวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดย ผศ.ดร.วีระบุษ ชาติกาญจน์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
เวลา 10.00-10.30 น.	การบรรยายเรื่อง ตัวอย่างข้อเสนอโครงการที่ประสบความสำเร็จในการขอทุน โดย รศ.ดร.สุธีระ ประเสริฐสรรพ
เวลา 10.30-11.00 น.	การบรรยายเรื่อง ถอดความรู้ประเด็นหลักจากหนังสือถอดรหัสการเขียนข้อเสนอโครงการประเภททุนแข่งขัน โดย ผศ.สุรศักดิ์ แก้วอ่อน
เวลา 11.30-12.00น.	การบรรยายกฎเกณฑ์กติกาของวช. เกี่ยวกับการเขียนข้อเสนอโครงการ โดย ผศ.สุรศักดิ์ แก้วอ่อน
เวลา 13.00 -16.00 น.	ปฏิบัติการถอดรหัสเทคนิคการเขียนข้อเสนอโครงการวิจัย สำหรับกองทุน วช. 2555 โดย รศ.ดร.สุธีระ ประเสริฐสรรพ
เวลา 16.30 น.	สรุปปิดประชุม

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกาะติดสถานการณ์

โครงการ “จัดการความรู้ด้านการวิจัย”

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์และภาควิชาวิทยาศาสตร์ได้ดำเนินโครงการ “จัดการความรู้ด้านการวิจัย” เพื่อพัฒนาโจทย์วิจัยเพื่อขอรับทุน ประจำปีงบประมาณ 2555 เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2553 ที่ผ่านมาแล้วนั้น ผลจากการดำเนินทำให้ได้แผนงานวิจัยหลักทั้งหมด 10 แผนงาน หากคณาจารย์ท่านใดสนใจเข้าร่วมแผนงานวิจัยใดสามารถติดต่อกับผู้ประสานแผนงานวิจัย มีดังนี้

การวิจัยและพัฒนาแก๊สดักแค้นเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ผศ.อำนาจโชค เวชกุล การจัดการและการใช้ประโยชน์ทรัพยากรป่าพรุควนเคร็งอย่างยั่งยืน ดร.สุมาลี เกี่ยมทอง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดนครศรีธรรมราชแบบมีส่วนร่วม ผศ.ศุภมาตร์ ปาลรัมย์ ชูวิจัยอำวนคร ผศ.วรรณชัย พรหมเกิด การวิจัยเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ผศ.ฉัตรชัย สังข์ผุด การวิจัยคุณภาพน้ำประปาชุมชน อ.สุพัต เหมทานนท์ การวิจัยพัฒนาเพิ่มมูลค่าสมุนไพรในท้องถิ่น อ.ประวิทย์ เนื่องมัจฉา การวิจัยการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศชายฝั่งสร้างใหม่ ผศ.ดร.หัสชัย สิทธิรักษ์ การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาคุณภาพน้ำในเขตเทศบาล ดร.อรอนงค์ บุญคล่อง และการเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์อาหารทะเลแปรรูป ผศ.ฉัตรชัย สังข์ผุด

ม.ราชภัฏนครฯ รับสมัครครู 3 อัตรา

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประกาศรับสมัครสอบแข่งขันเพื่อบรรจุบุคคลเป็นอาจารย์ประจำสัญญาจ้าง ตำแหน่งครู สังกัดโรงเรียนสาธิต จำนวน 3 อัตรา ดังนี้

วิชาเอกคณิตศาสตร์	จำนวน	1	อัตรา
วิชาเอกวิทยาศาสตร์	จำนวน	1	อัตรา
วิชาเอกภาษาไทย	จำนวน	1	อัตรา

ผู้สมัครขอ และยื่นใบสมัครได้ที่งานนิติการและการเจ้าหน้าที่ สำนักงานอธิการบดี ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 28 กันยายน 2553 (ไม่เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์)

เคล็ดลับ 7 วิธีสร้างสุข ในที่ทำงาน (ต่อจากหน้า 3)

6. หนักแน่นและมีเหตุผล เมื่อมีปัญหาในหน้าที่การงาน อย่าเพิ่งตีโพยตีพายเป็นกระด้างตื่นตูม แต่ควรพยายามควบคุมจิตใจให้หนักแน่นและมีเหตุผลไม่ปล่อยให้ตัวเองตื่นเต้น หวั่นไหว ฟุ้งซ่าน หลังจากนั้นก็คิดหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ

7. ค้นหาคุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง ลองทบทวนถึงสิ่งที่ผ่านมา ประเมินว่าตัวเองมีความถนัดหรือไม่ ถนัดกับสิ่งที่จะต้องรับผิดชอบขณะนี้ ถนัดและชอบอยู่แล้ว ก็พัฒนาความสามารถให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเป็นตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิงก็ควรปรับและเปลี่ยนให้เหมาะสม

ลองปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวดูนะคะ トラบใดที่มีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง ชีวิตการทำงานของคุณก็จะราบรื่นเป็นสุขขึ้นมากเชียวค่ะ

เคล็ดลับ 7 วิธีสร้างสุขในที่ทำงาน

ข้าวตอก

คุณเป็นอีกคนหนึ่งหรือเปล่า คือคนที่กำลังมีปัญหาในที่ทำงาน ไม่ว่าจะก้มหน้าก้มตาทุ่มเทให้กับการทำงานแค่ไหน แต่ก็ไม่เคยก้าวหน้าหรือมีความสุขในที่ทำงานเลย มีหน้าข้านอกจากจะกดดันกับงานที่ได้รับผิดชอบแล้ว ยังจะต้องคอยกังวลเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานอีกด้วย คงเป็นเรื่องดีไม่น้อยหากคุณสามารถบริหารทุกอย่างได้อย่างลงตัว เชื่อแน่ว่าหากทำได้ คุณคงมีความสุขในการทำงานขึ้นเป็นกองเลยละ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรเริ่มปรับปรุงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

และ 7 เคล็ดลับต่อไปนี้ สามารถเป็นตัวช่วยเพื่อให้คุณมีความสุขในการทำงานได้อย่างแน่นอนค่ะ

1. เชี่ยวชาญเรื่องเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร และด้านอินเทอร์เน็ต ใครๆ ก็รู้ว่ายุคสมัยนี้ใครที่มี "ข้อมูล" มากกว่ามักได้เปรียบ ยิ่งรอบรู้มากเท่าไร คุณก็จะยิ่งมั่นใจในสิ่งที่คิดที่ทำมากเท่านั้น ลองพิจารณาตัวคุณว่าขาดตกบกพร่องตรงนี้ไปหรือเปล่า เพราะหากคุณสามารถปรับปรุงตัวเองได้ ไม่ว่าจะคุณจะถูกกับใครก็เป็นต่อ เพื่อนร่วมงานก็จะแอบทึ่ง โดยเฉพาะเจ้านายคงนิยมชมชอบ และอาจแอบทะเลาะแค้นให้คุณเต็มที

2. ประเมินตัวเองอย่างมีเหตุผล ได้เวลา "กำจัดจุดอ่อน" แล้วค่ะ อย่าเพิ่งตกใจว่าใครจะมากำจัดคุณ ตัวคุณนั่นแหละที่ต้องกำจัดจุดอ่อนของตัวเอง เริ่มจากเขียนออกมาเป็นข้อๆ ว่าคุณมีจุดอ่อนจุดแข็งอะไรบ้าง แล้วให้เพื่อนที่คบกันมานานจนรู้ใจรู้ฟุ้งคุณคิดลองอ่าน และช่วยแนะนำว่าคุณควรปรับปรุงจุดไหนบ้าง จากนั้นก็พิจารณาเหตุผลที่ได้ในแต่ละข้อ แล้วนำมาแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ โดยเฉพาะจุดอ่อนของคุณ เพราะหากคุณมีจุดอ่อนยิ่งจะเป็นเป้าการตำหนิของเพื่อนร่วมงานและเจ้านายซึ่งส่งผลให้สภาพจิตใจถูกบั่นทอนลงไปด้วย

3. พิชิตความกลัวด้วยความกล้า โดยเริ่มฝาด้านความกลัวจากเรื่องง่ายๆ ก่อน เช่น การดูหนังคนเดียวในโรงภาพยนตร์แล้วคุณจะรู้สึกถึงชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง และมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ใช้ความรู้สึกและเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ ที่ทำให้คุณกลัวในที่ทำงานแล้วคุณจะพบว่าไม่มีอะไรน่ากลัวเลยสักนิด ถ้าคุณคิดที่จะทำ

4. จัดระบบการทำงานให้มีระเบียบ การจัดทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นระบบ คุณจะเห็นอะไรๆ ชัดเจนขึ้น โຕะทำงานที่รกรุงรังเต็มไปด้วยเพิ่มเอกสาร ควรจัดเก็บให้เข้าที่เข้าทางเพื่อความสะดวกในการค้นหาและนำมาใช้งาน ถ้ารู้สึกวุ่นวายจอคอมพิวเตอร์เต็มไปด้วยอีเมลเก่าๆ หรือไฟล์งานที่ไม่ใช่แล้ว ควรลบทิ้งไป เพื่อเพิ่มเติมสิ่งใหม่เข้าไปแทน

5. ทำจิตใจให้แจ่มใส การทำใจให้สบาย คือกุญแจดอกสำคัญที่จะขจัดปัญหาต่างๆ เชื่อเถอะว่า ไม่มีอะไรแย่งใจแก้ไขไม่ได้ จงมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่ดีในการทำงาน ถ้าเครียดมากนักก็พักซะบ้าง และที่พักร้อนที่ดีที่สุดก็ไม่พ้นที่บ้าน จดนมพักผ่อนที่เงียบสงบ สามารถแวะเข้ามานั่งเล่น นอนเล่นได้อย่างสบายใจ ถ้าขามใดที่ต้องแบกปัญหา กลับมาบ้าน แวะเข้ามานมนี้ อย่างน้อยสัก 5 นาที ในแต่ละวัน โอเคเพียงๆ มักจะเกิดขึ้น ในยามที่จิตใจสงบเสมอ

(ต่อหน้า 2)



บรรณารักษณศาตร์ มศ.ตร บำรุง ศรีนวลปาน

ผู้ช่วยบรรณารักษณศาตร์ นางศิริวรรณ จุสทัต , นางณัฏฐา นนทโชติ

พิชญ์อักษร อัครานา นายก้องภพ ปรัชชาชญ

สวัสดิ์คะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยง ฉบับวันพฤหัสบดีที่ 9 กันยายน 2553 ตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 10 ปีชาล เมื่ออย่างเข้าสู่เดือนสิบเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าเทศกาลงานบุญที่ยิ่งใหญ่ของบ้านเรากำลังจะมาถึง ปีนี้จะจัดระหว่างวันที่ 2-11 ตุลาคม โดยจะมีพิธีแห่หมรับที่ยิ่งใหญ่ตระการตา ในวันพฤหัสบดีที่ 7 ตุลาคม ศูนย์วัฒนธรรมก็เตรียมพร้อมที่จะลุยงานการประกวดกลอนสด โนรา และเพลงบอก เหมือนเช่นทุกปีที่ผ่านมา

ปัญหาการใช้รถ ใช้ถนน ที่ไม่เคารพกฎจราจรไม่เคยจางหายไปจากสังคมหน้าเขามหาชัย ว่าแล้วฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะวจก. อยากที่จะเห็นเยาวชนรุ่นใหม่ขับขี่ปลอดภัย มีวินัยจราจร จึงได้เปิดรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมอบรมในเรื่องของกฎจราจร พร้อมบริการสอบขอมิไบอนุญาตขับขี่ทั้งรถยนต์และมอเตอร์ไซด์ โดยกรมการขนส่งทางบก ในวันที่ 11 กันยายนนี้ ณ ห้องพรหมโยธี และสอบปฏิบัติกันที่สนามกีฬามหาวิทยาลัย ผู้ที่สนใจจะสอบขอมิไบอนุญาตขับขี่ในส่วนของรถมอเตอร์ไซด์ยังมีโอกาส สมัครด่วนที่สำนักงานคณะวจก. หรือที่อาจารย์วิจิต จรุงสุจริตกุล ได้ใฝใหญ่ของงานนี้

ด้านอาจารย์ปิติ จันทร์ไทย พร้อมนักศึกษาคณะเทคโนโลยี เทคโนโลยีกับเจ้าหน้าที่ตำรวจจาก สภ.เมืองนครศรีธรรมราช เตรียมจัดการรณรงค์ การสวมหมวกนิรภัยในสถานศึกษา ไฮไลท์ของงานนี้อยู่ที่การแจกหมวกนิรภัยจำนวน 300 ใบ หวังที่จะผูกใจวัยรุ่นหันมาใส่ใจสวมใส่หมวกนิรภัยมากขึ้น

ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพเปิดโอกาสกันมาอีกครั้ง สำหรับท่านที่ประสงค์จะตรวจสุขภาพประจำปีสามารถลงชื่อได้ที่เคาน์เตอร์ลงเวลาสำนักงานอธิการบดี และสำนักงานคณะ หรือแจ้งโดยตรงที่คุณรำเพย บัวจันทร์ (085-607-8775 หมายเลขภายใน 154) จนถึงวันที่ 20 กันยายน นี้ จะตรวจทุกวันศุกร์ที่ 10, 17, 24, กันยายน ณ ห้อง 47 โรงพยาบาลมหาราช ผู้ใช้สิทธิ์ประกันสังคมกรุณาเตรียมเงินเพื่อจ่ายค่าตรวจ ประมาณ 300-1,000 บาท และท่านที่ไม่สะดวกเดินทางเองจะมีรถบริการออกจากหน้าสำนักงานอธิการบดี เวลา 07.00 น.

ร้านสหกรณ์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำกัด เตรียมจัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2553 ในวันพฤหัสบดีที่ 16 กันยายน 2553 ลงทะเบียนเวลา 11.30 น. ณ หอประชุมมหาวิทยาลัย ปีนี้มีทุนสมาชิกแจกผู้เข้าร่วมประชุม 10 ทุน ๆ ละ 500 บาท และของขวัญของรางวัลอีกมากมาย(โดยหยิบฉลากจากหมายเลขสมาชิก) พร้อมเบี้ยสมาชิกผู้เข้าร่วมประชุมคนละ 100 บาท ส่วนการรับเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน ติดต่อรับที่ร้านสหกรณ์ฯ ตั้งแต่วันที่ 17 กันยายน เป็นต้นไป

ปิดท้ายพักเที่ยงวันนี้ด้วยคำคม "ท่านควรระวังผู้ที่ประจบสอพลอยกยอปอปั้นท่านต่อหน้า" สวัสดิ์คะ