

March 2020



LA

E-Newsletter

มีอะไรใหม่ !

เพิ่มขึ้นที่

Knowledge

ในรูปแบบ!

Innovation

มีอะไรใน

Scan Me ?

สแกนฉันสิ

QR Code

ปก. แอลง

เป็นมากกว่า

ข้อความและรูปภาพ

ชัดๆ ด้วย ผลงาน





LA

E-Newsletter

March 2020

ทำงานเป็น



ฝึกปฏิบัติงาน ณ โรงแรม

Sheraton Hokkaido Kiroro Resort ประเทศญี่ปุ่น



นักศึกษาชั้นปีที่ 4

สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ

ได้รับคัดเลือกไปฝึกปฏิบัติงาน

ณ โรงแรม Sheraton Hokkaido Kiroro Resort ประเทศญี่ปุ่น

ตั้งแต่วันที่ 23 สิงหาคม จนถึง

วันที่ 8 พฤศจิกายน 2562

เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 3 เดือน



นางสาวปาริชาติ พุ่มมะเดื่อ



นางสาวสมฤทัย จันทร์ศรีเสาร์



นางสาวเบญญา เกิดสมนึก



นายกิตติทัต วงษ์พวง



นายศรัณยู จินานนท์



Scan Me



March 2020

นวัตกรรม



Scan Me

ชื่อกลุ่ม : Aggel (ได้รับรางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 10,000 บาท)

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์

1. นางสาว สมฤทัย จันทรศรีเสาร์ (หัวหน้าทีม)
2. นางสาว เบญญา เกิดสมนึก
3. นางสาว ปาริชาติ พุ่มมะเตือ
4. นาย กิตติทัต วงษ์พวง
5. นาย ศรัณยู จินานนท์

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิชญา ตียะรัตนาชัย

(หัวหน้าสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ)

เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2562 จัดโดยสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

ร่วมกับธนาคารออมสินในโครงการ Smart Start Idea by GSB Startup





LA

E-Newsletter

March 2020



Scan Me

LA KM Read & Share

Learning Personal Change Management Skills

❖ How can I solve my life problems?

❖ 6 Tips for Personal Change

Sathita Thanasabkasem
Director of Cross Cultural Center,
Faculty of Liberal Arts

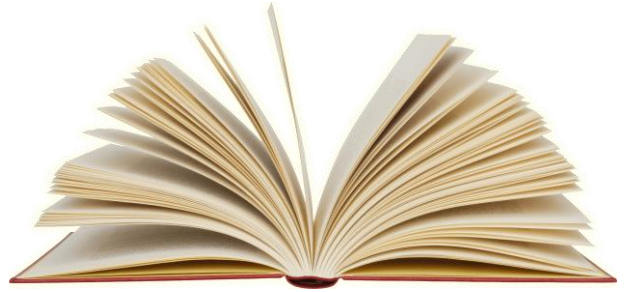




LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ่อแอ๋ว

สวัสดีปีใหม่ผู้อ่านทุกท่าน ขอให้ปี 2020 นี้

เป็นปีแห่งความสุข ความสนุกสนาน

เปี่ยมพลังในการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ กันนะคะ

ในปีใหม่ที่ผ่านมานี้ อ่อแอ๋วได้รับหนังสือเป็นของขวัญหลายเล่ม
มีเล่มหนึ่งที่อ่านแล้วน่าสนใจอยากนำมาแบ่งปัน เป็นหนังสือภาษาญี่ปุ่น
ที่เขียนโดย

คุณอุเอะนิชิ อะคิระ มีคุณปาวัน การสนใจแปลเป็นภาษาไทย

ชื่อหนังสือ **幸運を呼び込む言葉の習慣：**

Kouun Wo Yobikomu Kotoba no Shuukan ชื่อภาษาไทยคือ

พูดเรื่องบวก เรียก โชคดี

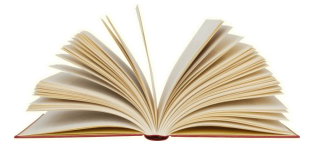
พูดเรื่องดี เรียก ความสุข



LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ้อแอ้ว

พูดเรื่องบวก เรียบก โชคดี
พูดเรื่องดี เรียบก ความสุข

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้แบ่งคนออกเป็นสองประเภท คือ คนที่มีความอยากเป็นแบบนั้นแบบนี้ แล้วทำตามสิ่งที่ตนคิดไว้ทันที กับ คนประเภทที่ทำการที่ปรารถนาให้เป็นจริงไม่ได้ คนประเภทแรกจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนประเภทหลังจะใช้ชีวิตอย่างคับข้องใจทุกวัน ซึ่งผู้เขียนมองว่าสิ่งที่ทำให้คนสองประเภทนี้มีความแตกต่างกัน คือ “คำพูด” นั้นเอง !!!

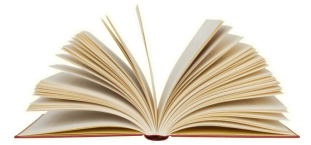
ที่ญี่ปุ่นมีคำว่า **ことだま (Kotodama)** – จิตวิญญาณแห่งถ้อยคำ แสดงถึงความเชื่อแต่โบราณว่าในถ้อยคำมีจิตวิญญาณสถิตอยู่ซึ่งหมายความว่าในคำพูดมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของผู้พูดได้ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้มองว่าคำพูดมีพลังมากเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่เกินหยั่งวัด แต่คนส่วนใหญ่ไม่เคยสนใจคำพูดที่ตนเองใช้เป็นประจำเหล่านี้ มีข้อสังเกตว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ระมัดระวังการใช้คำพูดของตนอย่างยิ่ง คนที่ใช้คำพูดเชิงบวกเป็นประจำสภาพจิตใจจะอยู่ในสภาวะเป็นบวก คนแบบนี้จะมีแต่เรื่องดีๆ เกิดขึ้นกับตนเองเสมอ ในทางกลับกันคนที่ใช้คำพูดเชิงลบจิตใจและชีวิตก็เศร้าหมองไปด้วย มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ลองมาดูกันว่า การพูดเรื่องบวกจะเรียกโชคดี และการพูดเรื่องดีจะเรียกความสุขได้อย่างไรนะคะ ตามมาเลยคะ



LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ้อแอ๋ว

ถ้าพูดแต่สิ่งที่ดีๆ ก็จะมีแต่ “ **เรื่องดี ๆ** ”
เกิดขึ้น >>> เปลี่ยนชีวิต ด้วยถ้อยคำเชิงบวก

คำพูดมีทั้ง “เชิงบวก” และ “เชิงลบ” :-

คำพูดที่ดีต่อใจ = เชิงบวก เช่น <ดีใจ> <สนุก> <ขอบคุณ> <ความสุข>

คำพูดที่ไม่ดีต่อใจ = เชิงลบ เช่น <เกลียด> <ไม่ได้> <ยังงี้ก็> <บ้า> เป็นต้น

คนที่หมั่นใช้แต่คำพูดเชิงบวก จะทำให้รู้สึกแจ่มใส สภาพจิตใจเป็นบวก ไรต่อเรื่องที่น่าดีใจ น่ายินดี แต่ถ้าใช้แต่คำพูดเชิงลบ จะทำให้จิตใจยิ่งหม่นหมอง มีแต่พลังลบที่สะสมอยู่ในตัว ไม่สามารถรับรู้ถึงโชคดีย่อยตรงหน้า ไรต่อเรื่องที่รังแต่จะทำให้เศร้าหมอง ผลคือจะดึงดูดแต่เรื่องร้ายๆเข้ามา

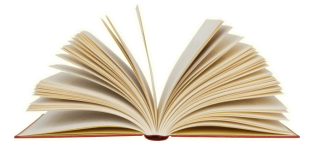
การใช้คำพูดในเชิงบวกหรือคำพูดในเชิงลบจะเปลี่ยนชีวิตได้ ดังนั้น ควรใช้คำพูดเชิงบวกมากๆ เพื่อ ที่จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยออแอว์

ถ้าเอ่ยปากบอกสิ่งที่ปรารถนาจะดังดูสิ่งดีๆเข้าหาตัว :-

การจะดังดูสิ่งที่ดีๆเข้ามาหาตัวเรา อันดับแรกที่ต้องทำคือ ต้องมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าว่า อยากทำอะไรให้สำเร็จ ทำอย่างไรตนเองจึงจะมีความสุข แล้วจึงนำความปรารถนานั้นมาเปลี่ยนเป็นคำพูด เช่น

“อยากได้”

“อยากทำงาน.....”

“อยาก..... “

อันดับต่อมาคือ ควรเปิดใจและลองคิดว่าสิ่งที่ตนเองต้องการจริงๆคืออะไร แล้วคิดถึงสิ่งนั้นอย่างแรงกล้าอยู่เสมอว่า

“อยากทำให้เป็นจริง”

“จะทำให้เป็นจริง”

“จะทำให้สำเร็จให้ได้”

หรือนำสิ่งที่ปรารถนามาเขียนเป็นลิสต์รายการสิ่งที่ยากให้เป็นจริงอย่างแรงกล้า แล้วอ่านสิ่งเหล่านั้นบ่อยๆ *เป็นการสลักถ้อยคำแห่งความต้องการเหล่านั้นลึกลงไป ในหัวใจอยู่เสมอ จะเป็นการดังดูสิ่งหรือเหตุการณ์ที่เป็นไปตามที่ร้องขอให้เข้ามาหา หรืออีกนัยหนึ่งคือ ปรากฏการณ์ที่เรียกกันว่า “กฎแห่งแรงดึงดูด” กล่าวคือ เปลี่ยนสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จเป็นถ้อยคำสลักลึกลงในใจ เรื่องดีๆ จะมาหาคนที่นึกปรารถนาอยู่ตลอดเวลาว่า อยากทำความฝันให้เป็นจริง อยากมีความสุข*



LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ้อแอ้ว

คนที่ใช้คำพูดเชิงบวก ตีความสิ่งต่างๆ จะไม่มีวันหดหู่ :-

ในเวลาที่เกิดเรื่องร้ายๆ ให้พยายามตีความด้วยคำพูดในเชิงบวกเท่าที่จะทำได้ เพราะจะทำให้ช่วงเวลาแห่งความหดหู่ลดลงและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เช่น ถ้าเป็นหวัด มีไข้ ต้องหยุดงาน หากคิดว่าตนเองไม่สบายใจ ก็จะหดหู่ แต่หากคิดในมุมกลับว่า การป่วยไข้นี้ทำให้เราได้พัก ก็จะช่วยให้อึดใจ ผ่องใสขึ้น *ดังนั้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา จะเปลี่ยนไปอย่างไร ก็ได้ขึ้นอยู่กับวิธีการมองหรือตีความของเรา*



คุณกำลังกลั่นแกล้งตัวเองด้วยคำพูดอยู่หรือเปล่า :-

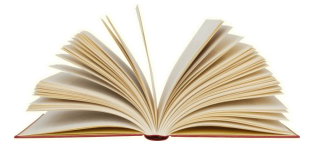
ถ้อยคำมีพลังเหนือกว่าที่เราคาดคิดไว้นัก พรึบตาที่เรากล่าวถ้อยคำตำหนิจะเหมือน การส่งผ่านความเกลียดชังนั้นให้เผ่าผลาญตนเอง คนที่ชอบตำหนิทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใด คำตำหนินั้นถือเสมือนเป็นพลังลบที่จะย้อนกลับมา กลั่นแกล้งหรือทำร้ายตนเองอยู่เสมอ เพราะเมื่อพูดไม่ดี จิตใจก็จะไม่ดี ไม่แจ่มใส ไปด้วยทุกครั้ง ในที่สุดก็จะนำไปสู่การทำให้ตนเองบาดเจ็บทางใจโดยไม่รู้ตัว



LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ้อแอ้ว

การพรับจนถึงสิ่งที่ไม่พอใจคือศัตรูตัวฉกาจของความสุข:-

ดร.โจเซฟ เมอร์ฟี (Joseph Murphy) นักปรัชญาแห่งความสำเร็จ กล่าวไว้ว่า “จิตสำนึกมีพลังมหาศาลที่สามารถสัมผัสถึงความรู้สึกแรงกล้าของบุคคล และจะชักนำบุคคลนั้นๆ ไปในทิศทางที่ตนปรารถนา” ดังนั้นคนที่เอาแต่คร่ำครวญถึงสิ่งที่ตนไม่พอใจ จะเป็นการปลูกฝังรากลึกของคำพูดในเชิงลบว่า ตัวเองโชคร้าย ตัวเองทำอะไรก็ได้เรื่อง ลงไปในจิตใต้สำนึกของตนเอง ผลลัพธ์ก็คือ อาจทำให้กลายเป็นคนที่พอจะทำอะไรเข้าจริงก็ล้วนไม่ราบรื่นไปเสียหมด การพรับจนถึงสิ่งที่ไม่พอใจจะขัดขวางเส้นทางไปสู่สิ่งดีๆ เรียกว่า เป็นศัตรูตัวฉกาจของความสุขโดยแท้

คนที่มักนิทาว่าร้ายคนอื่นย่อมไม่เป็นที่รัก :-

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงมีนิสัยชอบสอดรู้สอดเห็นเรื่องของผู้อื่น การนิทาจึงเป็นสิ่งที่ชอบกันเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ดังนั้นในช่วงแรกผู้คนอาจสนใจไปรุมล้อมคนที่พูดจาว่าร้ายผู้อื่น แต่นั่นเป็นเพียงความสุขชั่วขณะเหมือนได้รับประทานอาหารรสอร่อยเท่านั้น หลังจากนั้นคนส่วนใหญ่ก็จะเริ่มคิดว่า คนที่เอาแต่นิทาผู้อื่นนั้นไม่น่าคบหาควรอยู่ห่างๆ ไม่ช้าก็จะกลายเป็นคนที่ไม่มีใครชอบ คนที่เอาแต่นิทาว่าร้ายผู้อื่น ไม่นานตนเองก็จะถูกมองในแง่ไม่ดีไปด้วย

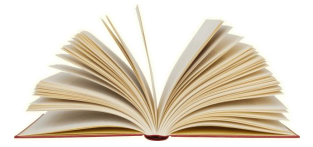




LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ้อแอ้ว

ยิ่งบ่นตนเองยิ่งไม่มีที่อยู่:-

คำบ่นแม้เพียงหนึ่งคำสามารถเปลี่ยนบรรยากาศของสถานที่แห่งนั้นให้หม่นหมองลงในพริบตา และหากเอาแต่พร่ำบ่น ในไม่ช้าคนรอบข้างจะแหงนหน้ากลายเป็นการชักนำสถานการณ์ที่ตนจะถูกมองในแง่ลบว่า “เป็นคนน่ารำคาญ” ในที่สุด ดังนั้น คนที่ดีแต่บ่นสุดท้ายแล้วมักต้องทุกข์ใจตนเอง



คุณมัวแต่คิดถึง “เหตุผลที่ทำไม่ได้อยู่หรือเปล่า” :-

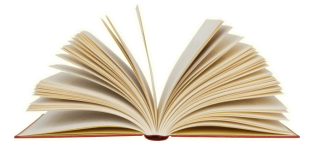
เวลาที่คิดจะทำสิ่งใหม่ๆ หลายคนคงจะมีกังวล ซึ่งในบรรดาคนที่มีกังวลเหล่านี้จะมีทั้งคนที่สามารถก้าวข้ามและเอาชนะความกังวลไปได้ กับคนที่ไม่สามารถเอาชนะและถอดใจยอมแพ้ในที่สุด คนที่ยอมแพ้ส่วนใหญ่แล้วมักคิดถึงเหตุผลที่ทำไม่ได้ และพูดออกมาเพื่อเพิ่มความกังวล สุดท้ายก็ทำให้ตนเองหมดพลังและล้มเลิกความตั้งใจไปโดยปริยาย ดังนั้นจึงควรลองทบทวนรูปแบบการคิดของตนเองดูว่าตนเป็นประเภทที่คอยแต่จะคิดถึง “เหตุผลที่ทำไม่ได้” หรือไม่ ถ้าเป็นคนประเภทดังกล่าวนี้ ควรปรับเปลี่ยนตนเอง ใช้แนวคิดที่เป็นการเพิ่มพลังบวกให้ตนเองน่าจะดีกว่า



LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ้อแอ้ว

คำพูดจะย้อนกลับสู่ตนเอง:-

คนใกล้ตัวที่สุดที่คอยฟังคำพูดของเราอยู่ไม่ใช่ใครอื่น แต่คือ **ตัวเราเอง** พลังงานของถ้อยคำในเชิงลบไม่เพียงส่งไปถึงอีกฝ่ายที่เราพูดด้วย แต่จะกลับมาหาเราเช่นกัน เมื่อเราพูดกับใครว่า “เกลียด” “โง่” อาจทำให้เราสบายใจชั่วขณะเพราะได้ระบายอารมณ์ แต่หลังจากนั้นความขุ่นมัวในอารมณ์ก็ยังคงอยู่ เพราะพลังลบได้เข้าสู่ตัวเราจากคำพูดที่เปล่งออกไปนั่นเอง ในทางกลับกัน คำพูดในเชิงบวก เช่น “ชอบ” “ดีใจ” “ขอบคุณ” แม้จะเป็นคำพูดเพื่อคนอื่น แต่ก็เป็นการใช้พลังบวกแก่หัวใจตนเอง เพราะฉะนั้นเราต้องอย่าลืมว่า ถ้อยคำที่พูดออกไปมีอิทธิพลมากที่สุดต่อตัวเราเอง หากใช้ผู้อื่นไม่ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังคำพูดของตน **ควรพูดแต่ถ้อยคำในเชิงบวกให้ตนเองได้ยินบ่อยๆ ใส่ใจที่จะส่งถ้อยคำในเชิงบวกให้หูของเราได้ยินเสมอ**





LA

E-Newsletter

March 2020



อ่านมาแล้ว โดยอ้อแอ้ว

วิธีใช้ถ้อยคำของคนโชคดี :-

คนโชคดีมักสนใจพูดถ้อยคำในเชิงบวกอยู่เป็นนิจ ยิ่งไปกว่านั้น *คำพูดของคนโชคดียังมีลักษณะเด่นคือ ใช้ถ้อยคำเชิงบวกแบบไม่มีขีดจำกัด ไม่พะวงต่อการตอบสนองของฝ่ายตรงข้าม* คนโชคดีจะคิดเสมอว่า ต่อให้อีกฝ่ายไม่ยินดีไปกับคำพูดของตน ก็ไม่ใช่สิ่งที่ต้องกังวลเพราะ รู้ดีว่าคำพูดและเจตนาดีของตนเองนั้น จะไม่มีวันเสียไปด้วยปฏิกิริยาตอบรับจากอีกฝ่าย การชื่นชมผู้อื่น หรือการเสนอตัวเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นถือเป็นพลังงานบวกในตัวผู้พูด ถึงแม้อีกฝ่ายจะไม่สนใจในทันที แต่พลังบวกที่เกิดขึ้นในตอนนั้นจะถูกส่งขึ้นไปวนเวียนในจักรวาลและกลับมาหาผู้พูดในรูปแบบใดแบบหนึ่ง

ดังนั้นคนที่ใช้ถ้อยคำในเชิงบวกเรื่อยๆ โดยไม่ยึดติดกับปฏิกิริยาของอีกฝ่าย จะกลายเป็นการเรียกความโชคดีเข้ามาหาตนเองได้มากเท่ากับที่ส่งออกไป

อ่านมาถึงตรงนี้ เชื่อแน่ว่าหลายท่านคงเข้าใจเรื่องของการใช้ถ้อยคำ
เพิ่มพลังบวกบ้างไม่มากก็น้อย ดังนั้นลองมาปรับเปลี่ยนวิธีใช้คำพูดกันค่ะ
จะได้ทราบว่าคำพูดมีพลังมากกว่าที่คิด

ยังมีตอนต่อไปนะคะ โปรดติดตาม **ตอนที่ 2 “นิสัยแห่งการใช้คำพูด
ที่ช่วยให้คลายกังวล”** : ความมั่นใจจะรังสรรค์ออกมานับจากวันนี้