

June 2020



LA

E-Newsletter

ไข QR Code
ปริศนา

เปิด

บ้าน

LA

<พูดเรื่องบวกเรียกโชคดี
พูดเรื่องดีเรียกความสุข>



อ่านมาแล้ว

โดย ออแฉ่ว



อาจารย์พิพรรณ อภิวันท์วรรัตน์
คณบดีคณะศิลปศาสตร์



June 2020 / Page.1

E-Newsletter



Welcome LA - Home



SCAN ME

ไข QR Code เปิดบ้าน
เปิดประสบการณ์

ยินดีต้อนรับ LA

ปฐมนิเทศ นักศึกษาใหม่ รหัส 63

Online



คลิปกิจกรรมปฐมนิเทศ คณะศิลปศาสตร์
Freshy 63 #ปริศنال่าขุมทรัพย์

Clip
Scan



SCAN ME

ประตู 1



SCAN ME

ประตู 2



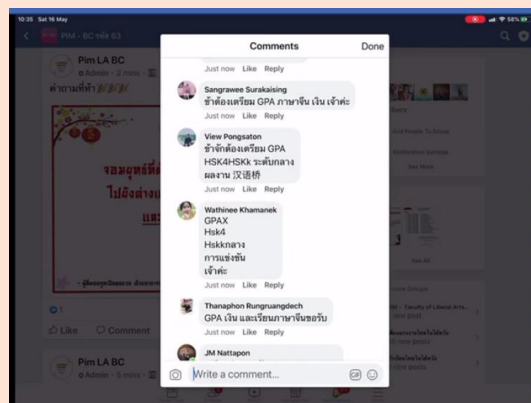
SCAN ME

ประตู 3

Online 3 สาขาวิชา

ปฐมนิเทศ นักศึกษาใหม่ รหัส 63

#BC



Clip
Scan

#BJ



#CEB





ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษา ได้รับรางวัลกิจกรรม Smart Start Idea by GSB Startup
โครงการ GSB Innovation Club ประจำปี 2563 ในกิจกรรม Smart Start Idea by GSB Startup
หัวข้อ “นวัตกรรมธุรกิจ เพื่อสุขภาพ โดยคนไทย ก้าวไกล สู่สากล” ประจำปีเดือนพฤษภาคม 2563



รางวัลชนะเลิศอันดับ 1 : เงินรางวัล 10,000 บาท

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ

ชื่อกลุ่ม : Ploy and Ice are friends

ผลงาน : Thai Herb Drinks machine

1. นางสาวชนัดดา ลือสมศรี

2. นางสาวอริสรา กลิ่นหอม

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์พิชญา ตียะรัตนชัย

(หัวหน้าสาขาวิชาภาษาอังกฤษ

เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ)



รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 : เงินรางวัล 3,000 บาท

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ

ชื่อกลุ่ม : OMG

ผลงาน : Application Healthy Life

1.นางสาวมัลลิกา เยี่ยมมานาน

2.นางสาวภูชนก อาบทิพย์

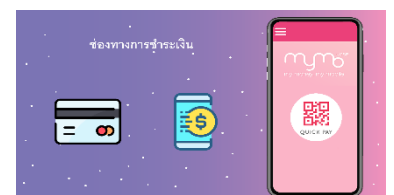
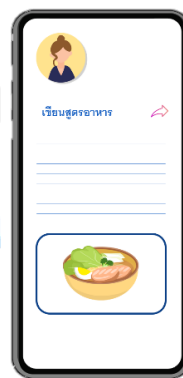
3.นางสาวโชติกา สังข์จันทร์

4.นางสาวธนชา มีมั่งคั่ง

5.นางสาวอมรรัตน์ ดุเหว่าดำ

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สิริขวัญ สงวนผล

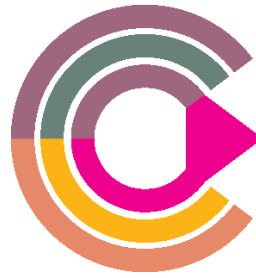
(หัวหน้าสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ)





LA

E-Newsletter



CROSS
CULTURAL
CENTER

ศูนย์อารยปัญญา ...

บริการวิชาการสอนภาษาให้กับบุคลากร PIM

“Online”

คอร์สเรียน English for daily life ประจำปีการศึกษา 2562

สอนโดย อาจารย์ดร.ศิรินันท์ กฤษณจินดา ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์
ร่วมด้วย อาจารย์สาธิตา ธนทรัพย์เกษม ผู้อำนวยการศูนย์อารยปัญญา



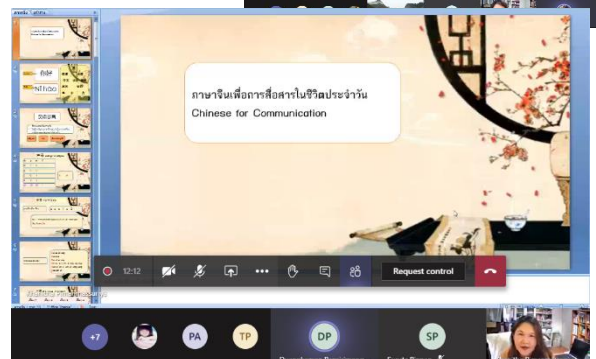
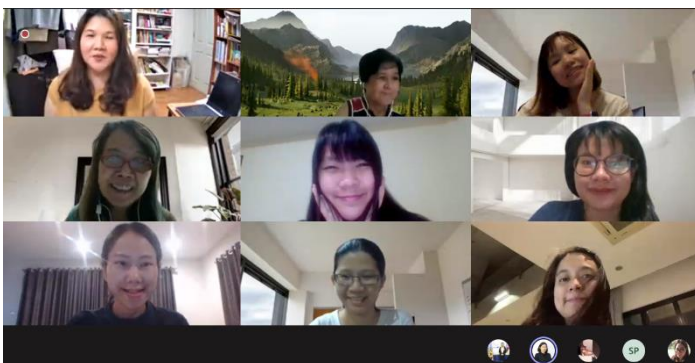
SCAN ME



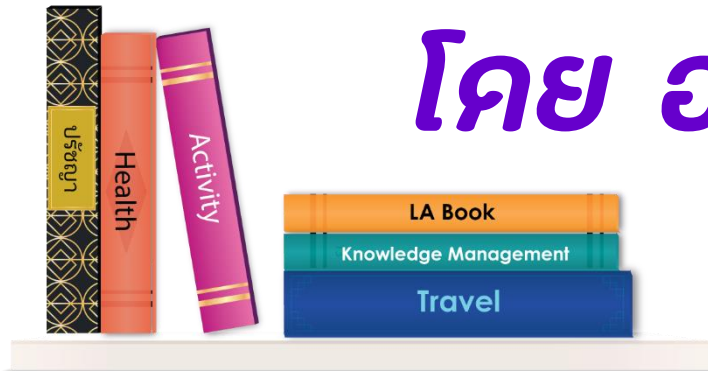
คอร์สเรียน Chinese for Communication

ในโครงการพัฒนาทักษะภาษาต่างประเทศ ปี 2562

สอนโดย อาจารย์ชนิษฐา พิมานมาศสุริยา และ อาจารย์Zhaowei Su
อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์



อ่านมาแล้ว โดย ออแอว์



<พูดเรื่องบวกเรียกโชคดี พูดเรื่องดีเรียกความสุข>

ต่อจากฉบับปีใหม่ได้เล่าไว้บ้างบางตอน ฉบับนี้หลบภัยโควิด19 มาเล่าต่อ
ในเรื่องของการพูดที่เรียกว่าทำให้ตนเองโชคดี และมีความสุข

“พูดเรื่องบวกเรียกโชคดี พูดเรื่องดีเรียกความสุข” ที่เรียกว่า

< 幸運を呼び込む言葉の習慣
(Kōun wo yobikomu kotoba no shūkan)>



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

นิสัยแห่งการพูดที่ช่วยให้คลายกังวล

สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่งสิ่งหนึ่งคือ การชมตนเองให้เต็มที่บ้างเป็นครั้งคราว เป็นเรื่องที่ดีสำหรับตัวเอง วิธีการคือไม่ใช่แค่คิดเท่านั้น จะให้ดีต้องพูดออกเสียงให้ตนเองได้รับรู้ด้วย การพูดถ้อยคำดีๆ ให้เข้าหูจะยิ่งทำให้รับรู้ได้ว่าเรากำลังยืนต้อย่นั่นเอง ดังนั้นลองชมตนเอง เช่น “ขอบจุดนี้ของตัวเองที่สุดเลย” “ฉันมีข้อดีตรงที่

เลิก “ตำหนิตนเอง” เพื่อตัดกระแสแห่งความโชคร้าย และไม่ใช่คำพูดดูหมิ่นตนเอง

คนจำนวนไม่น้อยที่ปล่อยตำหนิตนเองด้วยถ้อยคำ เช่น

“ทำไมถึงทำแบบนี้ล่ะ”

“ยกโทษให้ตัวเองที่ทำผิดแบบนี้ไม่ได้

“พลาดไปเสียแล้ว ฉันนี่ไม่ไหวจริงๆ”

เป็นต้น เท่ากับว่าเรากำลังทำตนเองให้เจ็บปวดอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้ เพื่อไม่ให้หัวใจของเราต้องเจ็บปวด จึงควรตัดกระแสความโชคร้ายนี้ทิ้งเสีย เริ่มจากการพยายามปรับคำพูดที่ใช้พูดกับตนเองให้นุ่มนวลลงก่อน อย่าใช้คำพูดรุนแรงตำหนิตนเอง ต้องไม่ใช่ถ้อยคำในเชิงลบ เช่น “ยังงี้ก็” “อย่างฉันนะ” เพราะการพูดถ้อยคำในเชิงลบ มีแต่ยิ่งทำให้รู้สึกไม่ดี และทำให้จิตใจกักเก็บความไม่พอใจไว้เสมอ การเลิกพูดถ้อยคำดังกล่าวจะช่วยชักนำเราไปในทิศทางบวกได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ไม่ด่วนตัดสินว่า “ควรเป็นแบบนี้”

การใช้คำพูดว่า “ควรเป็นแบบนี้” ก็เป็นอีกหนึ่งวลีที่ทำให้รู้สึกว่าย่ำแย่กับตนเอง จนไม่อาจยับยั้งทำอะไรได้ตามใจอยาก เพราะขณะที่เราคิดว่า “อยากให้เป็นอย่างนี้” ก็มักจะมีการด่วนตัดสินโดยไม่รู้ตัวว่า “ควรทำแบบนี้” ในไม่ช้าก็จะกลายเป็นการเรียกร้องอย่างรุนแรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่นว่า “ในฐานะคนคนหนึ่ง ควรให้ได้อย่างนี้” เมื่อเป็นเช่นนั้นพอตนเองหรือผู้อื่นทำอะไรคลาดเคลื่อนไปจากอุดมคติที่ว่า “ควรเป็นแบบนี้” ขึ้นมา จะเกิดความรู้สึกว่า ยกโทษให้ไม่ได้ จนกลายเป็นการทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นอึดอัดใจ

สำหรับคนที่ไม่อาจจัดการความไม่พอใจที่มีต่อตนเองและผู้คนรอบข้างได้ บางทีควรลองสังเกตตนเองดูว่ากำลังใช้คำพูดว่า “ควรเป็นแบบนี้” ผูกมัดตนเองเกินไปหรือเปล่า

ให้อภัยตนเองที่ทำได้

นอกจากนั้นเวลาที่ทำอะไรสักอย่าง แล้วเอาแต่ใส่ใจในจุดที่ผิดพลาด หรือในส่วนที่ทำไม่ได้ จะยิ่งทำให้รู้สึกไม่ดีขึ้นนำไปสู่ความรู้สึกที่จะให้อภัยตนเองไม่ได้ และไม่ใช่ว่าเฉพาะกับตนเอง แต่เป็นไปได้ว่าจะเรียกร้องหาความสมบูรณ์แบบจากคนรอบข้างหรือหาเรื่องตำหนิคนรอบข้างไปโดยไม่รู้ตัว เพื่อไม่ให้กลายเป็นคนเช่นที่กล่าวมานี้ เราต้องรู้จักยกโทษให้ตนเองที่ทำได้ เพราะแท้ที่จริงแล้วมนุษย์ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ไม่ว่าใครก็ล้วนมีข้อดีข้อด้อยด้วยกันทั้งสิ้น ต้องมีส่วนที่ยอดเยี่ยมและส่วนที่ไม่ได้เรื่อง สรุปคือคนเราต้องมีส่วนที่ไม่เอาไหนบ้างเป็นธรรมดา ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องตำหนิตนเองที่ไม่สมบูรณ์แบบ



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ถ้ารู้จักยกโทษให้ตนเองว่า “ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้” จำนวนครั้งในการตำหนิตนเองจะลดลง ทำให้เราสบายใจขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นโอกาสในการยอมรับตนเองด้วยคำพูดเชิงบวก เช่น “ก็ทำออกมาได้ไม่เลวนี่” “ถ้าทำได้ขนาดนี้ก็ถือว่าดีแล้ว” เหล่านี้เป็นต้น จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วยโดยอัตโนมัติ ผลลัพธ์คือ หัวใจเราจะได้รับการเติมเต็มด้วยพลังงานบวก และกลายเป็นตัวเราที่เป็นสุขได้แม้ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ

นิสัยแห่งการใช้คำพูดที่ดึงดูดพลังงาน (การใช้คำพูดดีๆ สร้างอนาคตที่สดใส)

นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงของโลกหลายคนเคยกล่าวไว้ว่า “จิตใต้สำนึกจะตอบรับถ้อยคำที่อยู่ในใจของบุคคล และสามารถชักนำความเป็นจริงที่บุคคลนั้นปรารถนาเข้ามาหาได้” หากทำความเข้าใจกฎการทำงานของจิตใต้สำนึกและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ คนเราจะสามารถทำสิ่งปรารถนาให้เป็นจริงได้ แต่จิตใต้สำนึกไม่อาจแบ่งแยกเรื่องดีหรือร้าย ดังนั้นจิตใต้สำนึกจะรับรู้ถ้อยคำที่คนคนนั้นพูดหรือคิด และทำให้เป็นจริงขึ้นมา จิตใต้สำนึกไม่สามารถทำความเข้าใจถึงขั้นที่ว่า นั่นเป็นสิ่งที่เรา “ไม่อยากให้เกิด” แต่จะทำเพียงดึงดูดสิ่งที่ผุดขึ้นมาในใจเข้ามาเท่านั้น ดังนั้นอาจเรียกได้ว่า ในยามปกติ คนที่รู้สึกว่ามีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นมักจะเป็นคนที่คิดอยู่เสมอว่าตัวเอง “มีแต่เรื่องไม่ดี” “ทุกวันช่างน่าเบื่อ...” นั่นเอง

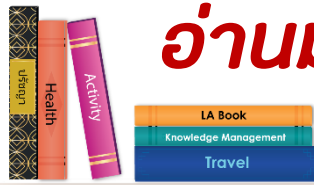


อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ถ้าอยากเปลี่ยนสิ่งที่จิตใต้สำนึกบันทาลให้เป็นไปในทางที่ดี ก้าวแรกต้องเริ่มจากการเปลี่ยนถ้อยคำที่ตนเองใช้เสียก่อน โดยพยายามนึกอยู่ในใจว่า “อยากให้เป็นแบบนี้” ให้ถ้อยคำเป็นรูปธรรมเท่าที่จะทำได้ หมายถึง พยายามนึกให้เป็นภาพ มองให้เห็นสิ่งที่อยากให้เกิดในใจโดยห้ามเกิดความรู้สึกกังวลหรือพะวงว่า “ถ้าไม่เป็นจริงก็คงแย่เลย” โดยเด็ดขาด หากเปลี่ยนสิ่งที่ปรารถนาให้เป็นถ้อยคำ จิตใต้สำนึกจะสามารถรับรู้ถ้อยคำดังกล่าวและขับเคลื่อนให้สิ่งที่คนคนนั้นอยากให้สมปรารถนาเป็นจริงขึ้นมาได้

โดยสรุปคือ ให้นึกถึงเฉพาะสิ่งที่ “อยากให้เกิดขึ้น” อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนั้น เนื่องจากถ้อยคำไม่ใช่สิ่งที่กล่าวออกมาอย่างเดียว แต่การเขียนถ้อยคำนั้นๆ ลงบนกระดาษก็ช่วยแสดงพลังออกมาได้เช่นกัน การที่กระดาษจดเหล่านั้นสะสมเป็นจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เราจะสัมผัสได้ถึงพลังบวกที่เพิ่มพูนและทำให้รู้สึกอึดเอบใจ หากทำจนเป็นนิสัยจะกลายเป็นการบรรจุถ้อยคำหรือภาพแห่งความหวังเข้าสู่ใจเรา และยิ่งทำต่อไปเรื่อยๆ ใจของเราจะอยู่ในสภาพที่สามารถนึกถ้อยคำแห่งความฝันหรือความหวังที่อยากทำให้เป็นจริงออกมาได้ไม่ว่าเมื่อไรก็ตาม เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญคือ เราต้องก้าวไปสู่การทำความฝันให้เป็นจริงในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งให้ได้ วิธีหนึ่งก็คือการเขียนความปรารถนา หรือ ความฝันลงในกระดาษโน้ต เพื่อสั่งสมพลังงานบวกในทุกๆ วัน



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

เพิ่มคำพูดเชิงบวกด้วย “ไดอะรี่เรื่องดีๆ”

สำหรับคนที่อยากแก้นิสัยเสียเปลืองใช้แต่ถ้อยคำในแง่ลบให้หายไป วิธีที่สามารถนำมาใช้ได้ดี คือ การบันทึกเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดโน้ตหรือสมุดบันทึก โดย “เรื่องดีๆ” ดังกล่าวนี้นี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นความสุข หรือ ความปรารถนาอันยิ่งใหญ่ เพียงแค่เรื่องเล็กๆ เช่น “วันนี้อากาศดี ไปเดินเล่นข้างนอกแล้วรู้สึกดีจัง” หรือ “โชคดีที่ได้นั่งในรถไฟฟ้าตอนไปทำงาน” หรือ “ซื้อหนังสือที่ต้องการได้แล้ว” เป็นต้น แค่เรื่องเล็กน้อยแบบนี้ก็เพียงพอ ขอให้บันทึกข้อมูลเหล่านี้ ในช่วงท้ายของวัน แล้วจะทำให้เรารู้ตัวขึ้นมาว่า หนึ่งวันนี้นักว่าไม่มีอะไรสำคัญ แท้จริงแล้วหากมองหากก็สามารถพบเรื่องดีๆ มากมาย และระหว่างที่มองดูเรื่องดีๆ ที่เขียนลงในไดอะรี่ หรือก็คือถ้อยคำในเชิงบวกเหล่านั้น จะทำให้เราสามารถจบวันได้ด้วยความรู้สึกที่ดี เมื่อเราทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ เราจะมีประสาทสัมผัสไวต่อการมองหาเรื่องดีๆ และสามารถใส่ใจกับเหตุการณ์เชิงบวกได้เองโดยธรรมชาติ ดังนั้นจงเขียนไดอะรี่บันทึกเรื่องดีๆ เพื่อสร้างทัศนคติให้สนใจต่อเหตุการณ์เชิงบวก

เติมเต็มสิ่งรอบตัวด้วยคำพูดเชิงบวก

การวางคำพูดเชิงบวกเอาไว้ใกล้ตัวในยามปกติ เช่น หากเจอคำพูดดีๆ เวลาอ่านหนังสือ ให้ขีดเส้นใต้ถ้อยคำด้วยสีแดงและพกหนังสือดังกล่าวติดตัวไว้เสมอ หรือหากหนังสือหนักจนเป็นภาระ ก็ให้เลือกจดเฉพาะคำพูดที่ชอบลงในสมุดบันทึกก็ได้ จะวิธีไหนก็ตาม ขอให้พกพาคำพูดเชิงบวกติดตัว และพยายามมองหรืออ่านออกเสียงถ้อยคำเหล่านั้นบ่อยๆ หรือการดาวน์โหลดเพลงที่มีเนื้อเพลงในเชิงบวกลงมือถือก็เข้าท่าเช่นกัน



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

เพราะการได้ฟังเพลงโปรดจะช่วยให้อารมณ์ดี หรือได้รับการลอบโยนเยียวความทุกข์ ด้วยเนื้อเพลงดีๆ สำหรับผู้ที่ยังหาอะไรที่เหมาะสมอย่างหนังสือหรือดนตรีไม่ได้ ให้ลองสร้างความผูกพันกับสิ่งที่สามารถพกติดตัวได้ทุกวัน เช่น ปากกาที่ใช้เขียน กระเป๋าเงิน สมุดบันทึก เป็นต้น **จุดสำคัญคือ ให้พยายามสังสรรค์สิ่งที่เห็นแล้วทำให้ตนเองนึกขึ้นมาว่า “ดีใจ” “สนุก” “จะพยายามนะ” และพูดถ้อยคำในเชิงบวกเหล่านี้ออกมา การทำให้อถ้อยคำเชิงบวกเป็นเรื่องใกล้ตัวจะช่วยสร้างพลังและสิ่งดีๆ เข้ามาหาเรา**

แบ่งปันความฝันและความหวังกับผู้คน

การได้พูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับสิ่งที่อยากทำคือ การแลกเปลี่ยนคำพูดในเชิงบวก คนที่พูดจะรู้สึกถึงพลังบวกของกันและกัน และร่วมมือกันแผ่ขยายพลังบวกนั้นให้กว้างขวางขึ้น และกวักเรียกโชคเข้าหาได้ มีไม่น้อยเลยที่การพูดคุยกับใครสักคนเพื่อให้เขาได้มีส่วนร่วม ในสิ่งที่เราปรารถนาจะเชื่อมต่อไปสู่ความเป็นจริงได้ เช่น **“อยากทำอะไรแบบนี้” “อยากทำอะไรแบบนี้”** เป็นเรื่องสนุกเพราะระหว่างที่พูดคุยจะเต็มไปด้วยความหวังว่า ความฝันนั้นจะเป็นจริง และทำให้เกิดความกระตือรือร้นขึ้นมาได้ ด้วย เมื่อเราได้เป็นกำลังใจให้กับความหวังของกันและกัน จะยิ่งทำให้พลังบวกแผ่ขยายไปได้กว้างไกลยิ่งขึ้น



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ใช้คำพูดเพิ่มแรงจูงใจในการทำงาน : การเตรียมใจด้วยถ้อยคำเชิงบวกก่อนไปทำงาน

ส่วนใหญ่คนที่มักกลัวว่าตนเองต้องใช้เวลา นานกว่าจะสร้างความกระตือรือร้นในการทำงานได้ มักเป็นคนที่ก่อนจะเริ่มงาน ไม่เตรียมใจว่าวันนี้จะตั้งใจทำงาน ที่จริงเราต้องเตรียมใจให้พร้อมตั้งแต่ก่อนมาถึงบริษัท เพื่อให้สามารถเปลี่ยนโหมดทำงานได้ทันทีที่ถึงบริษัทนั่นเอง แนวทางที่ควรปฏิบัติคือ ตื่นเช้านั้นให้รีบนึกถึงตารางการทำงาน เพื่อป้อนข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนการทำงานทั้งวันให้ใจ และสมองเปลี่ยนมาอยู่ในโหมดการทำงาน หลังจากนั้นระหว่างเดินทางไปทำงานให้ใช้ถ้อยคำแสดงความกระตือรือร้นกับตนเอง เพื่อเพิ่มแรงจูงใจให้สูงขึ้น เช่น “วันนี้ต้องได้ทำงานอย่างคุ้มค่า” หรือ “วันนี้ก็จะตั้งใจนะ” เป็นต้น หลังจากนั้นเมื่อเราสามารถจินตนาการภาพตนเองที่กำลังตั้งอกตั้งใจทำงานได้ ก็ถือว่าเราเตรียมใจในการทำงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ให้ความสำคัญกับงานที่ทำอยู่ตรงหน้า

ไม่ว่าใครก็ตามต้องมีช่วงเวลาที่รู้สึกไม่พอใจในการทำงานทั้งสิ้น บางครั้งอาจนึกว่างานที่ตนเองทำนั้นไร้ความหมาย และอยากทำงานที่คิดว่าได้แสดงความสามารถมากกว่านี้ จึงเกิดความคิดอยากลาออกจากงานขึ้นมา แต่คนที่มีความรู้สึกไม่พอใจและสัปดาห์ทำงานแบบขอไปที น่าเสียดายที่ต้องบอกว่าเรื่องดีๆ ไม่แวะเวียนมาหาแน่นอน ตอนที่รู้สึกว่างานน่าเบื่อและเอาแต่พูดว่า “อื้อย! น่าเบื่อจัง” “ไม่อยากทำงานเลย”



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

เราจะถูกคำพูดนั้นชักนำจนทำให้รู้สึกว่างานน่าเบื่อไปกันใหญ่ ในทางตรงกันข้าม เวลาที่เราคิดในแง่ดีว่างานตรงหน้า “ยากจังเลย แต่ลองพยายามดูดีกว่า” แม้ว่าตอนแรกอาจเป็นงานที่คิดว่าน่าเบื่อ แต่เราจะเริ่มตั้งสมาธิได้และรู้สึกถึงความอึดอ้อมที่มีต่อการทำงานในที่สุด ถึงแม้ว่าจะเป็นงานเดียวกัน แต่คนที่ทำงานโดยนึกว่า “น่าเบื่อจัง” กับ “มาตั้งใจให้เต็มที่ดีกว่า” ผลลัพธ์จากการทำงานจะออกมาต่างกันลิบลับเลยทีเดียว

การตั้งใจทำงานที่อยู่ตรงหน้าอย่างกระตือรือร้นจะทำให้โชคดีขึ้น

เวลาที่คิดเปลี่ยนงานให้ลองฟังถ้อยคำจากหัวใจ

สมัยนี้คนที่ทำงานในบริษัทเดิมอย่างต่อเนื่องจนเกษียณมีน้อยลง ส่วนคนที่เปลี่ยนงานบ่อยๆ กลับไม่ใช่เรื่องแปลกอีกต่อไป สำหรับคนทำงานไม่ว่าใครก็ตามคงต้องเคยลุ่มใจว่าอยากออกจากงานในปัจจุบันไปทำงานอื่นกันบ้างสักครั้ง แต่ก่อนเปลี่ยนงานอยากให้ลองหันมาฟังเสียงหัวใจตนเองดูก่อน

ในกรณีที่เหตุผลในการเปลี่ยนงานเป็นเหตุผลในเชิงบวกก็ถือว่าดีไป เช่น

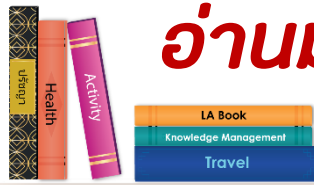
“เจองานที่เหมาะสมกับตัวเองแล้ว”

“รู้แล้วว่าจริงๆ อยากทำอะไร”

ถ้าหากมีถ้อยคำแบบนี้ออกมาจากใจตนเอง การเปลี่ยนงานนั้นต้องเป็นไปได้ อย่างราบรื่นแน่ เพราะคุณกำลังมุ่งไปสู่สิ่งที่ตนเองอยากทำ การเปลี่ยนงานจะทำให้คุณเติบโตขึ้น และรู้สึกได้ถึงความหมายในการทำงาน ความหมายในการใช้ชีวิต แต่หากมีถ้อยคำต่อไปนี้ออกมาจากตัวคุณ ขอให้ระมัดระวังเรื่องการเปลี่ยนงานเอาไว้

“เพราะงานตอนนี้ที่น่าเบื่อเลยอยากลาออก”

“บริษัทอื่นจ่ายดีกว่า”



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ถ้าคุณเปลี่ยนงานด้วยความรู้สึกแบบนี้ แปลว่าคุณไม่ได้คิดในเชิงบวกเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง แต่เพียงแค่อยากหนีจากสถานที่นั้นๆ อิจฉาคนอื่น หรือเรียกว่าเป็นความรู้สึกไม่พอใจจนอยากหนีชั่วคราวเท่านั้นเอง หากเป็นดังกล่าวข้างต้น แม้คุณจะเปลี่ยนงาน ก็มีความเป็นไปได้สูงว่า ภายหน้าคุณจะต้องเจอความไม่พอใจ หรือผิดพลาดซ้ำซากแบบเดิมอีก ดังนั้น ตอนที่นี้กอยากเปลี่ยนงานขอให้จับตามองคำพูดในใจตนเองให้ดีๆ

ปฏิเสธคนอย่างไรไม่โดนเกลียด

คนส่วนใหญ่เวลาที่ถูกผู้อื่นไหว้วานมักไม่ค่อยกล้าปฏิเสธ เพราะกลัวว่าหากปฏิเสธการขอร้องให้ทำอะไรจะทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลที่ไหว้วานเลวร้ายลง ไม่อยากให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี หรือกลัวว่าความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายจะย่ำแย่ แม้ในใจจะนึกว่า “ไม่ไหวหรอก” แต่ก็ไม่กล้าปฏิเสธจนต้องยอมรับไปโดยปริยาย บางครั้งการปฏิเสธว่า “ไม่” กลายเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อไม่ให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับฝ่ายตรงข้ามแย่งลง ฉะนั้นในเวลาที่คุณรู้สึกอย่างชัดเจนว่า “ไม่ว่าอย่างไรก็ตามไม่อยากทำ หรือ ทำไม่ได้” เราต้องบอกคำว่า “ไม่” ออกไปให้อีกฝ่ายได้รู้ หากไม่ถนัดการปฏิเสธ อาจต้องพลิกแพลงคำพูดบ้าง เช่น มีการเกริ่นนำที่นุ่มนวลด้วยคำว่า “ขอโทษนะ” หรือ “ไม่อยากเลย แต่....” หรือ “รู้สึกผิดจริงๆ” แล้วจึงเอ่ยคำปฏิเสธออกไป ตัวอย่างเช่น

“รู้สึกผิดจริงๆ แต่คิดว่าคงไม่ได้หรอก ขอโทษจริงๆ”

“ไม่อยากเลย แต่รอบนี้คงตอบรับคำชวนไม่ได้”

หากเป็นคนที่ไม่ใส่ใจความรู้สึกของอีกฝ่ายมากจนแม้กระทั่งเวลาปฏิเสธแบบนี้ยังไม่สบายใจ ต่อให้ปฏิเสธอะไรไปก็คงไม่มีใครเกลียดหรือไม่มีวันถูกเกลียดแน่นอน



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ถ้าคุณเปลี่ยนอีกฝ่ายก็เปลี่ยน

มีคำกล่าวว่า “**ผู้อื่นคือกระจกของตนเอง**” สัมพันธภาพระหว่างคนเราจะเปลี่ยนแปลงไป ขึ้นอยู่กับว่าตัวคุณเองจะใช้คำพูดจาหรือมีท่าทีอย่างไรกับอีกฝ่าย ถ้าเราให้ความสนิทสนม อีกฝ่ายก็จะเกิดความสนิทสนมกับเราด้วย ในทางกลับกันถ้าเราแสดงท่าทีไม่ดีต่ออีกฝ่าย เขาหรือเธอก็คงรู้สึกไม่ดี และไม่ยอมเปิดใจให้

ดังนั้นเวลาคุณรู้สึกลุ่มใจว่าสัมพันธภาพกับใครสักคนเป็นไปไม่ได้ไม่สวย แทนที่จะเรียกร้องเอาจากอีกฝ่าย อยากให้ลองหันกลับมาดูคำพูดและท่าทีของตนเองก่อน ถ้าเราใช้คำพูดดีๆ กับอีกฝ่าย สักวันหนึ่งคำพูดดีๆ ของอีกฝ่ายก็จะกลับมาหาเราด้วยเช่นกัน **นั่นคือถ้าเราเปลี่ยนคำพูดและท่าทีของเราเอง อีกฝ่ายก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย**

นิสัยแห่งการใช้คำพูดเพื่อพลิกชีวิตนับแต่วันนี้: เปลี่ยนใจให้แข็งแรง

ขณะที่ดำเนินชีวิตไปต้องมีบางครั้งที่พวกเราารู้สึกอ่อนแอ อาจเป็นความกังวลเกี่ยวกับเรื่องงาน หรือ อาจเป็นเรื่องความสัมพันธ์ เรื่องความรัก หรือสุขภาพของตนเอง ครอบครัว อนาคต ถ้าให้หนักกังวลคงสาธยายได้ไม่มีวันหมด หากเรามัวแต่กังวล ถ้อยคำที่บ่งบอกถึงความกังวลจะสื่อไปให้จิตใต้สำนึกที่อยู่ภายในใจรับรู้ และสิ่งที่คิดกังวลเหล่านั้นจะพาเป็นจริงขึ้นมา ดังนั้นเวลาที่รู้สึกกังวล ให้หายใจลึกๆ และให้นึกถึงคำว่า “**ไม่เป็นไร**” หรืออาจพิมพ์คำดังกล่าวนี้ เพราะถ้อยคำว่า “**ไม่เป็นไร**” เป็นคำง่ายๆ ที่มีพลาสมาภาพเหลือเชื่อในการทำให้หัวใจของคนเราผ่อนคลายลง



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

สำหรับคนที่กังวลในเรื่องต่างๆ มากมาย อาจแก้ได้ด้วยการจดคำว่า “ไม่เป็นไร” เอาไว้ในสมุดบันทึกหรืออะไรที่พกติดตัว ในเวลาที่รู้สึกทุกข์ใจ ให้หยิบโน้ตนั้นออกมาและลองอ่านคำว่า “ไม่เป็นไร” ซ้ำหลายๆ ครั้ง เพียงแค่นี้ก็จะทำให้ใจสงบและร่าเริงได้เอง

ใช้คำพูดว่า “มาสนุกกันเถอะ” เพื่อปลุกความกระตือรือร้น

ในเวลาที่ต้องพบเจอกับเรื่อง “ไม่อยากทำ” ขอให้ลองนึกถึงคำพูดว่า “มาสนุกกันเถอะ” เพียงวลีสั้นๆ นี้ จะทำให้เราเปลี่ยนใจมารู้สึกสนุก กับเรื่องที่ไม่สบายอารมณ์ขึ้นมาได้ มีตัวอย่างของการเปลี่ยน mindset แล้วทำให้ตนเองดีขึ้น สนุกขึ้นทำอะไรๆ ได้มากขึ้น เช่น หญิงสาวชาวญี่ปุ่นคนหนึ่ง ทำงานในบริษัทเครื่องกีฬาแห่งหนึ่ง แต่เธอไม่ถนัดการเล่นกีฬา วันหนึ่งเมื่อบริษัทจัดแข่งกีฬาบาสเกตบอลภายในขึ้นมาและจำนวนผู้ลงเล่นไม่เพียงพอ เธอจึงจำใจต้องลงแข่งขันบาสเกตบอลนี้ด้วย ตอนแรกที่รู้ตัวว่าต้องลงแข่งขันเธอรู้สึกหดหู่ และคิดว่า “ถ้าทำพลาดในการแข่งขันต้องโดนโกรธแน่เลย” แต่ก่อนลงแข่งขันเธอกลับเปลี่ยนความคิดว่า อย่างไรก็ต้องลงแข่ง จะมามีกังวลก็คงไม่สนุก สู้พยายามทำให้สนุกเท่าที่ทำได้ดีกว่า เพราะอย่างไรก็ตามยังต้องลงแข่งขันอยู่ดี เมื่อคิดได้แบบนี้ เธอจึงลงแข่งขันด้วยอารมณ์ที่แจ่มใส แม้จะเล่นได้ไม่ดีเหมือนนักกีฬามืออาชีพ แต่ก็ทำให้เธออยู่ในสนามได้ด้วยอารมณ์แจ่มใสตั้งแต่ต้นจนจบการแข่งขัน และเธอยังได้รับคำชมจากกัปตันทีมด้วยว่า “เล่นได้ดีมาก” อีกด้วย ดังนั้นการจะใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกหดหู่หรือด้วยความสนุกสนาน ทั้งหมดนั้นจริงๆ แล้ว ขึ้นอยู่กับวิธีคิดของเรานั่นเอง



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ใช้คำพูดว่า “เป็นประสบการณ์ที่ดีเพื่อผลักดันตนเอง”

ในบางครั้ง เราอาจทำผิดพลาดไปได้อย่างเหนือความคาดหมาย เช่น ทำสิ่งสำคัญหล่นหาย ลืมของ เป็นต้น เชื่อว่าคงไม่มีใครไม่เคยมีประสบการณ์เช่นนี้ และหลังจากทำพลาดดังกล่าวนี้ แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยแต่ก็ทำให้เรารู้สึกเศร้าหมองและตำหนิตนเอง เพื่อไม่ให้เราต้องรู้สึกไม่ดีแบบนี้ เราควรนำพลังของคำพูดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ในเวลาแบบนี้ แทนที่จะพูดว่า “ทำพลาดไปเสียแล้ว” เราควรใช้ถ้อยคำว่า “เป็นประสบการณ์ที่ดี” แทนน่าจะดีกว่า เพราะขณะที่เราใช้คำว่า “ผิดพลาด” กับสิ่งที่ผิดพลาดเราจะไม่สามารถเรียนรู้อะไรจากเรื่องนั้นได้เลย แต่ในทางตรงกันข้าม หากคิดว่าความผิดพลาดคือ “ประสบการณ์ที่ดี” เราจะสามารถเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดได้ และหากเราได้ก้าวออกจากความผิดพลาดด้วยตนเองไปสักก้าวหนึ่ง เท่ากับว่าเราได้เติบโตขึ้นแล้ว จะคิดเจ็บแค้นกับประสบการณ์ไม่ดีในการทำผิดพลาดไปตลอดหรือจะแปรเปลี่ยนเป็นบทเรียนเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ต่อไป ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับวิธีคิดและวิธีการใช้คำพูดนั่นเอง

เชื่ออย่างแรงกล้าว่า “ต้องทำได้แน่ๆ”

คำว่า “ทำได้” คือ ถ้อยคำที่แสดงออกถึงความเชื่อในกำลังของตนเอง หากเราใช้คำพูดดังกล่าวนี้เข้าไปซ้ำมา ในไม่ช้าใจจะเต็มไปด้วยพลังงานบวก และจะแปรเปลี่ยนเป็นความศรัทธาอันแรงกล้า และถ้าในใจเรามีศรัทธาแล้วละก็ ความคิดลบกว่า “ทำไม่ได้” ก็จะเล็กลงเองโดยธรรมชาติ จนหายไปในที่สุด **ดังนั้นจงเพาะเลี้ยงความศรัทธาลงในใจว่า “เราทำได้”**



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ใช้คำว่า “ขอบคุณ” เพื่อเป็นที่รักของผู้อื่น

คนที่ประสบความสำเร็จส่วนมากล้วนเป็นคนที่รู้จักใช้คำว่า “ขอบคุณ” กันทั้งสิ้น พอได้รับการสำนึกคุณ คนเราจะยิ่งรู้สึกดีกับคนที่แสดงความขอบคุณต่อเรา เพราะฉะนั้น คนที่ไม่ลืม “ความสำนึกรู้คุณ” หรือ “บุญคุณ” จะยิ่งได้รับโอกาสเป็นที่ชอบพอของผู้คนเท่ากับคำ “ขอบคุณ” ที่กล่าวออกไป ผลก็คือ คนที่รู้จักสำนึกบุญคุณ จะยังมีคนเข้ามาหา ทำให้ได้รับโอกาสที่จะเชื่อมโยงไปสู่ความสำเร็จหรือความช่วยเหลือมากขึ้นตามไปด้วย เพราะฉะนั้นในยามปกติ ขอจงรู้จักสำนึกบุญคุณของผู้อื่นที่ทำอะไรๆ ให้เราและฝึกให้เป็นนิสัย โดยพูดคำว่า “ขอบคุณ” เอาไว้ให้ติดปาก ยิ่งพูด “ขอบคุณ” ออกไป ก็จะทำให้ผู้คนเข้ามาหา

“คำพูดเป็นการแสดงออกถึงจิตใจ” ดังนั้น เมื่อพูดแต่สิ่งดีๆ เรื่องดีๆ ด้วยการใช้คำที่เป็นบวกอยู่เสมอ จิตใจก็จะซึมซับคำพูดดีๆ เข้าไปในจิตใจสำนึก เมื่อใจได้รับการเติมเต็มด้วยคำพูดเชิงบวก เราจะสังเกตถึงความสุขที่เกิดขึ้นภายในตัวเราได้ และหากเป็นเช่นนั้น ชีวิตก็จะเป็นไปตามที่เราปรารถนา ดังนั้นเริ่มเติมเต็มคำพูดดีๆ แนวคิดเชิงบวกให้ตนเองเสียแต่บัดนี้เพื่อเรียกสิ่งดีๆ ความโชคดี และความสุขเข้ามาในชีวิตตลอดไป

幸運を呼び込む言葉の習慣

Kōun wo yobikomu kotoba no shūkan

คำคมจากคนปดี



คณะศิลปศาสตร์  LA
FACULTY OF LIBERAL ARTS

“ฐานานุกรมของตึก ดี๑

อิฐและหิน”



“ฐานานุกรมของชีวิต ดี๑

การรู้ดีภาษา”

อาจารย์ทิพวรรณ อภิวันท์วรรณ
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

ติดตามข่าวสาร LA :



<http://la.pim.ac.th>



<https://www.facebook.com/pim.LiberalArts>



E-Newsletter

June 2020

บรรณาธิการ



บรรณาธิการบริหาร

อาจารย์ทิพวรรณ อภิวันท์วรรัตน์ (คณบดีคณะศิลปศาสตร์)

กองบรรณาธิการภาพ / ข่าว

สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ / สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ /
สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ /
ศูนย์ที่ปรึกษาและพัฒนาอาชีพนักศึกษา / ศูนย์อารยปัญญา /
คณะกรรมการเสริมสร้างภาพลักษณ์และสื่อสารองค์กรคณะศิลปศาสตร์



ผู้จัดทำ LA - Newsletter : พชรี ศรีใส

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์



ติดตามข่าวสาร ...

คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์



E-mail : liberal_arts@pim.ac.th



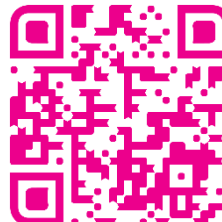
Telephone : 02-855-0960



Website LA :
<http://la.pim.ac.th>



Facebook Fan Page :
www.facebook.com/pim.LiberalArts



#TeamPIMLA



#TeamLA