



October 2020

LA

E-Newsletter



Feel Good Everyday



อ่านมาแล้ว



โดย ออแฉ่ว

อาจารย์ทิพวรรณ อภิวันท์วรรัตน์
คณบดีคณะศิลปศาสตร์





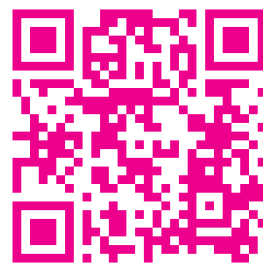
คิดเป็น

Online Presentation



รายวิชา ภาษาจีนเพื่อธุรกิจการค้า
ระหว่างประเทศ “ONLINE”

รายวิชาประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม
การทำธุรกิจแบบญี่ปุ่น และรายวิชา
สัมมนาภาษาญี่ปุ่น



รายวิชา Listening and Speaking Skills
in Business Context “ONLINE”

มีนวัตกรรม



ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษา
สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์
ได้รับรางวัลการแข่งขันแฮกกาทอน (hackathon)
Build On, ASEAN 2020 จัดโดยอะเมซอน เว็บ เซอร์วิสเชส จำกัด
(Amazon Web Services Inc.: AWS)
เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2563 ณ True Digital Park
โดยมีรายละเอียดรางวัลดังนี้



รางวัลเหรียญเงิน (1st RUNNER-UP) และ Best Presentation Award

ทีม PIM RANGER โดยมีสมาชิกทีมได้แก่

1. นายวรชิต จันทรงชัย (นักศึกษาชั้นปีที่ 3)
2. นายณัฐวัฒน์ อภิชาติพิติพงศ์ (นักศึกษาชั้นปีที่ 3)

รางวัลเหรียญทองแดง

ทีม Sour Candy โดยมีสมาชิกทีมได้แก่

1. นางสาวจาริณฎา จันทมาลา (นักศึกษาชั้นปีที่ 2)
2. นางสาวกาญจนาภรณ์ สิงห์เอกสุวรรณ (นักศึกษาชั้นปีที่ 2)
3. นางสาวกัญญาวิรัช เจนใจ (นักศึกษาชั้นปีที่ 2)
4. นางสาวรพนิธ จำเรียวทอง (นักศึกษาชั้นปีที่ 2)
5. นายธยานนท์ ผ่องศรี (นักศึกษาชั้นปีที่ 2)

รางวัลเหรียญทองแดง ทีม PIM Group 9 โดยมีสมาชิกทีมได้แก่
นางสาวชนัดดา ลือสมศรี (นักศึกษาชั้นปีที่ 3)

มีนวัตกรรม



ขอแสดงความยินดีกับบุคลากรคณะศิลปศาสตร์ที่ผ่านเข้ารอบ 20 ทีมสุดท้าย ในการนำเสนอผลงานด้านนวัตกรรม และได้รับการอนุมัติเบื้องต้นในหลักการ จากผู้บริหารให้นำไอเดียไปพัฒนาต่อยอด ในงาน PIM FRESHTIVEIDEA 2020 จัดโดย สำนักบริหารกลยุทธ์และนวัตกรรม PIM โดยทั้ง 5 ไอเดียเป็นผลงานจาก ผู้เข้าประกวดทั้ง 4 ท่าน ซึ่งได้แก่

- ดร.สรลีส ผดุงรัชดาภิจ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ จำนวน 1 ผลงาน

- อาจารย์วิชฌุ หาญศึก และ อาจารย์ไอลดา ลิบลับ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ จำนวน 1 ผลงาน

- คุณพรรัมภา อรุณทิพย์ไพฑูรย์

เจ้าหน้าที่สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ จำนวน 3 ผลงาน

และ ได้รับรางวัล Popular vote อันดับที่ 1





คิดเป็น

ตรวจประเมินคุณภาพ ปีการศึกษา 2562

#BC



#BJ





คิดเป็น

ตรวจประเมินคุณภาพ ปีการศึกษา 2562

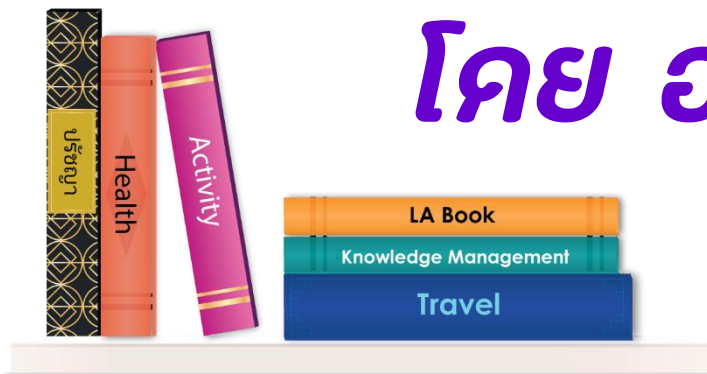
#CEB



#LA



อ่านมาแล้ว โดย ออแอว์



Feel Good Everyday



เนื่องจากวิกฤตโควิด 19 ที่ระบาดหนักทั่วโลก ทำให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ มีมาตรการป้องกันต่าง ๆ นานา ส่วนหนึ่งคือการขอความร่วมมือให้ทำงานอยู่ที่บ้านหรือ Work From Home และมีมาตรการปิดเมืองปิดประเทศ ทำให้ทุกอย่างหยุดชะงักส่งผลกระทบต่อทางด้านความเป็นอยู่ เชื่อว่าหลาย ๆ คนคงเครียดและเกิดความทุกซ์ E-newsletter ฉบับนี้จึงอยากขอนำบางส่วนของเรื่อง Feel Good Everyday : สุขได้ทุกวัน โดยประกายรุ่งจากนิตยสารธรรมลีลา มาแบ่งปันเพื่อให้ทุกท่านได้มีแนวทางสร้างสุขทุก ๆ วันที่ Work From Home โดยเริ่มจากการฝึกเป็นคนคิดบวกเต็มเต็มพลังบวกให้ตนเองดังนี้

**อ่านมาแล้ว****โดย ออแอว์**

<คิดบวกอย่างไรให้มีความสุข>

“

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่หมกมุ่นและจมปลักอยู่กับความคิดเกี่ยวกับสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตจนกลายเป็นนิสัย ย่อมไม่ใช่เรื่องดีแน่ การคิดในแง่ลบส่งผลให้คนคิดเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เพราะไม่ว่าจะมองไปทางใดก็มีแต่เรื่องน่าทุกข์ใจทั้งนั้น ทุกครั้งที่เกิดปัญหารู้สึกท้อแท้ และไม่อยากแก้ไข ในทางกลับกัน ความคิดในแง่บวกจะช่วยให้สมองแจ่มใส มองชีวิตและโลกอย่างมีความหวัง มีกำลังใจ และเป็นสุข แม้เมื่อยามเกิดปัญหาใจอันโปร่งเบาสบายก็มีพลังที่จะแก้ไขอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปด้วยดี ส่งผลให้ผู้คิดบวกประสบความสำเร็จในชีวิต มากกว่าผู้ที่ชอบคิดแต่ในแง่ลบ วิธีการฝึกคิดบวกนั้นไม่ยาก ลองทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ต่อไปนี้คือ

”

- **มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง**

เมื่อทำผิดพลาดต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาดนั้น คิดว่าชีวิตต้องดำเนินต่อไป ดังนั้นวางเป้าหมายเล็ก ๆ ที่เป็นไปได้แล้วมุ่งมั่นทำให้สำเร็จจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

- **ให้อภัยตนเองและผู้อื่น**

เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลพวงมาจากการกระทำของคน ๆ นั้นทั้งสิ้น ซึ่งบางครั้งอาจผิดพลาด ดังนั้นเมื่อเกิดข้อผิดพลาดขึ้นต้องจำไว้เป็นบทเรียนที่จะไม่ให้เกิดขึ้นอีก และต้องรู้จักที่จะให้อภัยตนเอง เพื่อที่จะก้าวต่อไปในอนาคตที่ดีกว่าเดิม



- ถ้าแก้วมีน้ำเพียงครึ่งเดียว จงเติมให้เต็มแก้ว

การมองว่า มีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้ว หรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้นถูกทั้งสองอย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดแต่อย่างใดถ้าจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว หมายความว่า จงเปิดรับสิ่งดี ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต เติมเต็มศักยภาพของตนอยู่เสมอ อย่าคิดว่าสิ่งที่ดีมีนั้นดีที่สุด เพราะการคิดเช่นนั้นเปรียบเสมือนน้ำที่เต็มแก้ว จะทำให้เราไม่สามารถเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ได้เลย **ใครก็ตามที่คิดว่าตนเองเก่งอยู่แล้ว รู้เรื่องทุกอย่างหมดแล้ว คนผู้นั้นเปรียบเสมือนคนโง่ที่อวดฉลาด**

- มีบุคคลต้นแบบ

ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบ เป็นแรงบันดาลใจ เช่น คนที่สามารถเอาชนะอุปสรรคใหญ่ ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนเหล่านั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

- พาดตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่มีประสบความสำเร็จและมองโลกในแง่ดี

คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถทำในสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้

- เห็นคุณค่าสิ่งดี ๆ ในชีวิต

เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตามย่อมจะช่วยให้เราขจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดี ๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น



- รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด

มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะทำให้คุณมีทัศนคติที่ดี อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต

- จินตนาการว่ามีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น

จงฝึกนึกถึงว่าเรื่องดี ๆ กำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำเดินไปด้วยดี และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า “เยี่ยมมาก” (ไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่ทำงาน) เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป

- ความผิดพลาดมิใช่ให้เรียนรู้ มิใช่สิ่งที่เอาไว้มียินดี

ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่าง ๆ ที่ผ่านมาถือเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

- อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

ถ้ารอบ ๆ ตัวเต็มไปด้วยข่าวของวาระกระแสะกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพราะสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมองความคิดได้มาก

- รับข้อมูลข่าวสารที่ดี

หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงบันดาลใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญา เพราะจะช่วยให้มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจมีความหวังและความสุข



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

- **ให้คำมั่นสัญญากับตัวเองและบอกตัวเองซ้ำ ๆ**

คำมั่นสัญญาที่ดี ๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง การบอกตัวเองด้วยคำพูดดี ๆ หลาย ๆ ครั้งในแต่ละวัน จะทำให้พลังบวกเกิดขึ้นในตัวคุณ มนุษย์เราสามารถสร้างนิสัยคิดบวกได้พอ ๆ กับนิสัยคิดลบ แต่นิสัยคิดลบเกิดได้ง่ายกว่า เพราะต่างทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว ฉะนั้นลองทำตามวิธีข้างต้นเพื่อสร้างนิสัยคิดในด้านดี และขจัดความคิดด้านร้ายให้หมดไป เมื่อความคิดเป็นบวกมากขึ้นพลังแห่งการสร้างสรรค์สิ่งดีก็จะตามมา



หลังจากฝึกพลังบวกเข้ามาในตัวแล้ว มาลองฝึกพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขในชีวิตกันด้วยวิธีการดังนี้



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

< 15 วิธีพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ >

ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความสามารถที่จะประมวลข้อมูล ผ่านทักษะการคิด เพื่อนำแนวทางใหม่ ๆ หลากหลายไม่มีที่สิ้นสุด มาแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความคิดสร้างสรรค์ไม่ใช่ทักษะที่มีจำกัดเฉพาะเหล่าศิลปิน นักดนตรี หรือนักเขียน แต่เป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้คนทุกสาขาอาชีพ และคุณสามารถพัฒนาทักษะนี้ให้ตนเองได้เช่นกัน ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ตั้งเป้าหมาย

ขั้นตอนแรกคือ มีความตั้งใจที่จะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ มีเป้าหมายที่แน่นอน พร้อมขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นและแบ่งเวลาในแต่ละวัน เพื่อพัฒนาทักษะ และทุ่มเทให้กับงานสร้างสรรค์ที่ตนเองสนใจ เพราะเราจะไม่สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้ถ้าไม่มีเวลาให้กับมัน

2. ให้อารมณ์ความอยากรู้อยากเห็น

อุปสรรคอย่างหนึ่งที่พบได้บ่อยในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ คือ การตำหนิตัวเองเมื่อเกิดความอยากรู้อยากเห็นในบางเรื่อง และเข้าใจว่า ความอยากรู้อยากเห็นเป็นเรื่องการทำตามใจตัวเอง ดังนั้นเมื่อเกิดความอยากรู้อยากเห็นแทนที่จะหงุดหงิดกับตนเอง เราควรให้อารมณ์ตนเองมากกว่าด้วยการค้นหาคำตอบเพื่อให้คลายสงสัย เพราะนั่นคือทางที่จะนำไปสู่ โอกาสในการแสวงหาความคิดเห็นใหม่ ๆ



3. เต็มใจรับความเสี่ยง

ในการเสริมสร้างทักษะความคิดสร้างสรรค์ เราต้องยอมรับความเสี่ยงให้ได้ เพื่อพัฒนาความสามารถให้ก้าวหน้า แม้ว่าจะไม่สามารถทำสำเร็จได้ทุกครั้ง แต่อย่างน้อยก็ช่วยพัฒนาและเสริมทักษะที่จะนำไปใช้ได้ในอนาคต

4. สร้างความมั่นใจให้ตัวเอง

ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อาจทำลายความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้นั่นคือเหตุผลที่ว่า ทำไมการสร้างความมั่นใจให้ตนเองจึงเป็นเรื่องสำคัญ จงชื่นชมความเพียรพยายามและอย่าลืมให้รางวัลตนเองเมื่อทำสำเร็จ เพราะการให้รางวัลตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ เป็นการพัฒนาแรงจูงใจภายในตัวเอง

5. จัดทัศนคติด้านลบ

ถ้าคุณกำลังทำงานที่ต้องอาศัยความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คุณต้องสร้างบรรยากาศโดยรอบให้รื่นรมย์ เน้นการจัดทัศนคติด้านลบหรือการตำหนิตัวเอง เพราะจะทำให้ความสามารถในการพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ให้แข็งแกร่งนั้น ลดน้อยถอยลง

6. รู้กับความกลัวการล้มเหลว

ความกลัวว่าจะผิดหรือล้มเหลว อาจทำให้การพัฒนาทักษะหยุดชะงักได้ เมื่อใดก็ตามที่คุณตกอยู่ในห้วงความรู้สึกเช่นนี้ ให้เตือนตัวเองว่าความผิดพลาดทั้งหลายเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ ในทางปฏิบัติแม้ว่าจะเจออุปสรรคเป็นครั้งคราว แต่ในที่สุดคุณก็จะไปถึงจุดหมายที่วางไว้

7. หาวิธีแก้ปัญหามากมาย

เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ต้องมองปัญหาอย่างทะลุปรุโปร่งและลองมองหาวิธีแก้ไขที่หลากหลาย การทำเช่นนี้จะช่วยสร้างทักษะการแก้ไขปัญหาและความคิดสร้างสรรค์



8. ระดมสมอง

การระดมสมอง เป็นเทคนิคทั่วไปที่ใช้ในแวดวงวิชาการและอาชีพ นอกจากนั้นยังเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย ดังนั้นจึงควรเริ่มต้นด้วยการหยุดตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จดบันทึกข้อคิดและวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายที่จะระดมความคิดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ แล้วกลั่นกรองเพื่อให้ได้แนวคิดที่ดีที่สุด

9. จดบันทึก

การจดบันทึกเป็นหนทางที่ดีที่ช่วยสะท้อนสิ่งที่คุณทำได้สำเร็จ และยังเป็นการมองหาเส้นทางที่เป็นไปได้เพื่อใช้แก้ปัญหา นอกจากนี้ สมุดจดบันทึกยังเป็นแหล่งเก็บรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ ที่อาจเป็นแรงจูงใจได้ในอนาคต

10. สะสมความคิด

ไอเดียดี ๆ อย่างหนึ่งมักนำไปสู่ไอเดียอีกอย่างหนึ่งได้ ดังนั้นการค่อย ๆ สะสมความคิดทีละเล็กละน้อย มาใช้ในงานที่กำลังทำอยู่ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำแต่ถ้าแนวคิดที่เลือกมาใช้ยังไม่เหมาะสมสำหรับงานปัจจุบัน ก็สามารถนำไปใช้กับงานอย่างอื่นได้ในอนาคต

11. สร้างแผนที่ความคิด

วิธีการคือ เริ่มด้วยการเขียนหัวข้อเรื่องลงบนกระดาษ แล้วเชื่อมโยงข้อความหรือไอเดียที่เกี่ยวข้องกับหัวเรื่อง คล้ายกับการระดมสมองแต่วิธีนี้จะช่วยแตกความคิดเป็นข้อ ๆ เพื่อให้เห็นภาพการเชื่อมโยงกันชัดเจนขึ้น แผนที่ความคิดเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยปะติดปะต่อแนวความคิดต่าง ๆ เข้าด้วยกันเพื่อหาคำตอบให้กับคำถามที่มีขึ้น หรือเพื่อหาคำตอบในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

12. ทำหายตนเอง

เมื่อได้พัฒนาทักษะเบื้องต้นในการสร้างความคิดสร้างสรรค์แล้ว จำเป็นต้องกระตุ้นตัวเองไปเรื่อย ๆ มองหาแนวทางที่ยากมากขึ้น และหลีกเลี่ยงการใช้วิธีแก้ปัญหาแบบเดิม ๆ ที่เคยใช้ในอดีต เพื่อให้เกิดผลดียิ่งขึ้นไม่ว่าจะเป็นการทำงานในโครงการใหม่หรือค้นหาริธีใหม่ ๆ เพื่อใช้ในงานที่กำลังทำอยู่

13. มองหาแหล่งสร้างแรงบันดาลใจ

เนื่องจากความคิดสร้างสรรค์ไม่ได้เกิดขึ้นง่ายๆเสมอไป จำเป็นต้องแสวงหาแหล่งที่จะกระตุ้นให้เกิดความคิดใหม่ ๆ อาจเริ่มจากการอ่านหนังสือ ไปเที่ยว ฟังเพลงโปรดหรือถกเถียงพูดคุยกับเพื่อนฝูง แล้วนำกลยุทธ์หรือเทคนิคที่ดีที่สุดมาใช้

14. เตรียมแผนสำรอง

การมองหาทางเลือกอื่น ๆ ไว้ล่วงหน้า จะช่วยพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาของคุณได้อย่างสร้างสรรค์ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ให้ตั้งคำถามประเภท “ แล้วถ้า....ผลจะออกมาอย่างไร ” เพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา

15. สร้างแผนผังการดำเนินงาน

เมื่อคุณต้องทำงานชิ้นใหม่ จงเริ่มด้วยการวางแผนผังการดำเนินงานตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ ระบุอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ แผนผังนี้จะช่วยให้คุณมองเห็นผลลัพธ์ในตอนท้ายสุดซึ่งจะช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ และเป็นวิธีแก้ปัญหาที่เป็นเอกลักษณ์

คราวนี้มาดูกันว่าคนที่มีความสุข
มีความคิดสร้างสรรค์และมีพลังบวกนั้น
พวกเขาทำอะไรบ้างที่ต่างจากคนอื่น ๆ



**อ่านมาแล้ว****โดย ออแอว์**

<20 เรื่องที่คนมีความสุขทำต่างจากคนอื่น>

“

ความสุขที่แท้จริงนั้น ไม่ได้เกิดจากความร่ำรวย รูปร่างหน้าตาดี หน้าทีการงานสูง การกิน ดียูดี ฯลฯ แต่เกิดจากสิ่งที่อยู่ในตัวเรา เกิดจากความคิดจิตใจที่ดีงาม เกิดจากร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดังนั้นคนที่มีความสุขอย่างแท้จริงจึงมักทำอะไรแตกต่างจากผู้อื่นเสมอ และสิ่งต่อไปนี้ เป็นเรื่องที่บุคคลเหล่านั้นทำอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

”

1. ให้อภัยและลืมเรื่องชุ่นข้องหมองใจ

การให้อภัยและลืมเรื่องชุ่นข้องหมองใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการมีความสุข เพราะหากยังเก็บความรู้สึกแค้น ๆ ไว้ นั่นหมายถึง ตัวเรายังรู้สึกไม่พอใจ โกรธ เสียใจ ฯลฯ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์ไม่ดีที่ขัดขวางหนทางแห่งความสุข

2. มีความรักความเมตตา

การทำความดีๆ ให้เกิดขึ้นกับตัวเองเสมอและแผ่ความรักความเมตตาไปยังคนรอบข้างนั้น ไม่เพียงทำให้ผู้อื่นมีความสุข แต่ยังทำให้ตนเองมีความสุขไปด้วย เพราะเมื่อแสดงความรักความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา

3. เข้าใจผู้อื่น

คนที่มีความสุขเข้าใจดีว่า คนเราล้วนมีทั้งสิ่งดีและไม่ดีในตัวเองเหมือนเหรียญที่มีสองด้าน ดังนั้นคนที่มีความสุขจึงพยายามเข้าอกเข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้นซึ่งนั่นก็หมายถึงความสุขที่เพิ่มขึ้นด้วย



4. มองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย

คนที่มีความสุขจะรู้จักปรับเปลี่ยนทัศนคติ ว่าเมื่อใดก็ตามที่เจอปัญหา ก็จะจัดปัญหานั้นๆออกจากใจจนหมดสิ้น และมองว่าปัญหาไม่ได้เป็นปัญหาแต่เป็นเรื่องท้าทายหรือเป็นโอกาสใหม่ ๆ ที่อาจทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

5. พอใจในสิ่งที่มี

คนที่มีความสุขจะพอใจในสิ่งที่มีในชีวิต ทำให้มีอารมณ์ดี สามารถจัดการความเครียดและไปถึงเป้าหมายได้ดีกว่าคนที่ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีและดิ้นรนทุกวิถีทางจนทำให้เกิดความทุกข์

6. พุดถึงผู้อื่นในแง่ดี

คนที่มีความสุขไม่ชอบนินทาผู้อื่นเพราะเห็นว่าการนินทาว่าร้ายเป็นเรื่องน่ารังเกียจ และคนที่ชอบนินทาผู้อื่น มักไม่มีใครคบ ดังนั้นคนที่มีความสุขจึงมักพุดถึงผู้อื่นในแง่ดีเสมอ

7. อยู่ท่ามกลางคนคิดบวก

คนที่มีความสุขจะพาตัวเองเข้าไปคลุกคลีกับกลุ่มคนที่มองโลกในแง่ดีและมีความสุข เพราะการอยู่ท่ามกลางคนเหล่านี้จะได้รับพลังด้านดีจากพวกเขาโดยไม่รู้ตัว

8. ไม่เสียเวลากับเรื่องเล็กน้อยๆ

คนที่มีความสุขไม่มัวหมกมุ่นเสียเวลากับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เพราะรู้จักปล่อยวางเรื่องกวนใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวันไว้ข้างหลัง การปล่อยวางเรื่องกวนใจได้จะทำให้หลุดพ้นจากอารมณ์ด้านลบและเปิดทางให้ความสุขเข้ามาแทนที่



9. ไม่โทษใคร

คนที่มีความสุขเต็มใจยอมรับเมื่อทำผิดพลาด และถือเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ เพื่อทำให้ดียิ่งขึ้นในครั้งหน้า ดีกว่าการกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ล้มเหลว เนื่องจากการทำเช่นนั้นเท่ากับว่ายังจมปลักอยู่กับความผิดพลาดนั้น ๆ

10. ไม่เปรียบเทียบ

คนที่มีความสุขรู้ว่า ชีวิตของใครก็เป็นของคน ๆ นั้น แต่ละคนล้วนมีวิถีทางของตนเอง ดังนั้นจึงไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะการกระทำเช่นนั้นไม่ได้ทำให้มีความสุขแต่กลับเป็นการบ่มเพาะนิสัยไม่ดีที่ชอบตัดสินผู้อื่นและคิดว่าตนเองเหนือกว่า

11. อยู่กับปัจจุบัน

คนที่มีความสุขมีใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ขณะนั้น โดยจะไม่คิดวนเวียนถึงเรื่องราวในอดีต หรือ ไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะการรับรู้และกระทำในสิ่งที่เป็นไปในปัจจุบันขณะ มีความสำคัญมากกว่าอะไรทั้งสิ้น

12. ทำตามเสียงเรียกร้องของหัวใจ

คนที่มีความสุขบ่อยครั้งมักทำตามฝัน และเสียงเรียกร้องของหัวใจ เพราะการได้ลงมือทำสิ่งนั้น ๆ ย่อมนำความสุขมาให้อย่างมีต้องสงสัย

13. รับฟังความคิดเห็น

คนที่มีความสุขรู้ว่า การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมีข้อดีเช่นกัน เพราะนอกจากจะช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นแล้ว บางครั้งยังทำให้ได้ไอเดียใหม่ ๆ หลากอย่างที่แตกต่างออกไป ซึ่งจะช่วยต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองออกไปไม่รู้จบ



14. ถนอมความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

คนที่มีความสุขมักหาเวลาไปเยี่ยมเยียน หรือใช้เครื่องมือสื่อสารกับคนในครอบครัวและญาติสนิทมิตรสหาย เพราะการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมนั้น เป็นกุญแจไขไปสู่ความสุข

15. ซื่อสัตย์สุจริต

คนที่มีความสุขตระหนักดีว่า ทุกครั้งที่โกหกหลอกลวง จะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ซ้ำร้ายเมื่อมีคนจับได้ย่อมส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ทั้งด้านส่วนตัวและสังคม ในทางตรงกันข้ามความซื่อสัตย์สุจริตจะช่วยให้จิตใจสบาย ไม่หวาดผวาและได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น

16. ตื่นนอนเวลาเดิมทุกเช้า

คนที่มีความสุขจะตื่นนอนเวลาเดิมทุกเช้า เพราะจะช่วยควบคุมนาฬิกาชีวิตให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ที่สำคัญ คนที่มีความสุขรู้ว่าการตื่นนอนแต่เช้า เป็นหนึ่งในนิสัยของคนประสบความสำเร็จหลาย ๆ คน เพราะจะทำให้มีเวลาและสมาธิมากขึ้นในการทำงาน

17. กินถูกหลักโภชนาการ

คนที่มีความสุขเลือกกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายและสมองให้อยู่ในสถานะที่พร้อมจะทำงานและเข้าใจดีว่าอาหารที่กินแต่ละมื้อ นั้น มีผลกระทบโดยตรงต่อระดับอารมณ์และพลังงานทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

18. ออกกำลังกาย

คนที่มีความสุขไม่เคยมองว่าการออกกำลังกายมีไว้เพื่อลดน้ำหนัก ป้องกันโรค และทำให้ชีวิตยืนยาวเท่านั้น หากยังช่วยในเรื่องจิตใจ ทำให้มีความสุขมากขึ้นเพราะการออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับสารเคมีในสมองที่มีผลต่อสุขภาพ



19. ทำสมาธิ

คนที่มีความสุขหาเวลาทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้เกิดความสุขภายใน

20. ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้

คนที่มีความสุขรู้สัจธรรมว่า ทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบทั้งหมด การเรียนรู้และยอมรับความจริงที่ตนเองมีอาจเปลี่ยนแปลงได้นั้น ย่อมนำความทุกข์มาให้น้อยกว่า



อ่านมาถึงตรงนี้ก็ท่านผู้อ่านทุกท่านพอประเมินได้หรือยังคะ
ว่าเราจะสร้างสุขได้ทุก ๆ วันอย่างไร ขอเป็นกำลังใจให้
ทุกท่านค้นพบวิธีสร้างความสุข มองโลกในแง่บวกนำไปสู่
การเกิดความคิดสร้างสรรค์ เพื่อทำให้ชีวิตมีความหมายใน
ท่ามกลางวิกฤตโควิด 19 ที่ยังไม่สิ้นสุดนี้

คตฺติรรม



เสถียรธรรมสถาน

โดย...แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต



เครดิตรูปภาพ : เพจเฟสบุค เสถียรธรรมสถาน Sathira Dhammasathan

การเปลี่ยนที่ยั่งยืน
คือ การเปลี่ยนตัวเอง



E-Newsletter

October 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



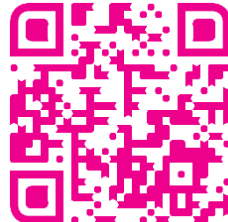
Telephone : 02-855-0960



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



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



#TeamPIMLA



#TeamLA