

สวีสวีคะ เล็กคะ มาพร้อมกับ คุณ และ(รอย) ยิ้ม ค่ะ

ตื่นเต้นบ้าง หนักใจบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง เบื่อบ้าง สนุกบ้าง อารมณ์เหล่านี้สลับกันระรัว ถ้ายิ่งกว่าก่อนเก่าก็ไม่เห็นจะเป็นไรเลย เป็นอารมณ์ธรรมชาติ ในเมื่อลมหายใจก็ยิ่งเข้าออก หัวใจ สมองยังคงสั่งการ ก็แค่เดินต่อไป #9ไปด้วยกัน #คุณมีเพื่อนร่วมเส้นทางนี้อีกมากมาย #เป็นเพื่อนกันไม่มีวันหมดอายุ #เดี๋ยวก็ผ่านไป

เพื่อช่วยเหลือลูกค้า ภัทร โปรเกรส เปิดตัวโครงการ Free Helpdesk Service ตั้งแต่วันที่ 15 มิย – 31 กค 2563 คุณสามารถส่ง email มาที่ bpchelpdesk@bhatapro.com เพื่อพูดคุย ร่วมคิด ร่วมปรึกษา ช่วยการตรวจสอบปัญหา ขอคำแนะนำ แจ้งขอรับบริการต่างๆ ได้ เช่น การใช้งาน MS Office, Windows Server การ setup AD และ configure ต่างๆ, SQLsetup permission, VMWare, Veeam, Firewall, Switch, Router, Storage, Back-up, และ error ต่างๆ เป็นต้น โดยการให้บริการจะอยู่บนพื้นฐานของรายละเอียดที่ทางเราช่วยได้แบบไม่ฝืนนโยบายองค์กรของทั้งสองฝ่าย ช่วยผ่านการ remote, email, โทรศัพท์ ในส่วนของ database เราขออนุญาตวิเคราะห์จาก error ที่ทางลูกค้า capture มาก่อนว่าจะให้คำแนะนำได้ในระดับไหน เพราะทั้งสองฝ่ายต้องช่วยกันระวัง sensitive data

BPCHelpdeskTeam จะประสานงานกับคุณภายใน 4 ชั่วโมงทำการ หลังจากได้รับ email การบริการนี้รวมทั้งด้าน infrastructure และ ERP (ในส่วนของ ERP อาจจะทำได้ในระดับให้คำแนะนำ เพราะการแก้ไขมีหลายปัจจัยมากๆ หากช่วยได้น้อย ขออภัยด้วย)

ตามทฤษฎีด้านจิตวิทยาบอกว่า การอ่านโคลงกลอนช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย สมองแจ่มใส ยืนยันด้วย research ผลจากการอ่านบทกลอน (poem, poetry)

"The brains in this study also showed a particular response to **poetry** that was tied to the brain "at rest," when it contemplates the past and daydreams — the actions of introspection, in other words. This means that **reading poetry** also provides space for self-reflection. Apr 20, 2017"

เรามาทำให้จิตใจสมองแจ่มแจ้วกันค่ะ ด้วยบทกวีฟ้าหลังฝน โดย ประยอม ชองทอง ศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์ จากหนังสือ "เจ้าพระยา" สำนักพิมพ์พรงนี่

เราพบกันวันที่รุ่งครอคงหล้า
น้ำในธารกลอกกลิ้งภาพพรังพราย
ในความจริง ความงามและความเศร้า
ทั้งที่ทุกข์ร่ำลักกระหน่ำแด
เรารู้จักยืนพิณพิณพิณกรซิบว่า
หลังพายุเดือดเหือดหายเหือดไป
ถึงคำคืนโคมจะฉายประกายก่อง
ถึงทิวฟ้าจะแจ่มแรงรวี
ในชีวิตมิดมนแม่हनไหน
ในมานจิตจึงจะมีรุ่งสีทอง
เราพบกันวันนี้จึงมีค่า
หลังจากที่ชีวิตเรามิดมน
ฉันกลับมาหาเธออีก...ที่รัก
มาด้วยความรักทนสนทนุทัย
ก่อนเราเกิดอีก)

ทั่วท้องฟ้าแวววาวด้วยความหมาย
ประดุปรายสยายปลิวพลิวเป็นแพ
ที่คลุกเคล้ามากมายหลายกระแส
ทั้งที่แปรเปี่ยมสุขจนจุกใจ
หลังจากฟ้าขมหมองด้วยร่องไห้
ฟ้าจะแผ้วผ่องใสไร้ราศี
ม่านฟ้าหมองจะครามขลับระยับสี
โปรยปรานินานฟ้าหล้าเรื่องรอง
เมื่อทุกข์จางจากใจเคยไหม้หมอง
เป็นค่าของชื่นชมที่ตรมทน
หลังจากฟ้าขมฉ่ำด้วยน้ำฝน
เราควรพินอุปสรรคที่รักไกล
แม้เธอจักต้องการฉันหรือไม่
มาเพื่อให้โลกประจักษ์ว่ารักจริง. (เดลิเมส์วันจันทร์, 2504 omg!)

แถมผลงานของเด็กหญิงรินรัก แซ่โค้ว วัย 8 ขวบ เจ้าของรางวัล "รักษฉันทลักษณ์" เธอแต่งกลอนวันละบท "พิชิตโควิทด้วยจิตกรวี" ออกมาขายเพื่อเอาเงินไปบริจาคให้โรงพยาบาลจุฬา

"รอกอด"

รอวันถอดหน้ากาก	จะเห็นปากและรอยยิ้ม
ได้เห็นแก้มนึ่มนึ่ม	พร้อมรอยยิ้มที่แสนสวย
ฉันจะรอวันนั้น	ที่ตัวฉันมีส่วนร่วมช่วย
ให้โลกกลับมาสวย	ด้วยบทกลอนของตัวฉัน.

#ให้มันผ่านไป #ทุกวันสดใสแม้ไม่ทุกเวลา #เพื่อนไม่ทิ้งกัน #9ไปด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0 2732 2090, 0879745888

สวัสดีค่ะ มิตรรักที่คิดถึง

2564 ลาลับ ทุกข์สุขดับไป เหลือไว้เพียงความทรงจำ และบทเรียน
เตรียมตัวต้อนรับ 2565 โอบกอดวันใหม่ด้วยหัวใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เริ่มทำทุกสิ่ง
ด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพื่อความสุขความสำเร็จ

“Mindset ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา” เขียนโดย Carol S. Dweck นักวิจัยชั้นนำระดับโลกด้านบุคลิกภาพ
จิตวิทยาสังคม และจิตวิทยาพัฒนาการ และเป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัย
สแตนฟอร์ด (แปลโดย พรรณี ชูจิรวงศ์, สนพ We Learn)

อะไรในตัวคุณที่สร้างความสำเร็จได้มากกว่าความฉลาด ความสามารถ หรือโชคชะตา คำตอบ คือ ความคิด
ซึ่งมี 2 แบบ

- **กรอบคิดแบบตายตัว (fixed mindset)** เชื่อว่าคุณสมบัติของตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง
ได้ เกิดมาฉลาดก็จะฉลาดตลอดชีวิต เกิดมาไม่ฉลาดก็จะไม่ฉลาดตลอดไป เกิดมามีพรสวรรค์ ก็ไม่
ต้องพยายามอะไรอีกแล้ว
- **กรอบคิดแบบพัฒนาได้ (growth mindset)** เชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐานของตัวเองเป็นสิ่งที่สามารถ
พัฒนาได้ด้วยความพยายาม ถึงแม้คนคนเราอาจแตกต่างกันในทุกๆ ด้าน ทั้งพรสวรรค์ ความถนัด
ความสนใจ และนิสัยใจคอ แต่ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงและเติบโตด้วยความพยายามและ
ประสบการณ์

ความสำเร็จเป็นเรื่องของการเรียนรู้ หรือการพิสูจน์ว่าคุณฉลาด

การทดลองโดยเสนอทางเลือกให้เด็กสี่ขวบว่าจะต่อจิ๊กซอว์ง่าย ๆ ที่เพิ่งต่อเสร็จไปอีกครั้ง หรือจะลองต่ออัน
ที่ยากขึ้น เด็กที่มีกรอบคิดแบบตายตัว จะเลือกแนวทางปลอดภัยไว้ก่อน ซึ่งคือเลือกต่อจิ๊กซอว์ง่าย ๆ ที่เคย
ต่อแล้ว เด็กที่เกิดมาฉลาดยอม “ไม่ทำสิ่งที่อาจก่อให้เกิดข้อผิดพลาด” ส่วนเด็กที่มีกรอบคิดแบบพัฒนาได้
จะสงสัยว่า มีคนที่อยากต่อจิ๊กซอว์ที่ต่อไปแล้วอีกครั้งด้วยเหรอ? ส่วนตัวเขา “อยากจะทำอันใหม่เร็ว ๆ”
เด็กที่มีกรอบคิดแบบตายตัวจะเลือกทำในสิ่งที่พวกเขามั่นใจว่าตัวเองจะทำได้ และคนฉลาดยอมประสพ
ความสำเร็จเสมอ ส่วนเด็กที่มีกรอบคิดแบบพัฒนา มองว่าความสำเร็จคือการได้ท้าทายตัวเอง ไม่กลัวความ
ยาก นี่เป็นเรื่องการพัฒนาตัวเองให้ฉลาดขึ้น

นักศึกษาแพทย์ การได้เป็นแพทย์คือสิ่งที่พวกเขาอยาก และวิชาเคมีเป็นตัวตัดสินใจ เป็นวิชาที่ถนัด เกرد
เฉลี่ยของการสอบอยู่ที่สิบหก ซึ่งนับเป็นเรื่องที่รับไม่ได้สำหรับนักศึกษาที่ไม่เคยได้เกรดที่ต่ำกว่าเอ
สำหรับนักศึกษาที่มีกรอบคิดแบบตายตัว พวกเขาอาจยังสนใจในเวลาที่ทำคะแนนสอบได้ดี แต่เมื่อทำได้
ไม่ดี พวกเขาไม่ยอมทำมันต่อ ด้วยเหตุผลว่ามันไม่ได้ทำให้พวกเขาารู้สึกว่าตัวเองฉลาด
ส่วนนักศึกษาที่มีกรอบคิดแบบพัฒนา พบว่าการเรียนเคมีเป็นเรื่องสนุกสุดแสนจะทำหาย แม้ล้มเหลวก็ไม่ท้อ
แต่จะต้องมุ่งมั่นมากขึ้นเพื่อให้สำเร็จ

มารินา เชมโยโนวา ครูสอนบัลเลตชื่อดังชาวรัสเซียเปิดเผยวิธีการคัดเลือกนักเรียน โดยเธอแยกคนที่ฟัง
พอใจกับเรื่องง่าย ๆ อย่างการได้รับคำชมในสิ่งที่ตัวเองทำของอยู่แล้ว ออกจากคนที่ตื่นเตนกับเรื่องยาก ๆ
อย่างการแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง “ยากนะ แต่ก็สนุกดี”

ตอนไหนที่คุณรู้สึกว่าตัวเองฉลาด : ตอนทำได้อย่างไรที่ดี หรือ ตอนกำลังเรียนรู้

คนที่มีกรอบคิดแบบตายตัวจะตอบว่า “ตอนที่ไม่ได้ทำผิดพลาด” “ตอนที่ทำเสร็จอย่างรวดเร็วไรที่ดี” “ตอนที่
ฉันทำบางอย่างได้อย่างง่ายดาย แต่คนอื่นกลับทำไม่ได้”

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาจะตอบว่า “ตอนที่ต้องทำเรื่องยาก ๆ ซึ่งฉันต้องพยายามอย่างหนักกว่าจะทำ
ได้” “ตอนที่ขบคิดหลายแง่มุมมากกว่าจะได้คำตอบ”

คนที่มีกรอบคิดแบบตายตัวมักจะคิดว่า ต้องฉลาด ต้องเก่ง ต้องทำได้ตั้งแต่เริ่มทำ ในทางกลับกันคนที่มี
กรอบความคิดแบบพัฒนา คิดว่าไม่จำเป็นต้องทำได้สมบูรณ์แบบตั้งแต่ครั้งแรก มันเป็นเรื่องการค่อย ๆ เรียนรู้
เผชิญหน้ากับความท้าทาย ความล้มเหลว แต่ก็ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ

บายเบียง โกง และโทษคนอื่นไม่ใช่สูตรแห่งความสำเร็จ

ในงานวิจัยชิ้นหนึ่ง อาจารย์เปิดโอกาสให้นักเรียนที่ทำคะแนนสอบได้ไม่ดี เลือกว่าจะดูข้อสอบของนักเรียน
คนอื่น ๆ มีคนที่เลือกดูของคนที่ได้คะแนนสูงกว่า กับ คนที่ดูของคนที่ได้คะแนนต่ำกว่า ... อ่านถึงตรงนี้ คุณรู้
ใช่ไหมกลุ่มไหนมีกรอบความคิดอย่างไร

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งกับนักเรียนเกรด 7 กับคำถามที่ว่าอะไรถ้าคะแนนสอบไม่ดี คำตอบที่ได้แบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก กลุ่มที่บอกว่าจะต้องขยันอ่านหนังสือให้มากขึ้น เพื่อทำคะแนนสอบให้ดีขึ้น กับอีกกลุ่มที่ตอบว่า พวกเขาเป็นคนไร้ความสามารถ พระเจ้าไม่รัก เขาจะไม่เสียเวลาอ่านหนังสือ แต่จะหาทางอื่นๆ เช่น โกงข้อสอบ!!

ในหนังสือ Good to Great จิม คอลลินส์ เล่าเรื่องเมื่อพรอคเตอร์ แอนด์ แกมเบิล กระจงเข้าสู่ธุรกิจกระดาษ สก็อตต์ เปเปอร์ ซึ่งเป็นผู้นำตลาดในขณะนั้นกลับไม่คิดจะทำอะไรเลย แทนที่จะเตรียมพร้อมลูกชิ้นสู้ พวกเขา กลับบอกว่า “อย่างน้อยก็ยังมีบริษัทอื่นที่ทำได้แย่กว่าเรา”

คนที่มีกรอบคิดแบบพัฒนาได้ จะอยากแก้ไขข้อบกพร่องจึงสนใจศึกษาคนที่เก่งกว่า ในทางกลับกันคนที่มีกรอบคิดแบบตายตัว จะดูคนที่ด้อยกว่า เพื่อให้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

จอห์น แมคเอนโร นักเทนนิสผู้โด่งดัง แต่ตกอับในเวลาไม่นาน เขาไม่เคยคิดว่าความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของเขา เขาแพ้เพราะเป็นไข้ ปวดหลัง หรือบางทีก็เพราะแรงกดดันจากความคาดหวังของแฟนๆ หรือที่แพ้เพราะตกเป็นข่าวชุบชิบ และแม้ขี้ที่ทำให้เขาพ่ายแพ้อย่างเจ็บปวดที่สุด คือ ตอนที่เขาแพ้ในการแข่งขันเทนนิสเฟรนช์โอเพน เมื่อถูกถามว่าทำไมถึงแพ้ อีวาน เลนเดล ทั้งที่นำก่อนถึงสองเซต แมคเอนโรตอบว่า มันไม่ใช่ความผิดของเขา แต่เป็นเพราะช่างภาพของสถานีโทรทัศน์เอ็นบีซีถือดอกไม้ไฟออก เสียงต่างๆ จึงดังลั่นตลอด รอบวงสมาธิของเขา ... เพราะมันไม่ใช่ความผิดของเขา เขาจึงไม่คิดที่จะพัฒนาตัวเองให้มีสมาธิกับเกม หรือ ควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ดีกว่านี้ หรือ พัฒนาตัวเองให้มีฝีมือจกสูงขึ้น

โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก ผู้เชี่ยวชาญด้านเขาวนปัญญาาระบุว่า ปัจจัยหลักที่ทำให้มนุษย์มีความเชี่ยวชาญในอะไรบางอย่างนั้น “ไม่ใช่ความสามารถตายตัวที่ติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นการจัดการอย่างมีจุดหมาย” ปี 2565 สร้าง Growth Mindset เป็นของขวัญให้ตัวเองกันนะคะ.

มีความสุขยิ่งขึ้นทุกวัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090, 08 7974 5888

สวัสดีค่ะ

ก่อนที่จะได้ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด เราต้องฉีดวัคซีนใจ ป้องกันใจไม่ให้ "ขวิด" ขวิดให้อยู่กับความกังวล ฉีดวัคซีนใจ แล้วเราจะพร้อมที่จะใช้ชีวิตอย่าง แกล์ และ ไอโฟน ที่เอาชนะข้อจำกัด อุปสรรคต่างๆ ทำให้เราเป็นที่พึ่งของตัวเอง และผู้อื่นได้

ฉบับก่อนเราชิมชั้ความปรารถนาอย่างแรงกล้าของ แกล์ เอาชนะทุกข้อจำกัดอย่างมหัศจรรย์ ฉบับนี้เรามาชิมชั้ โจนาราน พอล ไอโฟน อดีตรองประธานอาวุโสรับผิดชอบงานออกแบบอุตสาหกรรมของ Apple คนที่ สตีฟ จ๊อบบ์ รักมาก ทั้งมีฝีมือ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อศาสตร์ของความเรียบง่าย "simplicity is the ultimate sophistication." รวมถึงบริหารอารมณ์ขึ้นลงของ จ๊อบบ์ ได้อย่างฉมัง จนนี่ทำให้ Apple ประสบความสำเร็จด้วยการใช้ "งานออกแบบนำวิศวกรรม" "เราต้องย้อนกลับไปนับหนึ่งใหม่หลายต่อหลายครั้ง จะให้ชิ้นส่วนชิ้นนี้ทำงานแทนชิ้นส่วนอีก 4 ชิ้นได้ไหม" "ตัดออกและทำให้ง่ายขึ้น"

เมื่ออ่าน "จอนนี่ ไอโฟน นักออกแบบอัจฉริยะ เบื้องหลังความสำเร็จของ Apple" เขียนโดย Leander Kahney แปลโดย ณงลักษณ์ จารุวัฒน์ สนพ The Nation (2557) ความรู้สึกที่ได้และอยากมาถ่ายทอดคือ ความพยายามที่ไม่มีขอบเขต วิธีการคิด ความรอบรู้ การใส่ใจทั้งเรื่องใหญ่และรายละเอียด และ การสร้างนิสัยแห่งความสำเร็จ เป็นสิ่งที่สำคัญที่คิดว่าตัวเองต้องพยายามสร้างมากขึ้น และอยากให้เราช่วยกันสร้างสิ่งนี้เพิ่มในความเป็นคนไทย

ความสำเร็จของจอนนี่ เป็น "ความอัจฉริยะที่สร้างได้" การเรียนรู้และฝึกทำจริง ความมุ่งมั่น ความพยายามและความมีวินัย ความหลงใหลอย่างบ้าคลั่งต่อสิ่งที่ทำ ของตัวเขาเอง

บนถนนทุกสายที่พ่อลูก ไมค์และเด็กชายโจนาธาน (จอนนี่) เดินผ่าน พ่อมักจะคุยเรื่องงานออกแบบให้ลูกฟังอยู่เสมอ เช่น โคมไฟส่องสว่างที่ถูกออกแบบให้แตกต่างกัน ด้วยเหตุผลแสงตกกระทบ สภาพอากาศ และพ่อลูกมักจะคุยกันเรื่องสิ่งต่างๆ รอบตัว แล้วช่วยกันคิดว่าจะทำให้มันดูดีขึ้นได้อย่างไร ของขวัญวันคริสต์มาสที่พ่อให้ลูก คือ การอยู่กับลูกทั้งวันในโรงปฏิบัติงานที่วิทยาลัยที่พ่อทำงานอยู่ โดยเด็กชายโจนาธานจะประดิษฐ์อะไรก็ได้ พ่อจะช่วย มีข้อแม้เดียวคือ ต้องวาดแบบร่างของสิ่งที่อยากทำ เมื่ออายุได้ 13 ปี จอนนี่รู้แล้วว่าเขาอยาก "วาดและประดิษฐ์สิ่งต่างๆ"

จอนนี่ตัดสินใจเรียนการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่วิทยาลัยโพลีเทคนิคนิวคาสเซิล ที่ๆ นักศึกษาจะได้เรียนเชิงทฤษฎีควบคู่กับการทำงานจริง ฝึกงานกับบริษัทภายนอก 2 ครั้งระหว่างเรียนปี 2 และปี 3 นักศึกษาจะถูกย้าเสมอว่า คนที่ออกแบบมีการกิจที่จะต้องนำเทคโนโลยีใหม่ๆ สู่กระแสนิยม แม้นิวคาสเซิลจะได้ชื่อว่าเป็นเมืองปาร์ตี้ แต่ในความทรงจำของจอนนี่ "ตอนอยู่ที่นั่นลำบากเหมือนกัน ผมแทบจะไม่ได้ทำอะไรอย่างอื่นเลยนอกจากงาน" เพราะงานทุกชิ้นที่จอนนี่ทำส่งอาจารย์ จะเป็นงานที่พร้อมผลิตใช้งานเลยเสมอ เขาให้เวลากับการออกแบบหลายๆ แบบ นักศึกษาคนอื่นอาจจะทำต้นแบบแค่ไม่กี่ชิ้น แต่จอนนี่ทำเป็นร้อย อาจารย์ทุกคนชื่นชม "จอนนี่ เป็นเด็กที่ละเอียดรอบคอบมาก ทุกอย่างที่เขาทำ จะไม่มีวันเพียงพอ เขาจะต้องหาทางทำให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ ตั้งใจทำงานเสมอ ไม่ใช่ทำเพราะถูกบังคับให้ทำ" "สิ่งที่จอนนี่มีคือ วินัยที่จะทำตามทฤษฎีการออกแบบ เรียบง่ายใช้งานได้"

หลังจากจบจอนนี่ทำงานในอังกฤษบ้านเกิดอยู่ 4-5 ปี จึงย้ายมาทำที่ Apple ด้วยการชักชวนของบรันเนอร์ ผู้อ่านวัยฝ้ายออกแบบผลิตภัณฑ์ของ Apple ซึ่งเห็นผลงานของจอนนี่ตั้งแต่ยังเป็นนักศึกษาจบใหม่ เขาชื่นชมมาก "มีไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถออกแบบผลงานให้ตื่นตันทึ่งใจ แคมยังคิดว่าจะทำให้มันทำงานได้อย่างไร"

งานแรกที่จอนนี่ต้องรับผิดชอบ คือการออกแบบ Newton MessagePad รุ่นที่ 2 รุ่นแรกมีปัญหาเรื่องช่องเสียบแผ่นวงจร ล้าโพงกระจายเสียงอยู่ผิดตำแหน่ง ตัวเครื่องหนา รุ่นที่ 2 ต้องการให้หน้าจอลใหญ่ขึ้น เพื่อให้เครื่องสามารถอ่านลายมือเขียนได้ดียิ่งขึ้น เครื่องบางกว่าเดิม เสียบปากกาได้

จอนนี่ ตั้งคำถามกับตัวเองว่า "เรื่องราวการออกแบบงานชิ้นนี้จะเป็นอย่างไ ผลิตภัณ์ชิ้นนี้มีเรื่องราวเป็นมาอย่างไร – Newton เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ ใช้งานหลากหลาย จึงบอกได้ยากว่าใช้งานอะไรเป็นหลัก เพราะจะเปลี่ยนไปตามซอฟต์แวร์ที่ใช้ จอนนี่จึงสรุปว่า "Newton รุ่นแรกมีปัญหาดตรงที่มันไม่ตรงกับความต้องการใช้งานในชีวิตประจำวัน ไม่บอกว่ามันคืออะไรที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้" จอนนี่หาทางแก้ ซึ่งคำตอบ คือ สำหรับคนทั่วไปฝาปิดคือฝาปิด แต่จอนนี่ให้ความสำคัญ "มันเป็นสิ่งแรกที่คนเห็น สิ่งแรกที่คนสัมผัส ผมอยากให้วินาทีนั้นเป็นวินาทีพิเศษ"

เพื่อให้เกิดความรู้สึกพิเศษ จอนนี่ดีไซน์ที่ล็อกแบบสปริงที่เก๋ไก๋มาก นิ้วกดที่ฝา ฝาจะต่งออก ซึ่งกลไกนี้ต้องใช้ลวดปริงทองแดงขนาดเล็กที่วัดขนาดอย่างแม่นยำ เพื่อให้ฝาปิดไม่ขวางช่องเสียบแผ่นวงจร จอนนี่ออกแบบบานพับ 2 ชั้น เพื่อให้ฝาปิดพ้นจากสิ่งกีดขวางต่างๆ เมื่อฝาเปิดออกจะพลิกอ้อมไปเก็บด้านหลัง ซึ่งจอนนี่อธิบายเสริมว่า เพราะคนในยุโรปและสหรัฐนัดเปิดไปทางซ้าย คนญี่ปุ่นนัดเปิดไปทางขวา เพื่อให้ทุกคนเปิดได้โดยไม่ขัดกับความถนัด จึงตัดสินใจให้ฝาเปิดออกไปทางด้านบน ช่องเก็บปากกาอยู่ด้านบนในตำแหน่งเดียวกันกับสันของสมุดโน้ตที่มีลักษณะเป็นขดลวดเกลียว จึงเป็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง "และนี่คือส่วนสำคัญของเรื่องราวผลิตภัณฑ์ที่ผู้ใช้งานรู้ว่า Lindy (Newton 2) คือ สมุดโน้ต"

ที่มาของ iMac ซึ่งถูกกำหนดแล้วว่าต้องเป็นคอมพิวเตอร์ที่ทำด้วยพลาสติก จอนนี่พูดว่า "คุณต้องระวังมากๆ เพราะมันมีเส้นแบ่งบางๆ ระหว่างของราคาถูก กับ ของที่ราคาซื้อหาได้ง่าย และแสดงชัดเจนว่าเทคโนโลยีไม่ใช่เรื่องน่ากลัว" (30 ปีก่อน) ทีมของจอนนี่สรรหาพลาสติกมากมายทั้ง ไฟท์ยารยนต์ BMW, จาน ชาม แก้วน้ำ กระดิกน้ำร้อน ฯลฯ เพื่อมาศึกษาคุณสมบัติ ความเข้มของสี วัสดุโปร่งใส ผิวสัมผัสด้านใน ในที่สุดทีมงานก็พบว่า กระดิกน้ำร้อนสีน้ำเงินเข้มแวววาว เห็นตัวกระดิกสีน้ำร้อนสะท้อนวาวอยู่ข้างใน ให้แรงบันดาลใจอย่างดี สุดท้าย iMac ซึ่งมองเห็นแผ่นซิลด์สีเงินอยู่ข้างในเมื่อมองผ่านฝาครอบใส ก็มีลักษณะคล้ายกระดิกน้ำร้อนใสผสมกับไฟท์ยารยนต์

เมื่อจ๊อบส์ ตัดสินใจว่า iMac จะเป็นคอมพิวเตอร์รุ่นแรกที่ไม่รองรับเทคโนโลยีเก่า เขาตัด ADB port, SCSI port ตัวเครื่องจะมีแต่ ethernet port, infrared port, usb เท่านั้น จอนนี่ต้องออกแบบให้พอร์ตอยู่ในตำแหน่งที่เข้าถึงง่าย ด้วยการย้ายช่องเสียบต่างๆ มาอยู่ด้านข้าง ทำให้ใช้งานง่ายขึ้น และยังออกแบบให้สายไฟเข้าเครื่องเป็นสายใสสวยเหมือนเวลาอาบน้ำแล้วมีหยดน้ำเกาะบนบานกระจก!!

เมาส์ใส่ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่จอนนี่ภูมิใจ "คุณมองทะลุผ่านโลโก้ Apple เหมือนหน้าต่างบานเล็กๆ ที่อยู่ด้านบนของตัวเมาส์ มองลงไปเห็นโรงงานเล็กๆ เห็นลูกบอลกลิ้งไปมาบนแกนสองแกน.....เราพยายามหนักหนาสาหัสมากที่จะเรียงสิ่งที่ได้เห็น ..ได้ความรู้สึกว่ามีอะไรอยู่ข้างใน....."

iBook จอนนี่เริ่มออกแบบเป็นรูปเปลือกหอย มีเส้นโค้งที่ดูเหมือนสิ่งมีชีวิตได้ทะเล ทีมของเขายังเพิ่มสิ่งประดิษฐ์ที่ชาญฉลาด เป็นเรื่องใหม่ iBook จะ ดิ้น เมื่อฝาถูกเปิดออก ซึ่งจะต้องมีการออกแบบกลที่ไม่มีกลอนเพื่อให้ฝาปิดแน่นสนิท เวลาไม่ใช้เครื่อง การผลิต iBook ไม่ว่าจะเป็เคส หูหิ้ว และฝาปิด ล้วนมีแต่ปัญหาต่างๆ ให้แก้ เช่น ตัวเคสที่ทำจากพลาสติกโพลีคาร์บอเนตติดกับเทอร์โมพลาสติก "มันเป็นรูปทรงและการเรียงชั้น เรียงพลาสติกกับอุปกรณ์ภายในเครื่อง" รูปทรงเปลือกหอยสร้างความปวดหัวมากกับเรื่องแม่พิมพ์ เมื่อแกะเคสรูปเปลือกหอย มีปัญหาเรื่องรอยแตกเล็กๆ หลายแห่ง หูหิ้วก็ไม่ง่าย ทำจากพลาสติกพิเศษของ Dupont ชื่อเซอร์ลีน หล่อทับด้วยแมกนีเซียม ต้องใช้เทคนิคการฉีดขึ้นรูปโลหะ....จอนนี่และทีมต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์อยู่ที่โรงงานในเอเชีย คอยปรับแก้จนลุล่วง จอนนี่

จะพักโรงแรมที่ไกลโรงงานมากที่สุด เขาจะใช้เวลาหมกมุ่นกับการทำงาน และใช้เวลาอีกหลายเดือนเพื่อแก้ปัญหาฝาปิดที่ออกแบบให้ไม่มีสลักกลอน ทางแก้ คือ ทำบานพิเศษที่จะยึดฝาให้ปิดแน่นเวลาไม่ใช้เครื่อง เป็นวิสัยทัศน์ของจอนนี่ คือทำให้ผลิตภัณฑ์มีส่วนประกอบน้อยชิ้น "ยังมีส่วนประกอบน้อยชิ้น เกณฑ์ความคลาดเคลื่อนก็น้อยลง และความสัมพันธ์ระหว่างชิ้นส่วนแต่ละชิ้นก็ดีขึ้น" มีคนบอกว่าเมื่อทำงานกับทีมออกแบบที่จอนนี่เป็นหัวเรือใหญ่ "คุณปฏิเสธไม่ได้ แม้ว่าสิ่งที่พวกนั้นอยากจะทำจะดูแพงมาก น่าขำ หรือเป็นไปได้ก็ตาม คุณต้องทำให้ได้ ทำงานให้สำเร็จให้ได้ ไม่ว่าจะต้องทำอะไรก็ตาม"

ฉบับหน้ามาต่อกันเรื่องนี้อีกนะคะ เป็นแรงบันดาลใจให้เราอยากสร้างนิสัยแห่งความสำเร็จ มีตอนที่จอนนี่ต้องถูกกักตัว 3 สัปดาห์ เพราะโรคซาร์ เขาทำอะไรในช่วงเวลานั้น?

ตัวห่างไกล หัวใจชิดกันนะคะ #StaySafe #9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ อังค์ภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดีค่ะ

คลื่นทะเลตรงใจให้เรามีความสุขยามเห็นคลื่นพลั้วเป็นระลอกๆ ระเบียบระยับ ลำนาคลื่นเสนาะไพเราะ คลื่นไม่เคยหลับไหล ... แม้โควิดจะมาเป็นระลอกๆ เหมือนคลื่นทะเล แต่ไม่มีทางจะเหมือนเลย เพราะวันหนึ่งโควิดจะอ่อนแรง ไม่โหมซัดเป็นระลอกเช่นนี้ เรามาใช้ชีวิตตามเหตุปัจจัย ทำตราบนี้ เวลานี้ ให้ดี ให้ถูกต้อง ให้พอเหมาะพอควร ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นในทุกวัน ไม่ต้องรอเมื่อไหร่โควิดจะหายไป

Johnny (Jony) Ive นักออกแบบอัจฉริยะ ของ Apple ep.2 การสรุปนี้ตั้งใจจะถ่ายทอด การคิด การทดลองครั้งแล้วครั้งเล่า การเรียนรู้ การสรรหาแหล่งวัตถุดิบ ข้อมูลใหม่ๆ เพื่อให้การออกแบบทั้งเรียบ หู มีเสน่ห์ และใช้งานได้จริง ความตั้งใจทำอะไรให้สำเร็จ นำพาเอาเรื่องสนุกสนาน แรงบันดาลใจต่างๆ ก็ประดังเข้ามา การใช้เวลาใช้ชีวิตกับสิ่งที่ต้องทำนั้นมันส์ซาบซ่าทุกวัน (ไม่แน่ใจว่าจะได้รับอรรถรสแบบนี้หรือเปล่า ถ้าไม่ได้ก็ต้องบอกว่าฝีมือการสรุปยังอ่อนด้อยมากคะ ขอภัย)

จากผลงานการวิจัยของในช่วงนายกรัฐมนตรีกอร์ดอน บราวน์ ปี 1995+ "การออกแบบไม่ได้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของความสำเร็จ แต่เป็นหัวใจของความสำเร็จ และไม่ไช้ของประกอบจาก แต่เป็นงานชิ้นสำคัญ" บริษัทที่ให้ความสำคัญกับการออกแบบมีรายได้สูงขึ้นถึง 14% และกำไรมากขึ้น 9%

ที่มาของการออกแบบ iPod

"Apple สร้างผลงานศิลปะสำหรับบรรจฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์" – Bono นักร้องนำวง U2

ต้นปี 2000 Apple จ๊อบส์คิดว่า น่าจะมีอุปกรณ์ที่เอามาใช้คู่กับซอฟต์แวร์ iTunes ที่กำลังพัฒนา ทีมจอนนี่เริ่มคิดรูปแบบอุปกรณ์ ในจังหวะเวลานั้นเอง Toshiba Corporation ได้นำฮาร์ดไดรฟ์แบบใหม่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.8 นิ้ว ที่จุข้อมูลได้ถึง 5 GB พอสำหรับข้อมูลซีดี 1000 แผ่น มาให้ดู วิศวกร Toshiba ถามรูบินส์ไจน์ หัวหน้าของจอนนี่ ว่าจะนำฮาร์ดไดรฟ์นี้ไปทำอะไรดี รูบินส์ไจน์รู้แต่ฉบับแล้วรีบติดต่อจ๊อบส์ ให้เตรียมเงิน 10 ล้านดอลลาร์ ขึ้นนวัตกรรมนี้ แล้วออกผลิตภัณฑ์ใหม่ภายใน 4 เดือนเท่านั้น #เห็นในสิ่งที่คนอื่นไม่เห็นก็ตอย่างนี้เอง

ก่อนหน้านั้นจ๊อบส์กำลังพิจารณา (ลับๆ) MP3 แบบมีวงล้อหมุน ทำให้เลือกเพลงได้ง่ายขึ้น ณ ขณะนั้นใช้แบบกดปุ่มเล็กๆ เป็นร้อยๆ ครั้งเพื่อเลื่อนเมนูหาเพลง จ๊อบส์สนใจทยให้ทีมของจอนนี่ด้วยการบอกว่า "จะต้องสร้างอะไรที่ใหม่มากๆ" – ถ้าเป็นพวกเราจะจจะโวยวายกัน จะทำอะไรไม่บอกให้ชัดเจน มีนอยด์ แต่สำหรับ Apple ทุกคนต้องยอมรับว่าทุกอย่างเป็นความลับ แม้แต่งงานที่อยากให้ทำก็จะไม่บอกทั้งหมด จะไม่มีใครรู้วางานที่ท่าจะเป็นส่วนประกอบอะไรของงานใหญ่ #ทำไปจะไม่ต้องรู้เยอะ และ มีวัฒนธรรมปฏิเสธเข้มแข็งมาก จ๊อบส์จะบอกเสมอว่า โฟกัสสิ่งที่จะตัดทิ้งก่อน ซึ่ง Ive ต้องเผชิญอย่างสาหัส

ด้วยโจทย์ที่ได้ พร้อมชิ้นส่วนอุปกรณ์วงล้อ และฮาร์ดไดรฟ์ และจำนวนปุ่ม จอนนี่ยากกับทีมงานว่า "เราอยากได้ผลงานที่ดูธรรมดา ชัดเจน เรียบง่ายที่สุดจนคุณ (ผู้ใช้) เกือบไม่คิดว่ามันถูกดีไซน์มา" จอนนี่เริ่มทดลองว่าจะวางวงล้อตรงไหน ทีมงานอยากวางทั้ง 4 ปุ่มไว้ด้านบนของล้อ ตรงด้านล่างของจอ แต่ก็เปลี่ยนใจย้ายปุ่มมาทั้งหมดไว้รอบๆ ล้อแทน ซึ่งจะทำให้เลื่อนนิ้วโป้งไปกดได้ง่ายขึ้นขณะหมุนวงล้อ ทำหลายแบบ ทดลองหลายครั้ง ทำแล้วทำอีก เพื่อให้จ๊อบส์ตัดทิ้ง!!

จากข้อมูลวิจัยพบว่าไม่มีใครเปลี่ยนแบตเตอรี่ในอุปกรณ์พกพา ทีมจอนนี่จึงตัด ช่องใส่แบตเตอรี่ และผนังด้านในที่ทำเพื่อปิดชิ้นส่วนแบตเตอรี่ แล้วหาอุปกรณ์ที่ขนาดเล็กลง การตัดแบตเตอรี่ทำให้อุปกรณ์มีเพียง 2 ชั้นเท่านั้น ผนังด้านหลัง และด้านหน้า ด้านหลังทำด้วยเหล็กสแตนเลส "แคนู" ที่สามารถกดให้ติดกับแผ่นอะคริลิกและล็อกด้วยกลไกลิ้อกด้านหน้า ผลดีที่เกิดขึ้นคือ ชิ้นส่วนน้อยลง การผลิตคลาดเคลื่อนน้อยลงถึงไม่มีเลย อย่างไรก็ตามสแตนเลสที่เลือกมากก็มีปัญหา เพราะมีรอยขีดข่วน หาทางแก้ไขในเรื่องวัสดุกันต่อไป

พูดถึงเรื่องสี จอนนี่ออกแบบให้เป็นสีขาวธรรมดาๆ จนน่าตกใจ "shocking neutral white" จ๊อบส์เกลียดสีขาว ทีมงานเลยหาสีขาวเจดอื่นๆ สีขาวเมฆ สีขาวหิมะ สีขาวธารน้ำแข็ง สีเทาพระจันทร์ ในที่สุดจ๊อบส์เลือกสีเทาพระจันทร์

สำหรับคีย์บอร์ด และสีเทาเปลือกหอยสำหรับสายหูฟัง (ตอนนี้ก็ต้องบริหารรายได้ งานที่เสนอจึงจะไม่ถูกโยนทิ้ง) ในที่สุด iPod ก็ปรากฏโฉม จนถึงขนาดที่ ดร ไมเคิล มุลล์ กล่าวว่า "iPod เป็นไอคอนทางวัฒนธรรมอย่างแรกของ **ศตวรรษที่ 21**" ที่น่าสนใจคือคุณลักษณะเด่นหลายอย่างถูกนำมาใช้ในผลิตภัณฑ์ที่ตามมา ไปด้วย เช่น การเชื่อมต่อกับ software ด้วยระบบสัมผัส เคสปิดสนิท แบตเตอรี่ในตัว ดีไซน์กะทัดรัด

เมื่อหลังจากจะได้หน้าจอ iPhone ประกาศิต "ผมจะไม่ขายของที่เป็รรอยได้หรอกนะ ผมอยากได้จอทำด้วยกระจก และทุกอย่างต้องเสร็จสมบูรณ์ภายใน 6 สัปดาห์" ทีมจอนนี่ใช้จอพลาสติก แม้จะไม่ชอบแต่เพราะมันไม่แตก มีการทดลองพลาสติกหลายรูปแบบแล้วจึงทำต้นแบบเสนอ ในที่สุดก็ถูกปฏิเสธ

ทีมจอนนี่กำหนดว่ากระจกต้องหนาเพียง 1.3 มิลลิเมตรเท่านั้น หลังจากหาผู้ผลิตได้แล้ว เพื่อให้จอกระจกเข้าที่ ทีมของจอนนี่ออกแบบขอบเหล็กสแตนเลสมันวาว ซึ่งหนาอีกเท่าตัวมาเป็นองค์ประกอบเชิงโครงสร้าง ขอบทำให้ iPhone แข็งแรง แต่ต้องดูดีด้วย เพื่อป้องกันกระจกจะกระแทกขอบเหล็กแตกเมื่อตกพื้น ทีมงานจึงทำแผ่นประกบกันบางๆ กัน แต่ก็ทำให้เกิดช่องว่าง เมื่อพวกในทีมออกแบบกันเอง ซึ่งมีขนาดครายกโทรศัพท์แบบหน้า หนวดเคราก็ถูกกระชากติดมาด้วย พวกเขาต้องออกแบบจนกว่าจะได้ความกว้างที่เหมาะสม และไม่กระชากชนที่หน้า

กว่า Power Mac G4 จะออกตลาดมีทีมงานที่เกี่ยวข้องโดนไล่ออกเยอะมาก!! เพราะเคสที่มีการออกแบบใหม่นั้นต้องทำจากอะลูมิเนียมอัดขึ้นรูป ซึ่งตอนแรกมีคำสั่งให้ใช้โรงงานในอเมริกาเท่านั้น แต่ในที่สุดโรงงานในอเมริกา ก็ทำไม่ได้ ทั้งในแง่ความเชี่ยวชาญ และการเอาอกเอาใจลูกค้า ทีมงานของจอนนี่ต้องแจ้งกับผู้บริหารว่ารอไม่ได้แล้ว และพวกเขาติดต่อ Foxconn ที่จีนไว้เรียบร้อยแล้ว โรงงานนี้ยอมทำทุกอย่างตามที่พวกเขาต้องการ และที่นี่เองที่จอนนี่ต้องถูกกักให้อยู่ในห้องพัก 3 เดือน เนื่องจากโรคซาร์ระบาดอย่างหนักในจีน เขาทำงานตลอดช่วงกักตัว ทำทุกกระบวนการ เพื่อพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่าอะลูมิเนียมชุบเป็นวัสดุที่เหมาะสมที่สุดทั้งในแง่ความแข็งแรง การขึ้นรูป ความสวยงาม แม้จะยากที่สุดก็ตาม **ทุ่มสุดตัว ไม่กลัวอุปสรรค สร้างสรรค์ด้วยใจรัก ทั่วโลกประจักษ์ฝีมือ Jonny Ive.**

#9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดิ์คะ

ครึ่งปีหลังมาถึงแบบว่าเรายังงงๆ ยังติดกับอยู่กับโควิดอยู่เลย เวลาที่ล่องเลยมาถึงเดือนเจ็ดแล้ว มีหน้าที่ต้องทำอะไร ทำให้มากกว่าดีกว่าปกติ เราอาจจะจมอยู่กับข้อมูลข่าวสารทั้งจริง ทั้งปลอม ยิ่งเสพความรู้สึก ความคิดยิ่งแย่ ชาวทุกช่องเรื่องเดียวกัน ต่างกันที่ระดับตราบมา อย่าเสียเวลาดูข่าวซ้ำ เอาเวลาไปออกกำลังกาย ทำงาน นอน เดินตากแดดเพิ่มภูมิคุ้มกันดีกว่า เรื่องการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโควิด ไม่มีอะไรที่เราไม่รู้แล้ว และเรื่องดำเรื่องบ่นใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในโลก social ตอนนี่ เราควรเอาตัวเองออกห่าง **ตั้งวิถี**

บัว ขอเชิญเพื่อนๆ อ่าน ครุ่นคิด แล้วปฏิบัติ

บัว เป็นอาจารย์ที่ดีมากของมนุษย์ (ธรรมะจาก พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล)

ให้ลองสังเกตดู ไบบัวไม่เคยหันไปทางที่มืดเลย มีแต่หันไปทางที่สว่าง ใสว ถ้าตรงไหนมืด เขาจะไม่หันไปเลย มีแต่จะหันห่าง ตรงกันข้าม พระอาทิตย์ขึ้นตรงไหน ไบบัวก็จะ หันไปทางนั้น ถ้าหูหรือตาของเรา เหมือนกับไบบัวเราก็จะมีความสุขทีเดียว

อะไรที่ไม่ดีก็ไม่หันหูไปฟัง ไม่หันหน้าไปมอง รับฟังหรือมองแต่สิ่งดีๆ ที่เป็นธรรมะ เวลาที่มีเงาทาบทับไบบัว จะหันเลย จะเอนไปหาแสงสว่าง ไม่ยอมให้ความมืดเข้ามาครอบ แต่จะหันไปหาแสงสว่างตลอดเวลา

ถ้าคนเราเรียนรู้จากไบบัว คือ นอกจากเลือกมองเลือกฟังแล้ว ยังพยายามหันจิตหันใจเข้าหาสิ่งดี หลีกเว้นความชั่วหรือสิ่งที่เป็นอกุศลก็มีโอกาสเป็นสุขไปได้ครึ่งหนึ่งแล้ว อีกครึ่งหนึ่งจะมาจากไหน ก็มาจากการเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็นความสุข เหมือนกับดอกบัวนั่นเอง ดอกบัวเกิดจากโคลนตมใต้สระนี้เป็นโคลนตมทั้งนั้น ไม่นาลงเลย แต่โคลนตมนี้แหละ ที่ทำให้เกิดดอกบัวที่สวยงาม เห็นแล้วเบิกบานใจ เห็นอย่างนี้แล้วเราก็น่าจะพัฒนาตนเองเพื่อฉลาดในการเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข โคลนตมหนาแค่ไหน ดอกบัวก็สามารถชูขึ้นมาจนพ้นน้ำได้ แล้วถ้าระดับน้ำสูงขึ้นเพราะฝนตกเยอะจะอย่างไร แม้น้ำจะท่วมจนมิดแต่ไบบัวและดอกบัวก็ไม่ยอม เขาจะยึดตัวขึ้นมาจนพ้นน้ำให้ได้ บัวจะไม่ยอมจมอยู่ใต้น้ำเลย

คนเราถ้าไม่ยอมจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ยอมจมอยู่กับความโกรธความเศร้า (ความเกลียด) ชีวิตจะฟ้องใส่มาก เราต้องรู้จักยกจิตออกมาจากอารมณ์ที่หม่นหมองให้ได้ พอยกออกมาได้จิตใจก็จะปลอดโปร่งฟ้องใสจะทำอย่างนั้น ได้เราต้องหมั่นฝึกฝน ให้ฉลาดในการกำจัดออกจากอารมณ์ กู้ออกมาให้ได้ อย่าไปจมอยู่กับมัน.

เดือนหน้าเรามาอ่านเรื่องทำอย่างไรไม่ให้ทุกข์ในเชิงวิทยาศาสตร์กันนะคะ

บริษัท ภัทธ โปรเกรส จำกัด เป็นกำลังใจให้ทุกคน ท้อ กังวล หดหู่ ทุกข์ เกิดขึ้นได้ตามสภาวะที่เป็นอยู่ เพียงแต่เราก็ต้องพยายามทำใจดีสู้เสือให้ได้ในเร็ววัน สู้สู้

ปรารถนาดี และห่วงใยเพื่อนเสมอ.

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

08 7974 5888

สวีสวีคะ

ปีนี้เราจะฉลองสงกรานต์กันอย่างนุ่มนวลตั้งวัฒนธรรมดั้งเดิม ผู้น้อยกราบแล้วบรรจงรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ผู้มีพระคุณผู้ใหญ่ประพรมน้ำให้ผู้น้อย เป็นภาพงามละมุนตรึงใจ **ภัทร โปรเกรส ขอกราบผู้มีคุณ ผู้ค้าจนให้ดำรง ขอทุกท่านสมประสงค์ ชีวิตยืนยงร่มเย็น.**

วันหยุดหลายวัน มีเวลาให้ดูใจ กล่อมเกล้าให้ใจเบา บทความนี้จะช่วยสร้างพลังใจอันยิ่งใหญ่ หรือรับรู้ถึงความมหัศจรรย์ของความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า จากหนังสือ **"ห้องฟ้าไม่ปิดทุกวัน"** ของ วินทร์ เลียววาริณ ที่ได้ข้อมูลจาก **Think and Grow Rich (1937)** ของ นโปเลียน ฮิลล์

นาที่แรกที่ นโปเลียน ฮิลล์ เห็นทารกของเขานั้น เขาตะลึงงัน พุดอะไรไม่ออก ทารกไม่มีหู! หมอบอกเขาว่า เด็กไม่มีอวัยวะที่บ่งบอกว่าโสดประสาทจะได้ยินเสียง "ลูกชายคุณจะไม่ได้ยิน และจะพูดไม่ได้ เขาจะเป็นคนหูหนวกและเป็นใบ้ไปตลอดชีวิต"

นโปเลียน ฮิลล์ เป็นนักเขียนหนังสือเสริมกำลังใจที่มีชื่อเสียงของอเมริกาต้นศตวรรษที่ 20 ตอนนั้นเขาต้องให้กำลังใจตนเองมากๆ เขาไม่เชื่อว่าทารกไม่มีหูเป็นจุดสิ้นสุดอนาคตของทารกคนนั้น เขาตัดสินใจแล้วว่าจะไม่ยอมให้ลูกหูหนวกและเป็นใบ้โดยเด็ดขาด แล้วเขาก็นึกถึงคำคำหนึ่ง : **ความปรารถนาอย่างแรงกล้า - Burning Desire**

เขาเชื่อว่าหากมีไฟปรารถนาแรงกล้าพอ ธรรมชาติจะทำให้มันเกิดขึ้นเองตามทางของมัน ยกตัวอย่างเช่นเมื่อสายน้ำถูกผาหินขวางทาง มันก็จะทะลวงไปทางอื่นจนได้ ต่อให้ธรรมชาติก็ไม่อาจบังคับให้เขายอมรับชะตากรรมนี้ เขาพร่ำบอตัวเองว่าต้องมีหนทางหนึ่งที่ทำให้เด็กได้ยินและพูดได้เหมือนปกติ และเขาต้องค้นมันให้พบจนได้

เขาเริ่มฝังไฟปรารถนาอย่างแรงกล้านี้ใส่ในหัวลูกชายตั้งแต่เด็กว่า "ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ ลูกสามารถก้าวข้ามความพิการทางกายภาพไปสู่เป้าหมายได้ ถ้าลูกต้องการมันจริง ๆ" พ่อกับแม่ตั้งชื่อทารกคนนี้ว่า แบลร์ แบลร์ได้รับการเลี้ยงดูเหมือนเด็กทั่วไป เข้าเรียนในโรงเรียนธรรมดา ไม่ใช่โรงเรียนคนหูหนวก ทั้งยังไม่ยอมให้ลูกเรียนภาษามือเพราะพ่อแม่ของแบลร์มุ่งมั่นให้ลูกเป็นคนปกติให้จงได้

ในเมื่อไม่มีหูสำหรับการได้ยิน และเสียงคือรูปแบบของการสั่นสะเทือนอย่างหนึ่ง เขาจึงพูดกับลูกโดยแตะริมฝีปากของเขาที่ศีรษะของลูกบริเวณ Mastoid bone ซึ่งอยู่ด้านหลังหู ส่งคลื่นเสียงที่สั่นสะเทือนตรงถึงหัวของลูกโดยไม่ต้องผ่านหู ทั้งพ่อและแม่รู้สึกประหลาดใจที่พบว่า ด้วยวิธีนี้ทารกสามารถได้ยินเสียงอย่างน้อยในระดับหนึ่ง พวกเขาสื่อสารด้วยวิธีนี้อย่างต่อเนื่องวันแล้ววันเล่า

ผู้เป็นพ่อซื้อจานเสียงมาเล่นเพลงให้ลูกฟัง และสังเกตเห็นว่าเด็กชอบ 'ฟัง' โดยจับพินที่ขอบจานเสียง ภายหลังจึงรู้ว่ามันเป็นหลักการฟังเสียงแบบ Bone Conduction หรือการส่งคลื่นเสียงสู่หูชั้นในผ่านกระดูกที่กะโหลกศีรษะ ด้วยวิธีนี้ความสามารถได้ยินของแบลร์พัฒนาขึ้นตามลำดับ ในยามปกติเขาไม่ได้ยินเสียงคนอื่นพูด ยกเว้นตอนตะโกนใกล้ ๆ

พ่ออ่านนิทานที่แต่งเองให้ลูกฟังเป็นประจำ เป็นนิทานที่ออกแบบมาให้มีคติสอนใจว่า อุปสรรคทางร่างกายไม่ใช่ปมด้อย ปลูกฝังให้มองโลกในแง่ดี ใช้ความเชื่อและความปรารถนาแรงกล้านำทาง พ่อฝังทัศนคติในเชิงบวกแก่ลูกว่า "รู้ไหมว่าลูกจะมีข้อได้เปรียบเหนือคนอื่น เช่น กระจกดูแลลูกเป็นพิเศษกว่าคนอื่น ถ้าลูกโตพอขายหนังสือพิมพ์เอง ก็จะได้เงินที่มากกว่าเด็กทั่วไป เพราะใคร ๆ ก็ชอบคนที่สู้ชีวิต"

อาจเป็นการปลูกฝังการมองโลกในแง่ดีอย่างนี้เอง ตั้งแต่เด็ก แบลร์ไม่แง่งต่างจากพี่ชายของเขาที่เมื่ออยากได้อะไรก็นอนเกลือกกลิ้งบนพื้นห้อง ถีบเท้ากลางอากาศเพื่อเรียกร้องสิ่งที่อยากได้ แต่แบลร์ฟังตนเองเสมอ กล้า มุ่งมั่น เขาไม่เคยคิดว่าเขาเป็นคนพิการ...

เมื่ออายุเจ็ดขวบ แบลร์ขออนุญาตพ่อแม่ออกไปขายหนังสือพิมพ์ แต่ไม่ได้รับอนุญาต เมื่อพ่อแม่เพลอ แบลร์ปีนหน้าต่างออกจากบ้าน ยืมเงินหกเซ็นต์จากเพื่อนบ้านซื้อหนังสือพิมพ์ไปขาย นำกำไรไม่กี่เซ็นต์ที่ได้ไปลงทุนซื้อหนังสือพิมพ์อีก แล้วเอาไปขายอีกรอบ ทำเช่นนี้หลายรอบจนถึงเย็น หลังจากคืนเงินหกเซ็นต์ไปแล้ว เขาได้กำไรสี่สิบสองเซ็นต์ คำนับแบลร์นอนหลับ มีอย่างกำเงินที่ได้มาจากการขายหนังสือพิมพ์ คนเป็นแม่ร้องไห้เมื่อรู้ความจริงว่าเด็กชายกล้าออกไปสู่โลกภายนอกด้วยตัวเอง

แบลร์มิได้ผ่านชีวิตอย่างคนใบ้หรือหูหนวก แต่แบลร์ผ่านการฝึกฝนการฟังแบบเฉพาะตัว และความปรารถนาอย่างแรงกล้า แบลร์พัฒนาทักษะเฉพาะตัวจนสามารถได้ยินและพูดได้เกือบเหมือนคนปกติ แบลร์เรียนจนจบมหาวิทยาลัย ทำงานเช่นคนปกติ และประสบความสำเร็จในชีวิต

อาทิตย์สุดท้ายในมหาวิทยาลัย แบลร์ได้รับอุปกรณ์ทดลองการฟังแบบใหม่จากบริษัทแห่งหนึ่ง และได้ยินเสียงดีขึ้นมาก เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เขาสัมผัสเสียงต่าง ๆ ใกล้เคียงคนปกติ ได้ยินเสียงที่คนส่วนใหญ่คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เสียงวิทยุ เสียงรถ เสียงนกร้อง

ทันใดนั้นแบลร์ก็อยากอุทิศชีวิตที่เหลือของเขาช่วยเหลือคนพิการให้ได้ยิน โดยใช้ประสบการณ์ของเขาเอง เขาเสนอโครงการให้บริษัทผลิตอุปกรณ์ช่วยคนหูหนวก และได้ทำงานที่นั่นทันที

ชีวิตของแบลร์ไม่มีทางเป็นอย่างที่เป็นอยู่หากเขาไม่ได้รับการปลุกฝังทัศนคติที่จะสู้ สิ่งที่พ่อแม่เขาทำคือสร้างความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเป็นคนปกติ มั่นป็นธรรมชาติ แต่มันฝังทัศนคติที่ดีในหัวเด็ก และทัศนคติที่ดีนี้ช่วยทำให้เขาก้าวข้ามอุปสรรคทางกายภาพไปได้โดยไม่น่าเชื่อ

ถ้าเด็กที่ไม่มีหูคนหนึ่งสามารถข้ามพ้นอุปสรรคทางกายเช่น แบลร์ ยังมีคนพิการอีกมากมายเพียงไรที่สามารถข้ามอุปสรรคส่วนตัวได้ ถ้าพวกเขาต้องการมันจริง ๆ ตัวอย่างมีมากมายนับไม่ถ้วน คนตาบอดปีนเขาเอเวอเรสต์ คนพิการเล่นกีฬา คนไร้แขนเล่นเปียโนและวาดรูป ฯลฯ เหล่านี้เป็นตัวอย่างพลังของไฟปรารถนาอย่างแรงกล้า รวกับว่าธรรมชาติสร้างพลังขดเขยให้ความไม่ปกติ ขอเพียงรักษาไฟนั้นไว้มิให้ดับ คนที่อวัยวะไม่สมประกอบก็อาจเดินไปได้ไกลกว่าคนมือวิญจะครบสามสิบสองด้วยซ้ำ

แน่ละ ไฟปรารถนาอย่างแรงกล้านี้อาจใช้ไม่ได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ในทุกกรณี แต่มันก็ไม่จบด้วยศูนย์เปอร์เซ็นต์แน่นอน อย่างน้อยที่สุดใครคนนั้นก็ไม่ได้ถูกตัวเอง และมันคือคุณสมบัติที่แม้แต่คนร่างกายสมบูรณ์จำนวนมากขาด ไม่มีอะไรนำหุดหู่ไปกว่าการเห็นคนปกติทำตัวเป็นคนพิการ.

สุขสันต์วันสงกรานต์ วันปีใหม่ไทย

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร
Director
Bhatara Progress Co.,Ltd.
087 9745888

สวัสดิ์ค่ะ

ใครกินอาหารเช้าบ้าง ยกมือขึ้น ... โห เยอะเลย ฉันมาสนุกกับเรื่องสัพเพเหระของอาหารเช้ากัน ว่าไหมเรื่องสัพเพเหระ เป็นเรื่องที่มีเสน่ห์ในตัว มือเข้าทานอะไรไปคะ

ย้อนกลับไปศตวรรษที่ 13 นักบุญโรมัส อะไควนัส บอกว่า การกินอาหารเช้าถือเป็นหนึ่งในบาปตะกละ เพราะมันคือการกินที่เร็วเกินไป ทำไมท่านจึงพูดแบบนี้? ก็ ... โบราณกาลมนุษย์ไม่มีตู้แช่ จะกินก็ต้องออกไปล่าสัตว์ เก็บผักผลไม้ ดังนั้นกว่ามือเข้าจะพัฒนาเป็นรูปแบบ เป็นวัฒนธรรม ก็ย่อมต้องผ่านมาหลายมิติ

ทะลุมิติไปยุคกลาง คนจำนวนมากไม่ยอมกินมือเข้าเพราะเป็นเรื่องน่าอาย อาหารเช้าเป็นอาหารของเด็ก คนแก่ คนจน คนใช้แรงงาน คนไม่เคร่งศาสนา ศตวรรษที่ 16 แพทย์เตือนว่าการกินอาหารเช้าไม่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากเรตื่นนอนมา อยู่ในสภาพ "บริสุทธิ์" การกินอาหารทำให้เราแปดเปื้อน ยกเว้นการดื่มกาแฟที่ช่วยให้ร่างกายหลีกเลี่ยงจากความไม่บริสุทธิ์ ...

กลางศตวรรษที่ 16 คศ 1551 เกิดกระแสโต้กลับการแอนตี้อาหารเช้า โดยโรมัส ริงก์ฟีลด์ (โรมัสคนแรก) ออกมายืนหยัดว่าอาหารเช้าเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย คศ 1589 โรมัส โคแกน (โรมัสคนที่สอง) เขาเขียนว่า "hunger long filleth the stomach with ill humors" (น้ำย่อยกัดกระเพาะ) โรมัสคนที่สาม โรมัส มอฟเฟตต์ แพทย์และนักธรรมชาติวิทยา บอกว่าสิ่งที่จะทำให้คนสุขภาพดี คือ อากาศสดชื่น อาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ อาหารเช้าจะช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานสิ่งสกปรก

ล่วงถึงศตวรรษที่ 17 ยุคทองของศิลปะในยุโรปเหนือ และยุคทองของอาหารเช้า หลักฐานสำคัญคือ ความเปลี่ยนแปลงของภาพวาด ที่แต่เดิมศิลปินตัดช้ธีมวาดหุ่นนิ่ง (Still Life) ภาพต้นไม้ ดอกไม้ที่กำลังโรยลา สัตว์ใกล้ตาย เพื่อกระตุ้นให้นึกถึงพระเจ้า เปลี่ยนเป็นการวาดภาพผลไม้แปลกๆ ต่างถิ่น ภาพการจัดดอกไม้ เครื่องเทศ เครื่องเงิน เพื่อแสดงว่าต้องการปลดแอกตัวเองจากศาสนา โดยมีอิทธิพลที่เกิดจากการค้าขายของชาวดัตช์ที่แผ่ขยายไปทั่วโลก ผ่าน Dutch East India Trading Company การเป็นอยู่รุ่มรวย สาราณทั้งการกินอยู่ ค้าขาย เรียนรู้ ซึ่งถูกถ่ายทอดผ่านภาพเขียนแนว Ontbijtjes หรือ Breakfast Piece เกิดกระแสการวาดภาพอาหารข้าง่ายๆ ทั้งอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และเครื่องปรุงต่างๆ เช่น ภาพวาดที่โด่งดังที่สุด Still Life with Cheeses, Artichoke, and Cherries, Breakfast with Crab

มหากวีโฮเมอร์ผู้รจนามหากาพย์ อิลีียด และ โอดิสซีย์ เป็นวรรณคดีกรีกโบราณชิ้นสำคัญ ว่าด้วยเมืองทรอย ม้าไม้เมืองทรอย (โทจัน) พูดถึงอาหารเช้า โดยใช้คำภาษาอังกฤษ "Ariston" แปลว่า อาหารที่กินหลังพระอาทิตย์ขึ้นได้ไม่นานนัก นั่นคือ อาหารเช้า นั่นเอง

ชาวกรีกกินอาหารเช้าเป็นเรื่องปกติ เพื่อการเตรียมแรงในการทำงาน เป็นพลังแห่งความมุ่งมั่นทำงาน ต่อมาคำว่า Ariston จึงมีความหมายแฝงว่า "ความมุ่งมั่นประดุจเหล็กกล้า "steely determination" เพื่อเอาชนะศัตรูทั้งหลาย" และในที่สุดคำนี้กลายเป็นคำอุปมาอุปไมยถึงสิ่งที่ดีที่สุด the best --- อาหารเช้ามาไกลเกินมโนจริงๆ เนอะ

คนเรากินขนมปังเป็นอาหารเช้ามาตั้งแต่ศตวรรษที่ 6 เอาขนมปังจุ่มลงในไวน์ ชาวนาจะเอาขนมปังให้พระ "เสก" ก่อน จะกินเป็นอาหารเพิ่มพลังกาย พลังใจ และปลอดภัยจากปีศาจ โดยเฉพาะเมื่อต้องข้ามแม่น้ำ ซึ่งเชื่อกันว่าปีศาจแฝงตัวอยู่ และมักจะทำลายสะพาน ทำให้ม้า เกรียนตกลงในน้ำ

ที่มาของโยเกิร์ตอาหารเช้า แคลอรีต่ำ ตั้งแต่ 7000 ปีก่อน ในยุคเมโสโปเตเมีย มีการบันทึกของอินเดียโบราณถึงการกินโยเกิร์ตผสมน้ำผึ้ง คืออาหารของพระเจ้า และมีบันทึกในไบเบิลในยุคอับราฮัม ส่วนโยเกิร์ตในท้องตลาดปัจจุบันเกิดจากนักวิทยาศาสตร์ นักแบคทีเรียชาวฮังการี ชื่อ ดร สตีเฟน เอ เกย์มอนต์ ที่สหรัฐเชิญมาเพื่อมาทำโยเกิร์ต เกย์มอนต์ตั้งสถาบัน Gaymont Laboratories ที่นิวยอร์ก ผลิตหัวเชื้อโยเกิร์ตขาย คิดค้นผลิต "โฟรเซนโยเกิร์ต" รวมถึง วิปครีมชีส และซาวร์ครีมแบบไขมันต่ำ ขายไปทั่วโลก

สนุกไหมคะ มีเรื่องสนุกๆ เกี่ยวกับอาหารเช้าอีก เช่น ความแบนของแพนเค้ก: ประวัติศาสตร์สงครามความอร่อยจากยุโรป ถึงอเมริกา และนำพาไปสู่แพนเค้กฟูๆ จากญี่ปุ่น – ลองหาอ่านดูนะคะ หนังสือสวย ภาพประกอบดีตาม เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเยอะ สนุก เบาสมอง "มองโลกผ่าน (ประวัติศาสตร์) อาหารเช้า" โดย โดมร ศุขปรีชา สำนักพิมพ์อมรินทร์

กินอาหารเช้าอย่างมีสติ ลิ้มรสทุกคำ รู้ทุกกิริยา ตัก ยก อ้า วาง เคี้ยว กลืน

#คิดถึงกันทุกมือ #9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

FB/Bhataraprogess, 0879745888

สวัสดิ์ค๊ะ มิตรรักแฟน Greeting from Bhatar Progress

เรารับมือกับปัญหาที่โควิดแจกให้เราได้ดีขึ้นแล้วใช่ไหมคะ คิดเท่าที่คิดออก ทำเท่าที่ทำได้ ย่อมดีกว่าทတ်
#ลุกขึ้น #พร้อม #9ต่อด้วยกันกับภัทรโปรเกรส

เดือน 9 ก้าวสู่ความเป็นต้นแบบกันดีกว่า **“Originals เพราะความเหมือนไม่เคยเปลี่ยนโลก”** เขียน
โดย Adam Grant แปลโดย วิโรจน์ ภัทรที่ปกร พิมพ์โดย สำนักพิมพ์วีเลิร์น เป็นหนังสือที่อยากให้
ทุกคนได้อ่าน เนื้อหาเข้มข้น จุดประกายให้เราได้วิเคราะห์ตัวเอง ชี้ให้เห็นความเชื่อผิดๆ สร้างแรงบันดาลใจ
ใจให้เรากลับมาเริ่ม เปลี่ยนความคิด การกระทำเพื่อสร้างให้ตัวเองเป็น **“คนต้นแบบ”**

เมื่อหลายปีก่อน นักจิตวิทยาค้นพบว่าเส้นทางที่นำไปสู่ความสำเร็จนั้นมีอยู่สองทางด้วยกัน คือ การทำตาม
(conformity) และ**การเป็นต้นแบบ (originality)** การทำตามคือการเดินตามฝูงชนไปบน
เส้นทางปกติและรักษาสภาพที่เป็นอยู่เอาไว้ ส่วน**การเป็นต้นแบบคือการเลือกเส้นทางที่ไม่ค่อยมีคนเดิน**
พร้อมทั้งยึดถือแนวคิดแปลกใหม่ที่สวนกระแสและพัฒนาสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นในท้ายที่สุด การเป็นคนต้นแบบ
เริ่มต้นที่ความคิดสร้างสรรค์หรือการสร้างกรอบแนวคิดที่ทั้งแปลกใหม่และมีประโยชน์ คนต้นแบบ คือคนที่
ริเริ่มทำแนวคิดนั้นให้กลายเป็นความจริง

เราทุกคนสามารถกลายเป็นต้นแบบได้ หากเราเริ่มตั้งคำถาม และปฏิเสธค่าเริ่มต้นอัตโนมัติ (ความเชื่อ
เดิมๆ) เช่น เชื่อกันว่าปริมาณกับคุณภาพเป็นสิ่งที่มาพร้อมกันได้ ถ้าคุณอยากทำงานให้มีคุณภาพดี
ขึ้น คุณต้องทำงานในปริมาณที่น้อยลง แต่ความเชื่อนี้ผิดถนัด อันที่จริงเมื่อเป็นเรื่องของการสร้างแนวคิด
ปริมาณเป็นหนทางที่นำไปสู่คุณภาพได้อย่างแน่นอนที่สุด โรเบิร์ต ชัตตัน ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัย
สแตนฟอร์ดกล่าวว่า “นักคิดต้นแบบจะผุดแนวคิดมากมายที่เป็นการดัดแปลงแบบแปลกๆ แนวคิดที่ไปต่อ
ไม่ได้ และแนวคิดที่ล้มเหลวในท้ายที่สุด ทว่าสิ่งเหล่านี้ก็นับว่าคุ้มค่า เพราะนี่เท่ากับว่าพวกเขาผลิตแนวคิด
ออกมาได้มหาศาลโดยเฉพาะแนวคิดแปลกใหม่ต่างๆ”

วงจรชีวิตสองแบบของความคิดสร้างสรรค์: อัจฉริยะวัยเยาว์และผู้เชี่ยวชาญอาวุโส

มีความเชื่อกันว่า ความเป็นต้นแบบมีต้นกำเนิดมาจากคนหนุ่มสาว นักลงทุนชื่อดังอย่างวินอด โคลลา เคย
กล่าวว่า “คนอายุต่ำกว่า 35 ปีคือคนที่สร้างความเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ส่วนคนอายุเกิน 45 ปีนั้นแทบ
ไม่มีทางผุดแนวคิดใหม่ๆ ได้เลย” ไอน์สไตน์ผู้ประสบความสำเร็จเรื่องทฤษฎีสัมพัทธภาพที่ช่วยปฏิวัติ
วงการฟิสิกส์ในวัย 20 กลางๆ ก็ตั้งข้อสังเกตคล้ายกันว่า “คนที่ไม่ได้สร้างคุณูปการอันยิ่งใหญ่ให้แก่วงการ
วิทยาศาสตร์ก่อนอายุ 30 ปี จะไม่มีทำแบบนั้นได้อีกแล้ว” จึงน่าเสียดายที่ต่อมาเขาเป็นคนคัดค้านเรื่อง
กลศาสตร์ควอนตัม ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นปฏิวัติครั้งใหญ่อีกครั้งในสาขา

ในวงการศิลปะและวิทยาศาสตร์ เดวิด กาเลนสัน นักเศรษฐศาสตร์จากชิคาโกแสดงให้เห็นว่า ถึงแม้เราจะ
นึกถึงอัจฉริยะวัยเยาว์ที่รุ่งเรืองถึงขีดสุดตั้งแต่อายุยังน้อยได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็มีผู้เชี่ยวชาญอาวุโสอีก
มากมายที่ทะยานสู่ความสำเร็จตอนอายุมากแล้ว วงการแพทย์มี เจมส์ วัตสัน ซึ่งมีส่วนช่วยในการค้นพบ
โครงสร้างแบบเกลียวคู่ของ DNA เมื่ออายุ 25 ปี ขณะเดียวกันก็มีคนอย่างโรเจอร์ สเปอร์รี่ ซึ่งแยกแยะ

ความเชี่ยวชาญที่แตกต่างกันของสมองซีกขวากับซีกซ้ายเมื่ออายุ 49 ปี วงการภาพยนตร์มีคนอย่างออร์สัน เวลส์ ซึ่งสร้างสรรค์ **Citizen Kane** ผลงานชิ้นเอกและภาพยนตร์ยาวเรื่องแรกของเขาเมื่ออายุ 25 ปี ขณะเดียวกันก็มีคนอย่างอัลเฟรด ฮิตช์ค็อก ซึ่งสร้างภาพยนตร์ที่ได้รับความนิยมสูงสุด 3 เรื่องหลังจากทำงานมาได้เกือบ 30 ปี ภาพยนตร์เรื่อง **Vertigo** เมื่อเขาอายุ 59 ปี เรื่อง **North by Northwest** อายุ 60 ปี เรื่อง **Psycho** อายุ 61 ปี วงการกวีนิพนธ์มี อี อี คัมมิงส์ แต่งบทกวีอันทรงอิทธิพลชิ้นแรกเมื่ออายุ 22 ปี และแต่งผลงานที่ดีที่สุดกว่าครึ่งก่อนอายุ 40 ปี

เราจะไปถึงจุดสูงสุดของความเป็นต้นแบบเมื่อไหร่ และจะรักษาไว้ได้นานแค่ไหนขึ้นกับรูปแบบการคิดของเรา กาเลนสันศึกษาบรรดานักสร้างสรรค์และค้นพบรูปแบบการสร้างสรรค์นวัตกรรมที่แตกต่างกันอย่างสุดขั้วสองแบบคือ แบบอาศัยแนวคิดและแบบอาศัยการทดลอง นักสร้างสรรค์แนวคิดจะผูกแนวคิดเรื่องใหญ่ขึ้นมาและเริ่มลงมือทำตามนั้น ส่วนนักสร้างสรรค์แนวทดลองจะแก้ไขปัญหาผ่านการลองผิดลองถูกพร้อมทั้งเรียนรู้และพัฒนาตัวเองในระหว่างนั้น พวกเขาลงมือจัดการกับปัญหา โดยไม่ได้มีวิธีการแก้ไขที่แน่นอนในใจแต่แรก

กาเลนสันเปรียบเทียบไว้ว่านักสร้างสรรค์นวัตกรรมที่อาศัยแนวคิดนั้นเหมือนนักวิ่งระยะสั้น ส่วนนักสร้างสรรค์นวัตกรรมที่อาศัยการทดลองนั้นเหมือนนักวิ่งมาราธอน ตัวอย่างเช่น นักเศรษฐศาสตร์ที่ได้ชนะรางวัลโนเบลกลุ่มที่อาศัยแนวคิดสร้างผลงานอันทรงอิทธิพล อายุเฉลี่ย 43 ปี และ 61 ปี คือกลุ่มที่อาศัยการทดลองสร้างสรรค์ผลงาน ในวงการบทกวีที่ถูกตีพิมพ์ซ้ำสูงสุด นักสร้างสรรค์ที่อาศัยแนวคิดจะแต่งผลงานที่ดีที่สุดขณะอายุ 28 ปี และ อาศัยแนวทดลอง อายุ 39 ปี

ถ้าอยากรักษาความเป็นต้นแบบขณะที่อายุเพิ่มขึ้น วิธีที่ดีที่สุดคือการนำแนวทางที่อาศัยการทดลองมาใช้ โดยวางแผนเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการสร้างสรรค์ให้น้อยลง แล้วเริ่มทดสอบแนวคิดและวิธีแก้ไขปัญหาแบบต่างๆ

การวิ่งระยะสั้นเป็นกลยุทธ์ที่ดีเยี่ยมสำหรับอัจฉริยะวัยเยาว์ แต่การเป็นผู้เชี่ยวชาญอาวุโสต้องอาศัยการทดลองอย่างอดทนซึ่งเป็นเสมือนการวิ่งมาราธอน นักเขียนชื่อแดเนียล ฟิงก์ กล่าว “แต่การทดลองก็อาจส่งเสริมความมุ่งมั่นของเราที่มีความใฝ่รู้อยู่ตลอดเวลา ขอบลองผิดลองถูกเสมอ และทุ่มเทสุดตัวโดยไม่หวาดหวั่นกับความว่องไวของกระต่าย”

เราทุกคนเป็นคนต้นแบบได้ เป็นคนต้นแบบในหลายๆ เรื่องยิ่งดี ไม่เกียจวิ้ง ไม่สายที่จะเริ่ม **#ต้องมี** กำลังใจ ตุลาคมเรามาอ่านภาค 2 กัน **#คิดถึงจิงเลย** **#คิดถึงอย่างแรง** **#อดทนนักพรโปเกรสด้วยนะคะ.**

#9ต่อด้วยกันด้วยรัก

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดิ์ค่ะ

ฉันวามอีกแล้ว... check เรื่องราวที่ตั้งใจจะทำ ตรวจสอบกันดูซ้ำๆ เช่น ออกกำลังกาย เรื่องที่อยากเรียน ... ไม่ว่าจะอย่างไร #เริ่มต้นใหม่ #9ต่อ #อยู่รอดปรับตัวเติบโต #อยู่กับปัจจุบันที่พัฒนาต่อเนื่อง

หลายคราที่สับสนในตัวตน จะแสดงออกอย่างไร จะมีความสุขสำเร็จอย่างไร ลองมาเรียนรู้ **"Self – Searching คุณค่า ตัวตน คน ละคร"** โดย อรชума ยุทวงศ์ สำนักพิมพ์ Openbooks (หนังสือคู่มือมาก เรียบ สง่างาม เขียน คลาสสิก)

ครูแล้ว อรชума ยุทวงศ์ acting coach ของ พีเบิร์ด ธงชัย อุดม แต่พานิช มาจนถึง ญาญา ณเดชน์ จา พนม รวมถึง เป็น life coach ให้ผู้บริหารองค์กรขนาดใหญ่ ด้วยการใช้ศาสตร์และศิลป์ของวิชาการละคร สุศาสตร์ในการพัฒนาตนเองให้มีความสำเร็จอย่างมีความสุข

หลังจากการอ่าน self – searching ฉบับย่อนี้แล้วแล้ว พี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ลองตั้งหัวข้อในการสืบค้นตัวเอง หรือจะลองตามหาตัวเองจากหัวข้อที่ลิสท์ขึ้นมาคร่าวๆ ดู

❖ คนเรามีสามตัวตนซ้อนกันอยู่

ตัวตนที่ 1 คือ **ตัวจริง** ต้องมีไว้เป็นสมบัติล้ำค่าของตัวเอง ไม่ต้องดีสมบูรณ์แบบ แต่เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข เป็นพื้นที่ส่วนตัว เหมือนเวลาอยู่ในห้องนอนคนเดียว แต่ก็ต้องไม่ติดยึดจนเกินไป ปรับเปลี่ยนละเอียดได้โดยมีตัวเองเป็นคนกำหนด

ตัวตนที่ 2 คือ **ตัวรับแขก** มีไว้เอาใจคนอื่น เป็นคนของประชาชน รุ่งาน มีมารยาทสังคมเหมาะสม ถ้าทำได้ดีก็จะเป็นที่รัก ครองใจผู้คนที่ได้พบเห็น

ตัวตนที่ 3 คือ ตัวสวมบทบาทเป็น**ตัวละคร**แต่ละเรื่อง แต่ละสถานการณ์ แต่ละโอกาส แต่ละหน้าที่

ถ้าเราเข้าใจ รู้จักตัวตนที่ 1 เท่ากับว่ารู้จักตัวเองแล้ว จะรู้สึกสบายๆ เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข ถ้ารู้จักตัวตนที่ 2 และหาสมดุลได้ ก็จะวางตัวได้อย่างถูกกาลเทศะ ทำตัวเหมาะกับความคาดหวังจากภายนอก ไม่รู้สึกอึดอัดหรืออยากแหวกกฎใดๆ และถ้ารับบทบาทหน้าที่ของตัวตนที่ 3 ก็จะเป็นคนที่มีความสุขทำงานได้ผลสำเร็จ และมีชีวิตที่ลงตัวในบทบาทต่างๆ เป็นลูก เป็นพ่อแม่ เป็นเพื่อน เป็นคนรัก เป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง ฯลฯ อย่างเป็นสุข

รู้จักตัวเอง ทำหน้าที่อย่างดี แต่ควรต้องรู้ว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างใหญ่ **เห็นภาพรวม "บินให้สูง มองให้เห็น ฟังให้ได้ยิน เห็นรู้ทั่ว แล้วจึงดึงลงไป"**

- ตัวตน 1-2-3 ของเรา "เป็นอย่างไร" เรา "เป็น" อย่างที่ควรจะเป็นหรือไม่ จะปรับอย่างไร
- ❖ เห็นคุณค่าของตัวเองอย่างที่เป็น ให้คะแนนสิ่งที่ตัวเองทำ เพื่อความชื่นใจ เพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง แก้ปัญหาความมั่นใจ ไม่มั่นใจในตัวเอง "ตัวเล็ก – ตัวใหญ่"

อย่ารู้สึกว่ามีใครดีพอ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะเป็นที่มาของความตัวเล็ก และความกร่าง (ตัวใหญ่) เพื่อกลับมาความมั่นใจ

- เราตัวเล็ก หรือ ตัวใหญ่เกินไปในการปฏิบัติตัวต่อ พ่อแม่ เพื่อน หัวหน้า ลูกน้อง คนทั่วไป
- ดีพอ หรือ ไม่ดีพอ ในแต่ละตัวตน

❖ อย่ามัวแต่ก้มหน้าก้มตาทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตัวเอง เห็นภาพรวม เห็นคนอื่น ให้เกียรติคนอื่น อย่าข้ามคนไปทำงาน ให้ความสำคัญกับคนอื่นและองค์กร

- ให้ความสำคัญกับตนเอง และผู้อื่นอย่างไร
- เห็นภาพรวมในระดับไหน
- ข้ามคนไปทำงานบ่อยแค่ไหน

❖ มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต หรือไม่?

โลกนี้คือละคร

รู้ว่าเราควรเล่นบทอะไรเมื่อไร

รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา

รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งของตน

แต่ต้องลงตัวภายในตัวเอง

ก่อนจะไปเล่นบทอื่น

ต้องไม่ขัดแย้งในตัวเองด้วย.

ปี 2564 เราจะเป็นคนที่วางตัวดีขึ้นในแต่ละบทบาท ที่ทำให้ทั้งตัวเรา บุคคลรอบข้างมีความสุข เราเป็นคนที่มีความสำเร็จสูงขึ้นเพื่อตัวเราเอง และองค์กร เราเป็นคนที่ "เห็น เป็น สุข".

ด้วยรักและหวังจะเห็นทุกคนมีความสุข ความเจริญยิ่งขึ้น **#9ต่อกัน**

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

กรรมการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

Complete **Your Art** of Doing Business

สวัสดิ์คะ

ผ่านโควิดมาจะครบรอบปีแล้ว เห็นใหม่คะว่า คุณผ่านมาได้ คุณเยี่ยมมาก โควิดทำให้เราเข้าใจคำว่า “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” เพื่อที่เราจะได้ไม่ “จะเป็นจะตาย / ตรามา” กับอีกหลายๆ เรื่องราวในชีวิต

เราอาจจะอ่าน ฟัง ดู มากมาย แต่ใจนิ่งจำไม่ได้ และดูเหมือนจะไม่ได้เอาสิ่งต่างๆ นั้นมาใช้ประโยชน์เลย เรามาหาคำตอบจากหนังสือ **The Power of Output** เขียนโดยจิตแพทย์เรื่องนาม ชีออน คาบาซาวะ ผู้มีผลงานมากมายทั้งการเขียนหนังสือปีละ 2-3 เล่มติดต่อกันมา 10 ปี เปิดสัมมนาใหม่ๆ เดือนละ 2 ครั้งขึ้นไป ต่อเนื่องกัน 9 ปี upload Youtube ทุกวันใน 5 ปีที่ผ่านมา อีกทั้งยังเป็นนักรีวิวกาพย์นต์ ออกตรวจผู้ป่วย และอื่นๆ อีกมากมายที่ชายที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ แต่สามารถสร้างผลงานได้ อลังขนาดนี้! (สนพ SandClock Book, แปลโดย อาศิรา รัตนาภีรัต)

Output ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จ Output เป็นการขยับที่ทำให้เกิด “ความจำของกล้ามเนื้อ” เช่น ถ้าเราขี้อกรยานได้ แม้ผ่านไป 10 ปีไม่เคยขี่อีกเลย เราก็ยังขี่ได้ เพราะความจำของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของเราจะถูกส่งไปยังซีรีเบลลัม และส่งผ่านไปยังฮิปโปแคมปัส ก่อนจะเอาไปเก็บที่ซีรีบรัลคอร์เทกซ์ ดังนั้นเพียงแค่อ่านแล้วจดให้จำ หรือ อ่านออกเสียงให้จำ เราก็เริ่มมี output เพิ่มขึ้น

กฎพื้นฐานของการสร้าง Output

1. สิ่งที่เราอ่าน ฟัง ต้องเอามาใช้ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน อย่างน้อย 3 ครั้งภายในเวลา 2 สัปดาห์ ข้อมูลนั้นจะเป็นความจำระยะยาว
2. การทำ Input และ Output สลับกันไปเรื่อยๆ “บันไดวนแห่งการพัฒนาตนเอง” เช่น อ่าน ทดลองทำ สรุปสิ่งที่ทดลอง อ่านเพิ่มเติม ทดลองทำเพิ่มเติม ทำวนไป ก็จะตกผลึกทางความคิด
3. อัตราส่วนที่ดีที่สุดของ **Input และ Output คือ 3 : 7** ซึ่งเป็นตัวเลขจากผลงานวิจัยของ นักจิตวิทยา อาเธอร์ เกษ ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เรียนรู้ 3 เอาไปใช้ให้ได้ 7 หรือ อ่าน 3 ชั่วโมง ลองฝึกทำ 7 ชั่วโมง
4. พิจารณาผลของ output เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ เมื่อเราทำ Input, Output วนกันไปแล้ว เราต้องสนใจ feedback การมองย้อนกลับ การคิดถึงข้อผิดพลาด การคิดหาสาเหตุ การแก้ไข การปรับเปลี่ยน ซึ่งจะช่วยให้เราพัฒนาอย่างก้าวกระโดด **วิธีสร้าง feedback ที่ได้ผลดี คือ แก้ไขข้อต่อๆ พัฒนาข้อดี**
5. ลงมือทำ

วิธีการสร้าง Output

- เมื่อจะเข้าสัมมนา เข้า clubhouse ฟังเรื่องราวใดๆ ก็ตาม ต้องเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถาม เป้าหมาย ประโยชน์?
- เมื่อต้องการข้อสรุปในแต่ละเรื่อง ควรฝึกการถกเถียง ตั้งประเด็น ตั้งคำถามในการถกเถียง คำถาม 10 ข้อ จะครอบคลุมเนื้อหา 70%, 30 ข้อ 90%, 100 ข้อ 99% ที่สำคัญคือ ต้องทำโดยไม่ใช้อารมณ์
- การเขียน จะช่วยให้สมองทำงานได้ 100% ทั้งการทำความเข้าใจ การจดจำ และการกระทำ สมองคนเราจัดการข้อมูลได้พร้อมๆ กัน 3 เรื่อง พุดต่ายๆ คือ สมองมีถาดอยู่ 3 ใบ แต่เรามี 7 เรื่องที่ต้องทำ สมองก็จะเกิดภาวะล้นลาน วิธีการที่จะไม่ให้ล้นลานคือ การทำรายการที่อยู่ในสมอง จัดการทีละถาดๆ ให้มีถาดว่างสมองก็จะทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และในขณะที่ทำงานในหัวเราก็จะมีความคิด ไอเดีย การค้นพบต่างๆ มากมาย นั่นคือ การหมุนวนของ input และ output ซึ่งจะช่วยให้เราทำงานได้ดีขึ้น เร็วขึ้น เริ่มเขียน To Do List กันคะ
- เราจำเป็นต้อง Focus เพราะสมองประมวลผลได้พร้อมๆ กัน 3 เรื่อง แม้ว่าจะสามารถจดจำได้ถึง 17.5 TB ซึ่งมากกว่า Wikipedia ราวๆ 17 เท่า
- ทำท่ายตัวเองทุกวันด้วยเป้าหมายเล็กๆ ที่ “ยากขึ้นหน่อย” หรือที่ “แอบยากเล็กๆ” ซึ่งจะทำให้ฮอร์โมนโดพามีนหลัง ทำให้เรามีความรู้สึกตื่นเต้น สนุก มั่นใจมากขึ้น เพลิดเพลินความสำเร็จสูงขึ้น ถ้าสิ่งที่ทำง่ายเกินไป ไม่ท้าทาย หรือเหมือนๆ เดิมฮอร์โมนโดพามีนจะไม่หลัง เสร้าเลย!
- เอาหละ เนื้อหาอีกมาก แต่เนื้อที่มีจำกัด... ท้ายสุด คือ **“เริ่มลงมือทำ”** สิ่งดีๆ ที่ต้องทำ แต่ผลัดวันมาเรื่อยๆ ให้เริ่มลงมือทำ ถ้าคุณเริ่มไปได้สัก 5 นาที “สวิตซ์ความตั้งใจ” จะถูกเปิดเอง นี่คือ ทฤษฎีแกรเปลิน ที่ศึกษาการทำงานของ Nucleus Accumbens ดึงเล็กๆ บริเวณกลางสมอง ทั้งฝั่งซ้ายและขวา หากได้รับแรงกระตุ้นที่แรงพอ อย่างน้อย 5 นาที ก็จะทำให้การส่งสัญญาณไปที่ฮิปโปแคมปัสและสมองส่วนหน้าทำให้เกิด “ความรู้สึกตั้งออกตั้งใจ” และทำให้สมองอยู่ในสภาพพร้อมทำงาน เอาหละ ตั้งเป้าหมาย “ยากเล็กๆ” แล้วฝืนใจทำอย่างน้อย 5 นาที ต่อจากนั้นเราก็จะเข้าสู่โหมดทำด้วยความสุข ขอให้ #เจริญเจริญ.

#9ต่อด้วยกัน

Chantip Ongbhatara
Director
Bhatara Progress Co.,Ltd.
0 2732 2090, 08 7974 5888

ซินเจียยู่อี้ ซินนี้ฮวดไช้ Gong Xi Fa Cai ขอให้เฮงๆ รวยๆ สดใสเสมอ

เดือนแห่งความรัก วันวาเลนไลน์ความรักตามศาสนาคริสต์ และวันมาฆบูชารักตามศาสนาพุทธ วลีที่เรารู้จักกันดีเรื่องความรักของศาสนาคริสต์ คือ "Turn the other cheek" – The Sermon on the Mount ของพระเยซู พระองค์ตรัสว่า "พวกเจ้าล้วนเคยได้ยินคำที่ว่า ตาต่อตา ฟันต่อฟัน แต่เราขอบอกพวกเจ้า จงอย่าต่อตาคณคนชั่วร้าย หากใครคนหนึ่งตบแก้มขวาของเจ้า จงเอียงแก้มอีกข้างหนึ่งให้เขา" ในขณะที่ ศาสนาพุทธ ก็สอนว่า "เวรระงับด้วยการไม่จองเวร" เมื่อไม่เติมเชื้อไฟ กรรมก็เดินหน้าไปไม่ได้ไกล เมื่อเอาคำสอนเรื่องความรักที่ยิ่งใหญ่นี้มาใช้กับชีวิตประจำวัน ทั้งกับตัวเราเอง และบุคคลรอบข้าง ก็คือการขอโทษ การให้อภัย หลายครั้งที่เราต้องขอโทษทั้งที่ไม่ผิด การรับความผิดนั้นเอง อาจทำให้อีกฝ่ายได้สติ และหยุดการกระทำที่ไม่สมเหตุผลนั้น หรือ ดับไฟก่อนลาม

"การขอโทษ" "การให้อภัย" เป็นรักแท้ เป็นยาขนานเอกที่เยียวยาความเจ็บปวด แม้การเอ่ยคำขอโทษไม่ใช่เรื่องง่าย การให้อภัยก็ยิ่งยาก แต่หากเราดูความสำเร็จของท่านมหาตมะ คานธี ที่เอาชนะชาติมหาอำนาจได้ด้วยอหิงสา และแผ่ความรักของท่านให้ศัตรู เรายังต้องควรฝึกปฏิบัติ "The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong" (คนอ่อนแอให้อภัยใครไม่ได้ การให้อภัยเป็นคุณลักษณะของคนแกร่ง) การขอโทษ การให้อภัย จึงต้องอาศัยขันติธรรม และเมตตาธรรมสูง ดังโอวาทปาฏิโมกข์ที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงในวันมาฆบูชา มีใจความโดยย่อว่า:

- การไม่ทำบาปทั้งปวง (ละชั่ว) **ทรงสอนให้รู้จักรักเพื่อนร่วมโลก**
- การยังกุศลให้ถึงพร้อม (ทำดี) **ทรงสอนให้รู้จักรักเพื่อนร่วมโลกและรักตนเอง**
- การชำระจิตให้ขาวรอบ (ทำใจให้บริสุทธิ์) **ทรงสอนให้รู้จักรักตนเอง**

พระองค์ทรงเน้นย้ำเรื่องความรัก โดยเฉพาะความรักที่ประกอบด้วยเมตตาธรรม ไม่ว่าจะเป็นการรักสัตว์ รักเพื่อนมนุษย์ รวมทั้ง การรักตนเอง ก็ทรงสอนให้รู้จักรักด้วยเมตตาธรรม โดยเว้นจากทุจริต ไม่ว่าจะเป็นการทำร้าย ชมเหง รังแก เบียดเบียน รวมทั้ง การกล่าวร้ายด้วย ให้เว้นเสียให้ได้ หรือ กำจัดออกไปจากใจให้ได้

ความรักเป็นเรื่องดีงามทั้งความรู้สึกและเหตุผล โลกใรรักมีแต่ความหม่นหมอง และไม่มีเหตุผลที่จะดำรงชีพ ซึมซับ ซาบซึ้งกับสรรพสิ่งรอบตัว ดังเช่นที่ *Mr. Robert Tizon เขียนไว้ "I would rather have eyes that cannot see, ears that cannot hear, lips that cannot speak, than a heart that cannot love. "ข้าพเจ้ายอมมีดวงตาที่มัวจมองเห็น หูที่มัวจสดับฟัง ริมฝีปากที่มัวจพูด มากกว่าหัวใจที่มัวจรัก"* (จากหนังสือ **"คำที่แปลว่ารัก"** โดย วินทร์ เลียววาริณ)

เมื่อหัวใจไม่มีรัก พลันชีวิตก็สว่างไสว **ตั้งที่ล้านเกล้ารชกาลที่ 6 ทรงบรรยายไว้ในมัทนะพาธา**

**"อ้ออะรุณแอร่มระเรื่อรุจี
ประดุมะโนภีรรมระดี ฤแรกรัก
แสงอะรุณวิโรจน์นะภาประจักษ์
แลลัมเจลาและโสภินัก นะฉันได
หญิงและชายณะยามรดีอุทัย สว่าง ฤ กลางกะมลละไม ก็ฉันนั้น."**

แม้ยามใดที่มืดหวังออกหักไม่ว่าจะชีวิตรัก หรือ งาน ก็คิดให้ได้อย่างที่ *Og Mandino ว่าไว้ "I will love the light for it shows me the way yet I will endure the darkness for it shows me the stars." – "ฉันจะรักแสงสว่างเพราะมันส่องทางให้ฉัน กระนั้นฉันจะยืนหยัดผ่านความมืด เพราะมันทำให้ฉันเห็นดวงดาว"* (จากหนังสือ **"คำที่แปลว่ารัก"** โดย วินทร์ เลียววาริณ)

เหนือสิ่งใด คือ รักพ่อแม่ ด้วยการนำพาชีวิตของเราไปสู่สิ่งที่งดงามอย่างยั่งยืน และอย่าลืมรักสิ่งแวดล้อม รักต้นไม้ รักอากาศ รักดิน รักน้ำ ลดการใช้ทุกทรัพยากร

ก็ขอส่งท้าย Greeting ฉบับนี้ด้วยชื่อเพลงของ ทาทา ยัง "รบกวนมารักกัน"... **รักเราด้วยนะคะ เรานบริการ ด้วยหัวใจรัก และหัวใจรักดีของเราทั้งหมด.**

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดีค่ะ

ยิ่งวิกฤตยิ่งทำท่ายิ่งผ่อนคลายเป็นอย่างกังวล ทำทำทำไม่อัปจน สู้อดทนด้วยตัวเอง.

มีทั้งคนที่ถูกลดงาน และถูกเพิ่มงาน ทั้งคู่ก็มีปัญหา เมื่อก่อนทำแบบนี้ไม่เคยโดนตำหนิ แต่ตอนนี้โดนบ่อย ให้หาวิธีทำที่ดีกว่า แต่ไม่มีงบให้ หากมีเหตุขัดข้อง ก็โดนอีก ... เพราะการเปลี่ยนแปลงมาแรงและมาเร็วเกินสุดจะคาด ทำให้เกิดแรงเหวี่ยง แรงกดดันสูงมากกับทุกคน ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน เมื่อมองอย่างนี้แล้วก็อย่าได้ปร่งให้ปัญหามันแผ่ร่อนกว่าที่มันเป็น เราต้องรู้วิธีผ่อนคลายเป็นตัวเรา และคลายปมปัญหาไปเรื่อยๆ เป็นการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ "สติมาปัญญาเกิด"

มาอ่าน **"Work" – "สำเร็จทุกอย่าง"** เขียนโดย พระอาจารย์ ว.วชิรเวณี, สนพ สัปบายะ เป็นหนังสือที่ทำให้เราทำงาน และอยู่กับคนได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

อะไรคืองานที่สำคัญที่สุด

พระพุทธเจ้าเวลาทำงานจะรับสั่งว่า "ฉันทำงานเหมือนราชสีห์" ราชสีห์เวลาจับหนู กระโดดตะครุบด้วยเร็วแรงและศักยภาพทั้งหมด เช่นเดียวกันกับเวลาที่พระองค์ทรงแสดงธรรม ไม่ว่ากับพระมหากษัตริย์ หรือ โสเภณีฟัง พระพุทธเจ้าบอกว่า "ฉันใช้ศักยภาพเท่ากัน ไม่เคยลดน้อยลงเลย"

ครั้งหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงรับนิมนต์หญิงโสเภณี ชื่อนางอัมพปาลี วันนั้นพวกกษัตริย์ลิจฉวี เดินทางมานิมนต์พระพุทธองค์เช่นเดียวกัน พระองค์ทรงปฏิเสธ "ฉันรับนิมนต์หญิงโสเภณีไว้แล้ว" กษัตริย์ทั้งหลายจึงถามว่า ต้องจ่ายเท่าไร พระองค์จึงจะยอมรับนิมนต์ พระพุทธองค์บอกว่า "ไม่ใช่เรื่องเงิน แต่เป็นเพราะรับนิมนต์ไว้แล้ว" พวกกษัตริย์จึงไปหานางอัมพปาลี "เธอต้องการเท่าไร พวกฉันยินดีจะสละสมบัติที่ครอบครองทั้งหมดให้ เธอไม่ต้องเป็นโสเภณีแล้ว แคเธอยกสิทธิ์ในการนิมนต์พระพุทธเจ้าให้พวกฉันได้ไหม" นางอัมพปาลีทูลกษัตริย์ว่า "หม่อมฉันทำไม่ได้ เพราะพระพุทธองค์รับปากว่าจะมาเยี่ยมบ้านหม่อมฉัน"

นี่คือพระพุทธเจ้า ทรงทำงานไหน งานนั้นสำคัญที่สุด

อานภาพคำตำหนิ

เดล คาร์เนกี บอกไว้ว่า "ไม่มีใครเตะหมาที่ตายแล้ว" หมาที่ตายแล้วในที่นี้เปรียบเหมือนคนที่หมดประโยชน์แล้ว จะไม่มีใครอยากตำหนิ เช่นเดียวกันถ้าเราไม่สำคัญ เขาก็ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์ การที่เขาวิจารณ์แสดงว่าเราไม่ธรรมดา

อย่าว่าแต่ปลุชนคนธรรมดาอย่างเราเลย แม้แต่พระพุทธเจ้าเองยังถูกรุมตา 7 วัน 7 คืน เป็นพวกเราคงรับไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงรับได้ "เกิดเป็นคนก็เป็นแบบนี้แหละ ใครบ้างที่ไม่เคยถูกตำ"

ถ้าเราเชื่อในแง่บวก คำวิจารณ์เหล่านั้นเหมือนกระดาศทรายหายบายๆ ที่ขัดสีให้ชีวิตเราลงตัว ให้ชีวิตเราดีขึ้น พระประธานทุกองค์ที่งดงามอยู่ได้ ต้องเจอกับกระดาศทรายหายบายๆ กันทั้งนั้น

ทำงานอย่างมีความสุข

"ผู้นำโกรธไม่ดี พระโกรธไม่งาม สตรีโกรธไม่มีเสน่ห์ แม่บ้านโกรธบ้านไม่ร่มเย็น คนครัวโกรธอาหารไม่อร่อย"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การทำงานนั้นสามารถต่ออายุคนได้ ก่อนที่จะเสด็จปรินิพพาน มีคนเรียนถามพระองค์ว่า "มีวิธีการไหนจะทำให้อายุยืน" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ทำงานสิ ทำงานแล้วอายุยืนแน่" พระพุทธเจ้าผูกจิตของพระองค์ไว้กับงาน พองานสำเร็จ พระองค์ตรัสว่า "ฉันนิพพานได้แล้ว ตายได้แล้ว"

จิตของคนเรามีลักษณะอย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือ จิตทำงานตลอดเวลา ถ้าเมื่อไรจิตไม่ทำงาน จิตจะตก จิตจะต้องจดจ่ออยู่ที่ใดที่หนึ่ง อายุจึงจะยืน เช่นคนเกษียณใหม่ๆ ถ้าไม่ทำอะไรเลย ก็จะแก่เลยไม่เหมือนตอนที่ทำงาน ซึ่งจิตจะจดจ่ออยู่ที่งาน จิตทำงานตลอด

เราต้องทำงานอย่างพระพุทธรูปทำงาน หนักแค่ไหนก็ยิ้มได้ พระพุทธรูปยิ้มทุกองค์ เราเองต้องมีความสุขอย่างนั้นทุกๆ วัน เวลาทำงานต้องเป็นชั่วโมงแห่งความรื่นรมย์ ปิติ สดใส สดชื่น ถึงเวลาพักก็พักอย่างแท้จริง ให้เวลากับครอบครัว ธรรมชาติ

อย่าทำงานเพื่อให้เสร็จ แต่ทำงานเพื่อให้สำเร็จ

เสร็จ คือ เสร็จสิ้นตามเวลาที่กำหนด สำเร็จ คือ ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จเรียบร้อย ทำจากใจ เราจึงต้องทำงานให้สำเร็จ เพราะ

- งานคือเงาของสติปัญญา กล่าวคือ ข้างในของเรามีเท่าไร มันก็จะแสดงออกมาทางผลงานเท่านั้น

- งานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพ
- งานคืออนุสาวรีย์ชีวิต จะดีหรือชั่วอยู่กับตัวเรา

ปัญหา...สร้างปัญญา

ท่าน ว.วชิรเมธี เล่าว่า ท่านนั่งเครื่องบินจากกรุงเทพ ไปออสเตรเลีย คู่กับฝรั่ง ท่านกลัวที่จะต้องพูดกับฝรั่งมาก ได้แต่นั่งภาวนาว่าอย่าชวนคุยนะ อาตมาเป็นพระต้องสำรวม แต่ฝรั่งก็ยังหันมาชวนคุย ท่านก็รวบรวมคำศัพท์ทั้งหมดที่มี พูดว่า "วัฒนธรรมพุทธนั้น เราไม่เน้นการพูด" "คุณอยากปฏิบัติไหม" ฝรั่งบอกว่าชอบมากเลย ท่านจึงบอกว่า "close your eyes please" ตลอดทางเลย ท่านก็รอดพ้นจากการต้องคุยภาษาอังกฤษ

ท่านเคยพยายามหนีการเรียนภาษาอังกฤษเพราะภาษาท่านอ่อนมาก ท่านก็ไม่ยอมเข้าห้องเดินหนีไป แต่โชคดีเกิดสติแวบ "ถ้าเราถอยให้เราก็ตองถอยให้ภาษาอังกฤษทั้งชีวิต ถ้าเราสู้เราก็จะเก่งภาษาอังกฤษเหมือนภาษาไทย" ถ้าเราเจอปัญหาเราต้องสู้ มันไม่สูญเปล่าสำหรับความตั้งใจสู้ เราจะเกิดทักษะในการดำเนินชีวิต เพียงแต่เราต้องมองโลกในแง่ดี

ไม่มีงานไหนต่ำ ถ้าทำด้วยจิตใจสูง

ขงจื้อกล่าวว่า "ถ้าฉันเป็นคนเลี้ยงม้า ม้าต้องอ้วน ถ้าฉันเป็นขุนคลัง ต้องมีเงินสำรองเหลือเฟือ ถ้าฉันเป็นแม่ทัพจับศึก ต้องได้ชัยชนะ ถ้าให้ฉันสอนหนังสือเด็ก เด็กต้องได้เป็นนักปราชญ์ทุกคน"

อย่าลืมใช้บริการ help desk ฟรี มีปัญหาเมลล์มาที่ BPChelpdesk@bhatarapro.com รวมถึงแจ้งความประสงค์ต่อ MA Microsoft Dynamics 365, NAV, AX ไว้ก่อนเพื่อรับบริการฟรี 2 เดือน

ภัทร โประกรส แจกต้นบัวดิน 600-700 ลูก บัวดินต้องปลูกในที่ที่มีแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวัน ปลูกง่าย สนใจแจ้งความประสงค์ได้เลยค่ะ.

#9ต่อกัน #เติบโตด้วยกัน #ตั้งใจถึงกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดิ์คะ

ป้องกัน “โคชวิด” ด้วยความไม่ประมาท คิดๆ ไปโคชวิดก็ทำให้เราได้ใช้เวลาอยู่กับพ่อแม่ พี่ๆ น้องๆ ในบ้านมากขึ้น ทำให้เรารักความสะอาดมากขึ้น ทำให้เราประหยัดเงินไม่เที่ยวไกล เที่ยวในประเทศ กระจายรายได้ให้กับโรงแรม ชุมชน พ่อค้าแม่ขาย แล้วก็ยังทำให้เรามีสติมากขึ้นในการใช้มือ จะกดลิฟท์ จะสัมผัสโต๊ะ จะสัมผัสหน้าตา ปาก สติจะมาทันที “no no stop” ถ้าปกติเราก็ไม่สังเกตอาการปฏิกิริยา ไม่รู้เลยว่าลูบหน้า ขยี้ตาก็ครั้ง แต่พอโคจจะ มาแล้วก็รีบผ่านๆ ไปนะจะ ลูกข้างกล้วจะ

เดือนนี้อ่านหนังสือที่ให้พลังอย่างเยี่ยมยอด **Your Greatest Power พลังเปลี่ยนชีวิต** เขียนโดย เจ. มาร์ติน โคห์ แปลโดย ศนันชล นุ่มนวล จัดพิมพ์โดย บริษัท เดอะเกรทไฟน์อาร์ท จำกัด หนังสืออ่านง่าย เล่มบางๆ แต่แน่นด้วยข้อคิดที่ทำให้คุณคิดอย่างมีพลังที่ทำให้คุณสร้างสิ่งดีๆ ให้กับชีวิตคุณและโลกได้

คุณคือเจ้าของพลังอันยิ่งใหญ่และมหัศจรรย์ ซึ่งถ้าเจอ และใช้อย่างถูกต้อง คุณจะสงบนิ่งแทนที่จะสับสน คุณจะมีความสุขแทนที่จะทุกข์ร้อน คุณจะสำเร็จแทนที่จะล้มเหลว คุณจะมั่งคั่งยามมิตรแทนที่ศัตรู สิ่งดีๆ จะเกิดกับชีวิตคุณแทนที่สิ่งเศร้าหมอง

ชายยากจนผู้หนึ่งซื้อหนังสือราคาไม่กี่เหรียญ ซึ่งบันทึกความลับเรื่อง “หีนค่า” หีนค่า ใช้ทดสอบความบริสุทธิ์ของเนื้อทองคำและเงินได้ มีอยู่บนชายฝั่งทะเลดำปะปนกับหีนก้อนเล็กๆ ชนิดอื่น แต่ความลับคือ หีนค่า จะอุ้มๆ ส่วนหีนชนิดอื่นเย็นๆ ชายยากจนขายทรัพย์สินเพื่อใช้ในการเดินทางและซื้อเครื่องมือ เมื่อไปถึง เขามุ่งมั่นค้นหา หีนไหนไม่ใช้ก็โยนลงไปทะเล ผ่านไป 3 ปีเขาก็พบหีนค่า ... แต่เสียดายเขาโยนลงทะเล เพราะการโยนก่อนหีนลงทะเลกลายเป็น “นิสัย” ของเขาเสียแล้ว ดังนั้นเมื่อเจอหีนค่าที่เขาต้องการ ... เขาก็ยังคงโยนมันลงไปทะเลอีกตามนิสัย

โอแม่เจ้า ก็ครั้งที่เรสัมผัสกับพลังอันยิ่งใหญ่ แต่กลับไม่รับรู้ ก็หนแล้วที่เรามีพลังมหัศจรรย์อยู่ในมือแต่กลับทิ้งขว้างมันไป บ่อยแค่ไหนที่พลังวิเศษปรากฏอยู่ตรงหน้า แต่เรากลับมองเมิน สงสัยหละซี้ว่าพลังอะไร..... **พลังแห่งการเลือก**

พลังแห่งการเลือก พลังที่ยิ่งใหญ่นี้จะส่งความหวังและกำลังใจให้จิตวิญญาณ ที่จะนำพาคุณไปไขว่คว้าสิ่งต่างๆ ตามที่คุณเลือก ตามที่คุณต้องการ พลังแห่งการเลือกสรร ส่งผลต่อตัวพวกเรา เช่น นายขีด ทำงานขยัน ตรงเวลา ทำงานให้ดีที่สุดเสมอ เรียนรู้ ปรับตัวตลอดเวลา เลือกที่จะให้ความร่วมมือแทนที่การปฏิเสธ เลือกที่จะรับผิดชอบงานแทนที่การโย้ยงานให้กับคนอื่น ๆ กับ นายชอบ ที่มีกจะทำงานไปวันๆ ออกนอกสู่นอกทาง เลือกที่จะรู้สึกว่าเป็นเวลาว่างนอกเหนือเวลางานคือเวลาส่วนตัว เลือกที่จะไม่เหน็ดเหนื่อยด้วยการเสี่ยงที่จะรับผิดชอบ เลือกที่จะบอกว่าทำไม่ได้ ไม่เก่ง ไม่มีเวลา เลือกที่จะไม่เตรียมตัวถึงอนาคต เมื่อช่วงเวลาเลวร้ายมาถึง นายชอบเป็นคนแรกที่โดนปลดออก เขาเลือกที่จะโทษทุกคน โทษเหตุการณ์ ยกเว้นตัวเองที่ทำให้เขาต้องเสี่ยง นายชอบจะ ลองหยุดและทบทวนดูว่า คุณหรือใครกันแน่ที่เลือกหนทางนี้ **ใช่คุณนั่นแหละที่เลือกเอง**

ดาวรุ่งฟุตบอลคนหนึ่งสูญเสียแม่ไป 1 สัปดาห์ก่อนแข่ง “แม่ทซ์ใหญ่” เขาเศร้าเสียใจมาก โค้ชเองก็ไม่กล้าจะบอกว่ายากให้แข่ง ในที่สุดโค้ชก็ปล่อยให้นักเตะคิดเอง ในวันแข่ง ขณะที่เพื่อนร่วมทีมเริ่มวอร์มร่างกาย ดาวรุ่งไปยังอัฒจันทร์แถวที่ 12 ที่มีเก้าอี้ว่างตัวหนึ่งแต่งด้วยผ้าสีดำ ดาวรุ่งยืนมองนิ่งๆ แล้วพูดว่า “แม่ครับ ผมจะเล่นเกมนี้เพื่อแม่” แล้วเขาก็ลงเล่น ช่วยทีมจนกระทั่งทีมได้ชัยชนะ นี่คือนพลังแห่งการเลือก ดาวรุ่งอาจจะเลือกที่จะนั่งร้องไห้ โศกเศร้า ให้เพื่อนร่วมทีมสงสาร รู้สึกเสียใจที่เขาสูญเสียแม่ มีอารมณ์ร่วมจนอาจจะทำให้ทีมแพ้ **แต่การเลือกของเขา เลือกที่จะเล่น เลือกที่จะรับผิดชอบ ทำให้ทุกอย่างดีขึ้น** ทั้งกับตัวเขาเอง และเพื่อนร่วมทีม และแน่นอนมันดีกับแม่ของเขา ที่ไม่ว่าตอนนี้ท่านจะอยู่ที่ไหนก็ต้องภูมิใจในตัวลูกชาย เห็นลูกชายเล่นแบบที่แม่คงอยากให้เขาเล่น

คนเรามักมองปัญหาต่างๆ ในชีวิตว่าเป็นเรื่องจัดการไม่ได้ เรามักมองไปรอบแล้วก็สงสัยว่า ชีวิตนี้ควรค่ากับการเหนื่อยล้าหรือยัง โลกแยลงทุกวันเราเลยแยะไปด้วย รัฐบาลก็แยะช่วยอะไรไม่ได้เลย สังคมก็ไม่ไหวไม่เห็นจะมีใครแก้ไขอะไรเลย ... แต่โลกทั้งใบ สังคมรอบตัวเรา ครอบครัวเรา จะดีขึ้นทันทีที่เราเลือกคิดว่ามันจะดีขึ้น อย่าไปรอให้คนอื่นทำให้โลก สังคม ครอบครัวดีขึ้น คุณนั่นแหละจงเริ่ม เลือกที่จะปรับปรุงตัวเอง สิ่งสำคัญที่สุด คือสิ่งที่พวกเราทุกคนทำได้ สิ่งที่เราทำเป็นพลังงานดีๆ ที่มีอิทธิพลต่อคนรอบข้าง พวกเขาก็จะเริ่มทำสิ่งที่ดี ก็จะช่วยให้โลกนี้ สังคมนี ครอบครัวนี้ดีขึ้น ตามที่พวกเราเลือก

ตัวอย่างส่งท้าย หลายปีก่อนมีข่าวตั้ง เรื่องที่รัฐบาลจะเปลี่ยนถนนเล็กๆ ให้กลายเป็นถนนหลวงขนาดใหญ่ คณะทำงานก็เดินหน้าวางแผน ผู้คนก็เฝ้ารอ แต่ถนนอย่างที่ว่ายังไม่เกิดขึ้นสักที รอหาย รอหาย แต่ชายคนหนึ่ง เลือกที่จะทำสิ่งหนึ่ง คือทำหน้าบ้านตัวเองให้สวยงาม เขาทำจริงจนบ้านเขาเป็นจุดชมวิว สวยที่สุด เพื่อนบ้านในละแวกนั้นก็เริ่มทำ ถนนสายนั้นจึงกลายเป็นถนนสำคัญ "ถนนร้อยล้าน"

"สิ่งดีๆ เริ่มจากตัวคุณ สร้างความยิ่งใหญ่ด้วยความดี" สรุปลงด้วยประโยคนี้ ที่ ภัทร โปรเกรส ใช้ปลุกฝังทุกคนในองค์กรให้เริ่มต้นเรียนรู้ แก้ไข ปรับปรุงจากตัวเราเองง่ายและดีที่สุด

บริษัทไหนสนใจเรื่อง PDPA, ERP, Security ติดต่อทีมงานได้เลยคะ

ห่วงใยกันเสมอ & Keep in Touch

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดิ์ปีใหม่

ต้อนรับปี 2563 อย่างตื่นรู้และเบิกบาน ปี 2563 ภัทร โปกรีส เพิ่มเติมเรื่องใหม่ๆ ที่ต้องทำ เรื่องที่ต้องปรับปรุงอย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานค่าชื่นชมและข้อชี้แนะจากทุกท่าน รวมถึงความสามารถของเทคโนโลยี เราเพียรสร้างคนพร้อมสร้างองค์กรให้เติบโต ในโลกดิจิทัลอย่างสนุกสนาน ทำทนาย มั่นคง ขอบพระคุณทุกๆ แรงใจ แรงสนับสนุน ที่ทำให้ ภัทร โปกรีส ก้าวหน้าอย่างมั่นคงตลอดมา และจะก้าวต่อไปด้วยพลังสนับสนุน แรงปรารถนาดีของทุกๆ ท่าน ก้าวไปด้วยกัน นะคะ

เรามาอ่านวิธีการคิด **การปฏิบัติของประธานาธิบดี สีจิ้นผิง พญามังกร** การปราศรัย การวางตัว การทำงานของ ฯพณฯ ท่าน สร้างความศรัทธา จนกลายเป็นความสำเร็จที่ทำให้จีนทยานสู่วันนี้และอนาคตได้อย่างน่าชื่นชม Cr: หนังสือ "เพลงกระบี่สีจิ้นผิง" เผยคำภีร์ลับปรัชญาจีนโบราณอันลุ่มลึกที่สีจิ้นผิงใช้พลิกแผ่นดินมังกรให้ยิ่งใหญ่จนโลกตะลึง

จีนมหาอำนาจที่เติบโตอย่างก้าวกระโดดทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ ฯพณฯ สีจิ้นผิง ผลักดันให้จีนปฏิรูปในเชิงลึกในทุกด้าน ทั้งการเคารพประชาชน การปกครอง การสร้างคุณธรรม การบำเพ็ญตน การปฏิบัติ การเรียนรู้ การใช้ผู้ทรงภูมิ ความเชื่อมั่น นวัตกรรม นวัตกรรม เป็นต้น ด้วยการยึดถือหลักการ "ไม่ล้มประวัติศาสตร์จึงจะบุกเบิกอนาคต รู้จักสืบทอดจึงจะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ได้" มีเพียงการยึดมั่นประวัติศาสตร์เพื่อมุ่งสู่ออนาคต สืบสานรากเหง้าวัฒนธรรมของชาติเพื่อบุกเบิกเส้นทางข้างหน้า เราจึงจะทำการในวันนี้ให้ได้ดี" ฯพณฯ ท่าน สื่อสารหลักการ ความคิด วิธีปฏิบัติผ่านการอ้างอิงวรรณคดีจากบทกวีโบราณ ศิลปวัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ที่ท่านศึกษาอย่างละเอียดลึกซึ้ง จึงสามารถนำมาใช้ได้ อย่างแยบยล เฉียบแหลม

ยกตัวอย่างพอบเป็นสังเขป เช่น เมื่อพูดถึง**การปกครอง**

"การบริหารประเทศดั่งการตัดต้นไม้ มีสันคลอนรากฐานแต่กิ่งใบงดงาม" จาก บทเจิ้งถี้ตี้เอ้อ บันทึกรบเงินกวนเจียงยาว โดยอู๋จิง สมัยราชวงศ์ถัง บทกวีนี้มาจากจักรพรรดิไท่จง ที่ตรัสถึงสิ่งที่พระองค์ได้เรียนรู้จากจักรพรรดิหยางตี้ ซึ่งชอบทำสงครามขยายดินแดน จนละเลยการบำรุงบ้านเมือง ทำให้ประชาชนเดือดร้อน ไม่มีเวลาปลูกข้าว เก็บเกี่ยวผลหมากรากไม้ ถึงที่สุดบ้านเมืองก็แตกสลาย

มาดูตัวอย่างเรื่อง**การปฏิบัติ** ว่ามีข้อคิดอะไรที่เราควรต้องนำมาปฏิบัติ

"ความสำเร็จสูงด้วยปณิธาน การกระทำยิ่งใหญ่ด้วยความเพียร" – ตอนโจวจวน บทโจวชู คัมภีร์ช่างซู ยุคโบราณ – ช่างซูเป็นคัมภีร์สมัยราชวงศ์โจว (1045-256 ปีก่อนคริสตกาล) – ที่มาของประโยคนี้เกิดจากกษัตริย์โจวเจิง สรูปประสพการณหลังกลับจากสู้รบ เพื่อเตือนเหล่าขุนนางทั้งหลาย และเพื่อวางหลักการการแต่งตั้งขุนนาง - ฯพณฯ ท่าน ปราศรัยว่ากิจการทั้งของประเทศและส่วนตัว จะสำเร็จได้ต้องมีปณิธานและความขยันหมั่นเพียร เป้าหมายใหญ่ในการพัฒนาจีน คือ "100 ปีสองรอบ" ฝันของจีนอยู่ข้างหน้า ความยากความซับซ้อนก็ยิ่งมาก เราจึงต้องทำจริง ก้าวไปทีละก้าวอย่างมั่นคง "เจาะภูเขา ก็เบิกทาง เจาะน้ำก็สร้างสะพาน" ในขั้นตอนนี้ ทุกคนจะพบเวทีชีวิตและโอกาสของตนเอง ให้ปณิธานเป็นเข็มทิศ ให้ความเพียรเป็นแรงขับ ก้าวไปด้วยกันกับประเทศชาติอย่างพร้อมเพรียง

"จะทำเรื่องยากต้องเริ่มจากส่วนที่ง่ายก่อน จะทำการใหญ่ต้องเริ่มจากส่วนที่เล็กก่อน เรื่องยากในโลกหล้าต้องทำที่ง่ายก่อน เรื่องใหญ่ในโลกหล้าต้องทำที่เล็กก่อน" – บทที่ 63 คัมภีร์เหลาจื่อ โดยเหลาจื่อ ยุคชุนชิว ซึ่งมีข้อคิด "... ถือกที่เล็กเหมือนใหญ่ ถือกที่น้อยเหมือนมาก จัดการสิ่งที่ย่งยากขณะยังง่าย จัดการสิ่งที่ยิ่งใหญ่ขณะยังเล็ก ...ผู้ให้คำสั่งดี สามารถง่ายตายเกินไป ยากที่จะรักษาคำมั่นสัญญา..." ฯพณฯ ท่านได้ใช้ปรัชญาในการศึกษาแนวทางปฏิบัติ มวลชน ท่านระบุว่า "ปัญหาเล็กน้อยก็ต้องคว้าว" "จงทำอย่างแข็งขันในจุดเล็กจุดน้อย" ในการต่อต้านคอร์รัปชัน ท่านบอกว่า "จงตีพร้อมกันทั้งเสือทั้งแมลงวัน" และท่านยังบอกต่อว่า "ปราชญ์คือคนธรรมดาที่ยอมปฏิบัติอย่างแข็งขัน คนธรรมดาคือปราชญ์ที่ไม่ยอมทำอะไรเลย" เป็นการเน้นย้ำว่า ต้องลงแรงให้กับการปฏิบัติ ต้องทุ่มเทให้สิ่งที่รู้กับสิ่งที่กระทำเป็นหนึ่งเดียว ก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว ย่อมจะบรรลุมิติน้ำที่เขายินจนกร่อน เขือกด้ายที่เสื่อไม่จนขาดได้

"ระมัดระวังในสิ่งที่ย่างเพื่อหลีกเลี่ยงความยุ่งยาก ใส่ใจในความเล็กจะได้ไม่กลายเป็นมหันตภัย" - บทอวีเหลา คัมภีร์หานเฟยจื่อ โดยหานเฟยจื่อ ยุคจ้านกั๋ว – คัมภีร์หานเฟยจื่อ เป็นตัวแทนแนวคิดนิติรัฐยุคก่อนสมัยราชวงศ์ฉินของจีน ฯพณฯ ท่านได้ใช้หลักการนี้ ด้วยการเปรียบเปรย "การขยับตัวของพญาอินทรีมิได้เกิดจากขนเส้นเดียว ความเร็วของม้าฝีเท้าจัดมิได้เกิดจากกำลังของเท้าเดียว" เป็นการเน้นว่าการทำเรื่องราวใดๆ ยังคงขึ้นอยู่กับการจัดการของผู้บังคับบัญชา ควรชัดเจน รอบคอบ ละเอียดลเอียด ใฝ่ก้าวหน้าเสมอ แสดงสปิริตในเรื่องเล็กเรื่องน้อย แสดงมาตรฐานของตนในรายละเอียด "เบื้องบนมีเส้นด้ายนับพัน เบื้องล่างมีเข็มเล่มเดียว"

"ไม่รับคำพูดเหลวไหล ไม่ฟังความรู้โรที่มาที่ไป ไม่เชื่อชื่อเสียงจอมปลอม ไม่กระทำในสิ่งหลอกลวง" - บทสุเสียน หนังสือจงเจี้ยน โดยสวีเนียว สมัยราชวงศ์ตองฮั่น – ขณะที่สวีเนียวเป็นมหาอำมาตย์ช่วยงานพระเจ้าเหี้ยนเต้ ในสมัยนั้นโจโจคืออำนาจบาทใหญ่ สวีเนียวจึงแต่งหนังสือจงเจี้ยน เพื่อเป็นการตักเตือนฮ่องเต้ ไม่ให้เชื่อคำทำนายทายทัก ข้อห้าม การอธิษฐาน วิชาสำเร็จเป็นเขียน ไม่ให้เชื่อคำคยโม้อวด - ฯพณฯ ท่าน ได้ย้อนประวัติศาสตร์ในยุคจ้านกั๋ว มีคนหนึ่งชื่อจ้าวกั๋ว เอาแต่ถกพิชัยยุทธบนกระดาน จึงทำให้งองทัพจ้านกั๋วสิ้นคนถูกฝังทั้งเป็น ท่านได้ย้ำเน้นว่า การ

เอาแต่ลัทธิรูปแบบโดยไม่ลงมือทำจริง สุดท้ายนโยบายก็กลวงเปล่า มาตราการต่างๆ ก็ผิดรูปผิดร่าง "ดีแต่พูดขาดล้มสลาย ทำจริงชาติจะรุ่งเรือง" และยกคำพังเพยของจีนว่า "ดอกโบตั๋นก็แข่งงามที่ตา ดอกพุทราแม้จะเล็กกลับติดผล"

"สำเร็จเป็นอาคารใหญ่ ย่อมมิใช่ด้วยไม้ท่อนเดียว ทะเลที่กว้างใหญ่ ย่อมมิใช่มาจากธารน้ำสายเดียว" – บทที่ 64 หนังสือดองโจวเสี่ยวกั๋วจื่อ โดยเฟิงเมิ่งหลง สมัยราชวงศ์หมิง - วรรณคดีนี้มาจากเมื่อครั้งเหิงกวง กับ กวนอู๋ สนทนาแล้วถูกใจกัน เหิงกวงจึงเชื้อเชิญให้อู๋เป็นอัศวินหาเสนาบดี แต่อู๋ปฏิเสธ โดยให้เหตุผล "สำเร็จเป็นอาคารใหญ่ ผู้ครองแผ่นดินต้องการบรรลุปณิธาน ฟังใช้ผู้ทรงภูมิทั้ง 5" – ฯพณฯ ท่านได้เอามาพูดในวาระฉลองครบรอบ 65 ปี การสถาปนาฯ โดยย้ำถึงการพัฒนา การแก้ไขปัญหาว่า "...ต้องป้องกันมิให้ล้มเหลวลงเพียงเพราะวู่วาม เอาแต่ผลงานระยะสั้นเฉพาะหน้าแล้วหลับหูหลับตาทำ เราต้องลงแรงอย่างแข็งขัน จึงจะทะลุทะลวงอุปสรรคได้ สะสมความสำเร็จทีละเล็กละน้อยจนเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ มุ่งหน้าอย่างมั่นคงจึงจะสำเร็จการใหญ่ได้"

ก้าวหน้าไปด้วยกันอย่างสนุกสนาน ทำหาย และมั่นคง

มีความสุข ปราศจากทุกข์ ตลอดปีตลอดไปนะคะ

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

กรรมการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

027322090, 0879745888

สวัสดิ์ความรัก

โปรดให้ดวงใจฉันมีรัก โปรดให้ประจักษ์ในคุณค่า รักแท้นั้นคือเมตตา กรุณาเมตตาอุเบกขา นะ รักเอ๋ย

Pm 2.5 ไวรัสลู่ฮั่น ชาวเศรษฐกิจ ทำให้เรากังวลจนเครียด จากทฤษฎีจิตวิทยาบอกว่าการอ่านบทกลอน จะช่วยให้หายเครียดได้ มาอ่านกันเพลินๆ ไม่เครียดนะคะ ที่รัก "เพลงกระบี่สี่จิ้นผิง" ภาค 2 "ใต้ฟ้า" (CR: จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด เรียบเรียงโดย People Daily Press แปลโดย ชาญ ธนประกอบ)

"คำนี้ถึงผลประโยชน์ ฟังเป็นผลประโยชน์ของโลกหล้า" – จากบทปราศรัยเรื่องการจับมือของจีนกับอาเซียน ในรัฐสภาอินโดนีเซีย ซึ่งมีที่มาจาก กลอนคู่ที่อวี๋โยวเหรินมอบให้เจียงจิงกั๋ว

คำนี้ถึงผลประโยชน์ ฟังเป็นผลประโยชน์ของโลกหล้า

แสวงหาชื่อเสียง ฟังเป็นชื่อเสียงชั่ววันดินร่ำ

บ้างอยากได้ชื่อเสียงผลประโยชน์เฉพาะหน้า เฉพาะตน บ้างเพื่อส่วนรวม และลูกหลานในอนาคต

"ทะเลกว้างสุดหยั่งไร้ฟากฝั่ง นาวาแล่นตามลมสู่จุดหมาย" – จากบทปราศรัยในที่ประชุมสุดยอดผู้นำการค้า

อุตสาหกรรมเอเปค มีที่มาจาก

ทะเลกว้างสุดหยั่งไร้ที่สุด นาวารุดแล่นตามลมสู่จุดหมาย

ผ่านเมฆเขาดูจเข้ามาเยี่ยมกราย พฤษการายจากบ้านเกิดสู่นาวา

คลื่นสงบแลไปสุดเวหน ดาได้ยลหาดทรายอยู่ลิบเวหา

จากสหายเมื่อไรจึงได้พบพา นัยนามองตะวันรุ่งอรุณ. (ซึ่งผู้ชานเหรินกฤษชินหลัว โดยช่างเหยียน สมัย

ราชวงศ์ถัง)

เป็นการแสดงออกถึงไมตรีอันลึกซึ้งต่อสหาย และอวยพรให้การเดินทางของมิตรรักภพาริณ ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะได้พบกันอีก จึงได้แต่ส่งคำอวยพรมา

"บุปผาบานเดี่ยวไขว่สันต์ ร้อยบุปผาบานพร้อมกันวันสันต์เต็มสวน" – จากบทปราศรัย ณ สำนักงานใหญ่องค์การยูเนสโก ซึ่งแฝงไว้ด้วยความหมายเชิงปรัชญา

1. เป็นการอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาพรวมและบางส่วน บุปผาเดี่ยวคือบางส่วน ร้อยบุปผาคือภาพรวม บางส่วนย่อมมีคุณค่าสู่ภาพรวมไม่ได้
2. แสดงออกถึงความเชื่อมโยง บุปผาเดี่ยว กับ ร้อยบุปผา เชื่อมโยงกัน เราจึงควรเคารพต่อวัฒนธรรมที่หลากหลาย
3. เรื่องราวหรือวัตถุใดๆ ล้วนเป็นภววิสัยและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ "ร้อยบุปผาบานพร้อมกัน" เป็นสิ่งแน่นอน

สี่จิ้นผิงเคยกล่าวถึงปัญหาอารยธรรมที่หลากหลายอยู่หลายครั้ง เปรียบเปรยด้วยคำพังเพย "อารยธรรมย่อมหลากหลายสีสัน เพราะอารยธรรมของมนุษย์หลากหลายจึงมีคุณค่าในการแลกเปลี่ยน" "แสงอาทิตย์มี 7 สีจึงสว่างไสว"

"หากใช้น้ำไปเพิ่มรสน้ำ ผู้ใดจะดื่มได้ หากพิณหรือเครื่องสายใดดีดีได้เสียงเดียว ผู้ใดจะยอมฟัง" - บทปราศรัย ณ สำนักงานใหญ่องค์การยูเนสโก

ที่มาของคำพังเพยนี้จาก ฉีจิ้งกงกลับจากล่าสัตว์ เยียนจื่อฮั่นรอรับพร้อมกับแทนพักม้า เหลียงชิวจวี ผู้เป็นขุนนางใหญ่ แคว้นฉีขับม้ามาถึง ฉีจิ้งกงอุทานว่า "คงมีแต่เหลียงชิวจวีนี้แหละที่สมานกับข้า" เยียนจื่อฮั่นกล่าวว่า "เหลียงชิวจวีก็แค่เสมียน จะว่าสมานได้อย่างไร" ฉีจิ้งกงกล่าวว่า "สมานกับเสมียนต่างกันหรือ" ตอบว่า "ยอมต่าง สมานเปรียบเทียบการปรุงอาหาร ต้องมีน้ำ ไฟ เกลือ น้ำส้ม จึงจะทำให้ปลา เนื้ออร่อยได้ บัดนี้เหลียงชิวจวีไม่เป็นเช่นนี้ท่านอ่องว่าได้ เขาก็ว่าได้ ท่านอ่องว่าไม่ได้ เขาก็ว่าไม่ได้ หากใช้น้ำไปปรุงรสน้ำใครจะกินลง หากพิณหรือเครื่องสายใดมีเสียงเดียว ใครจะยอมฟัง การทำเสมียนกันก็เป็นเช่นนี้"

ลีจิ้นผิงเคยยกคำพูดของวิกเตอร์ อูโก กรีนกัประพันธ์ ศิลปินรัฐบุรุษของฝรั่งเศส กล่าวไว้ว่า “โลกนี้ที่กว้างใหญ่ที่สุดคือ มหาสมุทร ที่กว้างใหญ่กว่ามหาสมุทรคือท้องฟ้า ที่กว้างใหญ่กว่าท้องฟ้าคือจิตใจของมนุษย์” เราจึงควรยอมรับอารยธรรมที่แตกต่างกันด้วยจิตใจกว้างขวางกว่าท้องนภา มุ่งแสวงหาภูมิปัญญาจากอารยธรรมที่ไม่เหมือนกัน ซึมซับสิ่งที่เป็นประโยชน์ เสนอสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจแก่ผู้คน และจับมือกันแก้ไขความท้าทายต่างๆ ที่มนุษยชาติเผชิญร่วมกัน

“ผู้ทรงปัญญาแสวงจุดร่วม ผู้โง่เขลาแสวงหาจุดต่าง” - จากบทความมิตรภาพจีนกับยุโรป

คำกล่าวนี้มาจากตำราแพทย์จีนโบราณชื่อ หวงตี้เน่ยจิง ซึ่งแยกเป็น 2 ส่วน คือ บันทึกการสนทนาระหว่างจักรพรรดิ เหลียง หรือหวงตี้ดีกับราชบริพารมาอธิบายสมมุติฐานของโรค โดย หลิงซู และ ชูเวิน กับสวนยีนหยางอิงเซียงลุนเพียน ที่รวบรวมทัศนคติและกฎเกณฑ์ของทฤษฎีอินหยาง การเชื่อมโยงอย่างกว้างขวางระหว่างธรรมชาติกับร่างกายมนุษย์ สังเกตความเหมือน และ สังเกตความต่าง สะท้อนให้เห็นมุมมองต่อโลกที่แตกต่างคนละขั้ว ผลลัพธ์ย่อมไม่เหมือนกัน ผู้มีปัญญาสังเกตความเหมือนย่อมมีจิตใจเปิดกว้างยอมรับในกันและกัน แสวงจุดร่วม สงวนจุดต่าง จึงเป็นลักษณะได้รับประโยชน์ร่วมกัน

“ขุนเขาสะสมดินจึงสูงตระหง่าน แม่น้ำสะสมหยาดหยดจึงยาวไกล” ลีจิ้นผิงพูดในการประชุมว่าด้วยความร่วมมือและความเชื่อถือกันของเอเชีย ซึ่งเขาได้ย้ำเน้นว่าจังหวะทางการทูต ต้องก้าวไปที่ละก้าวในการจัดการด้านความมั่นคงร่วมกัน

ประโยคนี้เขียนขึ้นโดยหลิวอวี่ซี กวีสมัยราชวงศ์ถัง เพื่อสดุดีหวังจวิน ซึ่งสู้เพื่อแผ่นดิน แต่ตระกูลยังถูกล้มล้าง ต่อมาอีกรัฐสมัยกษัตริย์จึงได้แต่งตั้งลูกหลานให้เป็นเจ้าเมือง – คนโบราณให้ความสำคัญยิ่งกับเรื่องความเพียร เช่น คำพังเพยว่า เชือกก็เสื่อไม่ให้ขาดได้ รวมทลายเป็นเจดีย์ “สะสมดินเป็นขุนเขา ลมฝนจึงก่อเกิด สะสมน้ำเป็นธารลึก มังกรจึงก่อเกิด ... มิสะสมธารเล็กธารน้อย มิมีวันเป็นแม่น้ำหรือทะเลกว้าง”

“ผู้กระจำงรู้จักเปลี่ยนแปลงตามจังหวะเวลา ผู้มีปัญญารับมือได้ตามสถานการณ์” – ปราศรัยในหัวข้อ “ร่วมกันสร้างอนาคตที่งดงามของเอเชียและโลก”

ประโยคนี้มีที่มาจาก ขงจื้อ ซึ่งกล่าวว่า “ตามจารีตเดิมแล้วหมวกต้องทำด้วยผ้าฝ้าย บัดนี้พากันเปลี่ยนใช้ผ้าไหมซึ่งง่ายกว่า ข้าพเจ้าคล้อยตามคนส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้ปราศรัยจึงมีละเลยต่อประเพณีโบราณ คล้อยตามความนิยมโดยมิใช่ยึดติดเพียงรูปแบบ”

***เรียนเชิญมาร่วมรู้ ร่วมแชร์ ในงานสัมมนา “License & Security Compliance” License เยอะ Security เยอะกว่า จะมีผู้เชี่ยวชาญด้าน PDPA มาพูดเนื้อหาและแผนในการจัดการให้ฟังค่ะ Feb 19, 2020 08.00 – 12.15 @ Mercure ถนนรัชดาฯ ลงทะเบียนตาม link นี้ค่ะ *** <http://bit.ly/35TuKIW>

รักกันนานๆ รักแล้วรักเลย

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

กรรมการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

027322090, 0879745888

สวัสดิ์คะ

ฟ้าครวญ ฝนมา อีกาเกาะคอน นกร้องตะวันรอน ฉันทอนหายใจ มองไปรอบๆ ความสุข ความดีงาม ความถูกต้อง อยู่ทีว่างใจ ว่างใจที่ที่สะอาด สว่าง สงบ แล้วพวกเพียรรับผิดชอบหน้าที่ให้ดีที่สุด ทั้งหน้าที่ต่อตนเอง ครอบครัว การงาน และสังคม ฟังเพลงนี้เติมความสว่างให้ชีวิต [A Whole New World \(Thai\) - เบิร์ด ธงไชย,แอม เสาวลักษณ์ - YouTube](#)

กันยายนนี้ ภัทร โปรเกรส เพิ่มจำนวนคนที่จะสลับกันเข้าทำงาน ตอนเที่ยงๆ ก็ทานข้าวกันตามจุดต่างๆ เช่น ที่สวนดาดฟ้า ดาดแดดเพิ่มภูมิกันข้าวกัน สบายตา สบายใจ ปอดสะอาด แล้วคุณๆ ตอนนี้ใช้ชีวิตอย่างไรกันบ้างคะ ภัทร โปรเกรส มีโครงการแจกบัตรดินเหมือนเช่นทุกๆ ปี ใครต้องการแจ้งชื่อ ที่อยู่มาได้เลยคะ จะ หรือถ้าอยู่ใกล้ๆ กัน ก็แวะมารับได้คะ

มาวางใจอ่านนิทานสั้น เล็กๆ เรียบๆ กันคะ “เรื่องเล็กๆ เหตุผลยิ่งใหญ่” เรียบเรียงโดย สุภาณี ปิยพสุนทรานพ แสงดาว

ก้อนหินกลายเป็นพระพุทธรูป

เถรน้อยคนหนึ่งบวชเรียนมานานแต่ยังไม่ก้าวหน้า จึงคิดว่าคงต้องสึก เถรน้อยจึงแจ้งพระอาจารย์ พระอาจารย์จึงบอกว่า “เอาจี๋ข้าจะให้เจ้าไปอยู่ที่หมู่บ้านแกะสลักหิน ไปดูพวกช่างแกะสลักหิน ถ้าสนใจจะอยู่ฝึกอาชีพกับพวกเขาเลยก็ได้” เถรน้อยดีใจได้ฝึกอาชีพ ถ้าสึกจะได้หาเลี้ยงชีพ

3 วันต่อมา เถรน้อยกลับมาที่วัด “พระอาจารย์ครับ ให้ผมกลับมาปฏิบัติธรรมต่อที่วัดนะครับ” พระอาจารย์ถามกลับ “ไปเห็นอะไรมารี” เถรน้อยตอบว่า “ที่หมู่บ้านแกะสลักหิน ศิษย์เห็นหินเป็นก้อนๆ ทั้งแข็งทั้งขรุขระสุดท้ายยังเป็นพระหินที่สง่างามได้ แล้วศิษย์ซึ่งเป็นคน ทำไมจะขัดเกลาให้เป็นพระไม่ได้”

แง่คิด: แม้แต่ก้อนหินยังกลายเป็นพระพุทธรูปได้ แล้วเราซึ่งเป็นคนจะท้อไปใยกับอุปสรรค

ระหัดวิดน้ำกับน้ำ

ท่านไรรูปเดินตุตงค์มาถึงสระน้ำแห่งหนึ่ง จึงเดินเข้าไปขอน้ำชายหนุ่มที่วิดน้ำอยู่

ชายหนุ่มถวายน้ำแล้วพูดขึ้นด้วยความเลื่อมใสว่า “หลวงพ่อกับอีกหนอยผมจะออกบวชเหมือนหลวงพ่อบวชแล้วผมจะไม่ออกตุตงค์ ผมจะปลีกวิเวก ไม่ยุ่งเกี่ยวกับโลกภายนอกอีก”

ท่านไรรูปหัวเราะ “โยมจะออกบวชเมื่อไรละ”

ชายหนุ่มตอบ “เมื่อผมหาคนดูแลสระแทนผมได้”

ท่านไรรูปพูดว่า “ถ้าระหัดวิดน้ำจมน้ำในน้ำเหนือดินน้ำอย่างสิ้นเชิง มันจะเป็นอย่างไร”

ชายหนุ่มตอบ “ถ้าระหัดวิดน้ำจมน้ำทั้งอันมันก็จมน้ำไม่ได้ วิดน้ำไม่ได้ เผลอๆ จะถูกกระแสน้ำพัดพาเอาไปอีกด้วย ส่วนถ้าระหัดวิดน้ำอยู่เหนือดินน้ำทั้งหมดมันก็วิดน้ำไม่ได้สิครับ”

ท่านไรรูปพูดขึ้นมาว่า “ความสัมพันธ์ระหว่างระหัดวิดน้ำกับน้ำก็เหมือนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสังคม นั่นแหละโยม ถ้าหากคนคนหนึ่งเกี่ยวข้องกับสังคมมากเกินไป ชีวิตก็จมน้ำอยู่ในโคลนตมโลกียะ แต่ถ้าปลีกวิเวกถือสันโดษ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับชาวโลกแม้แต่น้อย ชีวิตก็จะเบาหวิวเหมือนพืชไร้ราก ลอยคว้างหาความหมายไม่ได้เช่นกัน”

แนวคิด: การเดินทางสายกลางนั้นเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ นักบวชแสวงหาความสงบ สันโดษ สุดท้ายก็เพื่อรับใช้มนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์จะมีค่าเมื่ออยู่ในแวดวงมนุษย์ ไม่ใช่ในดงไม้ สัตว์ ภูตผี เทวดา

คทาแห่งอำนาจกับไม้เท้าจาก

ตาเดมาต่างถิ่นคนหนึ่งป่วยด้วยโรคโลหิตจาง เลี้ยงแพะไว้ตัวหนึ่ง เพื่อจะได้ตีนมแพะทุกวัน วันหนึ่ง หัวหน้าเผ่าเดินทางมาถึงบ้านของตาเดมา ออกปากขอแพะของตาเดมา ตาเดมาก็ให้โดยไม่อึดอัด หัวหน้าเผ่าจึงมอบไม้เท้าให้เป็นของตอบแทน เมื่อหัวหน้าเผ่ากลับตาเดมาพูดกับเด็กรับใช้ว่า “ไม่มีแพะแล้วคงอยู่ได้อีกไม่นาน” เด็กรับใช้หันเป็นเห็นไม้เท้า “นี่มันคทาแห่งอำนาจ ผู้ใดได้ครอบครองผู้นั้นอยากได้อะไรก็จะได้”

แนวคิด: ความไม่รู้ทำให้ไม่ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่ครอบครองอยู่ ของวิเศษบางอย่างก่าอยู่ในมือของเราแท้ๆ แต่ไม่รู้ค่าเราจึงเป็นทุกข์ กังวล เห็นโชคดีเป็นโชคร้าย

ผู้มีปัญญาย่อมรู้จักถนอมรักสิ่งต่างๆ

หมี่ฝูเป็นนักเขียนพู่กันจีนเลื่องชื่อยุคราชวงศ์ซ่ง (คศ 1051 – 1107) หมี่ฝูฝ่าฟันทางเดินอันคดเคี้ยวมาไม่น้อย สมัยเด็กๆ หมี่ฝูเรียนพู่กันจีนในสำนักเอกชนแห่งหนึ่ง 3 ปี ใช้กระดาษไปเป็นโกดัง แต่ฝีมือไม่ก้าวหน้า อาจารย์โกรธมากถึงกับขับไล่เขาออกจากสำนัก

ต่อมามีบัณฑิตเดินทางผ่านมาที่หมู่บ้านของเขาเพื่อจะไปสอบจอหงวน เขารู้ว่าบัณฑิตคนนี้เขียนพู่กันจีนเก่งมาก จึงขอร้องให้ช่วยสอน บัณฑิตรับปากจะสอนแต่ต้องซื้อกระดาษของบัณฑิตแผ่นละ 5 ตำลึง หมี่ฝูผงะแต่ก็ไปอ้อนวอนแม่ให้เอาเครื่องประดับไปขายเอาเงินมาซื้อกระดาษ

บัณฑิตหยิบกระดาษพร้อมกับตัวอักษรแม่แบบให้ พร้อมกับกำชับว่า “ตั้งใจเขียนให้ดี” หมี่ฝูนั้นก็คิดว่ากระดาษแสนแพง ถ้าเขียนพลาดก็ไม่มีเงินมาซื้อกระดาษอีก จึงเอานิ้วมือฝึกลงบนโต๊ะ สังเกตแต่ละขีดว่ามันประกบกันอย่างไร ทำไม่จึงดูสวยงามนัก ยิ่งพินิจก็ยิ่งลึกซึ้ง ผ่านไปเกือบวัน บัณฑิตกลับมาเห็นกระดาษยังว่างเปล่า “ทำไมไม่ลงมือเขียนสักที” หมี่ฝูบอก “ก็กระดาษมันแพง กลัวเสียกระดาษเปล่าๆ ปล่อยให้เสีย” บัณฑิตหัวเราะ “เจ้าพินิจต้นแบบตัวอักษรเกือบทั้งวัน ลองเขียนให้ขาดสักตัวสิ” หมี่ฝูก็บรรจงเขียน เขาเขียนได้สวยงามมาก เกือบเหมือนต้นแบบ บัณฑิตดูแล้วก็พอใจยิ่ง สอนหมี่ฝูว่า “การเขียนหนังสือ ไม่ใช่สักแต่จะดวดพู่กันเขียนๆ ไป ต้องใส่ใจลงไปด้วย ที่นี้เจ้ารู้เคล็ดลับแล้วนะ”

วันต่อมาบัณฑิตก็อ้าลาและให้ถุงแพะกับหมี่ฝู โดยห้ามเปิดจนกว่าท่านจะเดินทางออกไปแล้ว เย็นนั้นหมี่ฝูเปิดดู ในนั้นมีเงิน 5 ตำลึง หมี่ฝูซาบซึ้งใจมากที่ครูบัณฑิตสอนสั่งด้วยความจริงใจ หมี่ฝูฝึกลายมือทุกวัน เขาถนอมรักกระดาษมาก ไม่เคยทำกระดาษเสีย เพราะรู้ซึ่งในคุณค่าของกระดาษทุกแผ่น เหตุนี้เขาจึงกลายเป็นนักเขียนพู่กันจีนไม่กี่คนที่ได้จารึกชื่อในประวัติศาสตร์จีน

แนวคิด “คนที่รู้จักรักษาข้าวของ ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ สะท้อนถึงความมีปัญญา ผู้มีปัญญา ชีวิตจะรุ่งเรือง ในทางกลับกันคนที่ชอบใช้ข้าวของฟุ่มเฟือย ทิ้งๆ ขว้างๆ คือคนที่ไม่มีความรู้ สร้างปัญหา”.

#9ต่อกัน #เป็นกำลังใจให้กัน #สู้สู้

Chantip O.

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวีสวีคะ

ช่วงนี้ต่างคนต่างให้กำลังใจกัน สู้ๆ ซึ่งพูดง่าย ทำยาก ... แต่ก็ต้องทำ ... ทำอะไรสักอย่าง เดิน ริ่ง เหวี่ยงแขนขา ปรบมือ ร้องเพลง ร้องให้ นิ่งนิ่งๆ สงบใจ หัวเราะ อ่านหนังสือที่ชอบ อ่านน้าชดชี่ไคล นอน ... ค้าดอบก็ค่อยๆ มาเมื่อเราจิตไม่ตก

มาอ่านเรื่องเล่าที่อ่านได้เรื่อยๆ เพื่อโดนใจ เพื่อจุดความรู้สึก เพื่อได้ใช้ กองเรื่องอื่นๆ ไว้ตรงนั้น แล้วอ่านเพลินๆ ค่ะ

คนตาบอดถือโคมไฟโดย Tom Kalei

มีตรอกอยู่ทีหนึ่งมืดและแคบ ทั้งๆ ที่มีคนใช้สัญจรอยู่เป็นประจำเพราะเป็นทางลัดที่ช่วยประหยัดเวลาในการเดินทาง ในคืนหนึ่งมีพระรูปหนึ่งเดินผ่านเข้ามายังตรอกเพื่อมุ่งหน้าไปยังอาราม เพราะตรอกมืดมาก พระรูปนี้จึงหิ้วไฟไปชนผู้อื่น และถูกผู้อื่นเดินชนตลอดทาง สร้างความลำบากยิ่งนัก

ในตอนนั้นเองมีชายผู้หนึ่งถือโคมไฟเดินเข้าตรอกมาทำให้ในตรอกเกิดแสงสว่างขึ้นพอสมควร พระได้ยินคนเดินผ่านทางพูดขึ้นมาว่า "คนตาบอดผู้นั้นช่างแปลกนัก ตนเองมองไม่เห็นแท้ๆ ใยต้องถือโคมไฟให้วุ่นวาย"

เมื่อพระได้ยินก็รู้สึกแปลกใจ รอคจนกระทั่งคนตาบอดถือโคมไฟ คนนั้นเดินผ่านมาจึงเอ่ยถามขึ้นว่า

"ขออภัย ท่านตาบอดจริงๆ หรือ?"

คนตาบอดผู้นั้นตอบว่า "ถูกแล้ว ข้าเกิดมาก็พิการตาสองข้างมองไม่เห็น สำหรับข้ามัน ไม่ว่าจะยามเช้า สาย บ่าย เย็น ล้วนไม่ต่างกัน ทั้งยังไม่ทราบว่าจะแสงสว่างหน้าตาเป็นเช่นไร "

พระได้ยินดังนั้นก็ยิ่งงุนงงมากขึ้น จึงเอ่ยถามต่อไปว่า "เช่นนั้นท่านจะถือโคมไฟไปเพื่อ?"

คนตาบอดตอบว่า "เนื่องเพราะข้าเคยได้ยินคนพูดกันว่า ในยามกลางคืนไร้แสงสว่าง คนตาดีทั้งหลายก็เป็นเช่นเดียวกับข้า คือมองไม่เห็นสิ่งใด เมื่อครู่ท่านเดินอย่างมืดมนในตรอกใช่หรือไม่ โคนคนเดินสวนไปมาชนเอา ใช่หรือไม่?"

"ท่านดูข้าเองนั่นแม้เป็นคนตาบอด แต่ข้าไม่โดนผู้อื่นเดินชนเลยแม้แต่ครั้งเดียว ทั้งๆ ที่เมื่อก่อน ข้าก็เป็นเช่นเดียวกับท่าน คือโดนคนเดินมาชนเอาบ่อยครั้ง แต่เมื่อข้าถือโคมไฟ ทุกอย่างก็เปลี่ยนไป ที่ข้าจุดโคมไฟไปไหนมาไหนด้วยนั้น ข้าจุดเพื่อให้แสงสว่างกับผู้อื่น และเพื่อให้ผู้อื่นมองเห็นตัวข้า ตั้งแต่นั้นมาข้าก็ไม่โดนผู้ใดเดินชนอีกเลย"

พระได้ยินความแล้วก็บรรลุปัญญา "การช่วยเหลือผู้อื่น เป็นประโยชน์สูงสุด ล้วนกลับคืนมาสู่ผู้ให้"

"ใจคุณกว้างเท่าใดโลกก็กว้างตามคุณเท่านั้น" คนที่ใจคับแคบ มักแปรเจตนาคำพูดของคนอื่นไปในทางที่ผิดอยู่เสมอ เหมือนดังคนที่พูดถึงชายตาบอดว่า "มองไม่เห็นแท้ๆ แต่กลับถือโคมไฟ"

ในทางกลับกัน ชายตาบอดถึงแม้สายตาดำมืดบอด แต่ดวงใจยังส่องแสงสว่างให้สังคม และ ผู้คนรอบข้างเสมอ

สั้นดีกว่ายาว

ปี 1996 บริษัททำขนมใหม่ที่ต่อยอดจากผลิตภัณฑ์เดิม ด้วยการดัดแปลงขนมปังกรอบแห้งเรียวยาว (เดาออกไหมคะ ขนมอะไร) ยาวถือพอดีมือเอาไปเคลือบช็อกโกแลตแห้งทั้งแท่ง ลูกค้ายื่นชอบในรสชาติ แต่ยอดขายกลับไม่ดีนักโดยเฉพาะหน้าร้อน เพราะลูกค้าไม่ชอบที่ช็อกโกแลตละลายติดมือ แรกเริ่มบริษัทมีไอเดียว่าจะใช้กระดาษหุ้มปลายขนมทุกแท่ง ซึ่งจะมีต้นทุนการผลิตสูงขึ้นมา คิดไปคิดมา มาจบที่จะเคลือบช็อกโกแลตแค่ 80-90% และเหลือที่ไว้ให้จับแทน

วิธีนี้ต้นทุนวัตถุดิบก็ถูกขึ้น ลดขั้นตอนการผลิต ตอบโจทย์ลูกค้า กลายเป็นขนมพลิกชีวิตรบริษัท มียอดขายทั่วโลกในปี 2016 กว่า 3 พันล้านดอลลาร์ – Glico / Pocky

จากหนังสือ "วิธีการแก้ไขปัญหายากให้ง่าย - ที่คนเก่ง (บริษัทระดับโลก) ใช้" เขียนโดย วิฑูรย์ สูงกิจบุญ

ไอศกรีมวานิลลากับจุดเกิดเหตุ

ปี 2010 เห็นจะได้ มีจดหมายฉบับหนึ่งส่งถึงผู้บริหารรถยนต์ค่าย Pontiac แจ้งว่า รถยนต์ของเขาสตาร์ทไม่ติดเสมอเมื่อไปซื้อไอศกรีมวานิลลาแก้วบ้าน แต่ไม่เป็นไรเลยเมื่อซื้อรสชาติอื่น แปลกไหมละ ผู้บริหารส่งวิศวกรไปตรวจสอบอย่างละเอียด จึงพบว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่รสชาติที่สั่งซื้อ แต่อยู่ที่ระยะเวลาในการสั่งซื้อเมื่อเทียบกับรสชาติอื่นๆ ไอศกรีมวานิลลานั้นขายดีที่สุดในสาขาที่ลูกค้าซื้อ มันจึงถูกจัดวางให้หยิบง่าย นำมาสู่ระยะเวลาในการรอสั้นที่สุด

ระยะเวลารอที่สั้นส่งผลให้เครื่องยนต์ยังไม่สามารถระบายความร้อนได้ทัน เรียกว่า Vapor Lock จึงทำให้สตาร์ทไม่ติด จำเป็นต้องทิ้งให้เย็นลง สาเหตุของปัญหาไม่ใช่ไอศกรีมวานิลลา

จากหนังสือ "วิธีการแก้ไขปัญหายากให้ง่าย - ที่คนเก่ง (บริษัทระดับโลก) ใช้" เขียนโดย วิฑูรย์ สูงกิจบุญ

เห็นความสดใสของโลก ปลุกตัวเองให้เบิกบาน

จันทร์ทิพย์ องค์กร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

+6627322090, 0879745888

สวัสดีค่ะ

โควิด โคววิด ร้ายเกินคาด ระบาดหนักไปทั่วโลก มนุษย์ทุกผู้ทุกนามเศร้าโศก แต่! โควิดจะถูกขจัดไปแน่นอน มีการระดมนักวิทยาศาสตร์และเงินมหาศาล เพื่อทำวิจัยยา และวัคซีน อีกประมาณแค่ 2-3 เดือนน่าจะมีผลงานออกมา ตอนนี้เราจึงต้องลุกขึ้นสู้ สู้สู้ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป อดทนสักพัก เดียวก็ดีขึ้น

วันนี้ได้ฟังเพลง "ไทยรวมกำลังตั้งมั่น จากวิทย์ ฟังแล้วรู้สึกมีกำลังใจเข้ม "ไทยรวมกำลังตั้งมั่น" เป็นพระราชนิพนธ์ของ ล้นเกล้ารัชกาลที่ 6 (พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว) ไม่ว่าศัตรูผู้มีแรงจะมาในรูปแบบไหน จะต้องประลาศไป ขอให้เรารวมจิตตั้งมั่น มีสติคิดว่าอะไรที่ต้องทำ และลงมือทำ เราก็พร้อมจะพัฒนา ไทยโย

ไทยรวมกำลังตั้งมั่น	จะสามารถป้องกันขั้นแข็ง
ถึงแม้ว่าศัตรูผู้มีแรง	มายุทธแย้งก็จะประลาศไป
ขอแต่เพียงไทยเราอย่าผลาญญาติ	ร่วมชาติร่วมจิตเป็นข้อใหญ่
ไทยอย่ามุ่งทำร้ายทำลายไทย	จงพร้อมใจพร้อมกำลังระวังเมือง
ให้นานาภาษาเขานิยม	ชมเกียรติยศฟูเฟื่อง
ช่วยกันบำรุงความรุ่งเรือง	ให้ชื่อไทยกระเดื่องทั่วโลก
ช่วยกันเต็มใจใฝ่ผดุง	บำรุงทั้งชาติศาสนา
ให้อยู่จนสิ้นดินฟ้า	วัฒนาเถิดไทย ไทยโย.

<https://www.youtube.com/watch?v=L8ir6ZiaXTM&list=PLiQj-7gijrQyM4Ckinx-YU7Wo-XOTjo6M>

หากใจไม่สงบ หวันไหว หวันกลัว สวตมนตให้ใจสงบ ค่อยๆ ตั้งสตินะคะ ไม่ว่าจะสุข หรือ ทุกข์ ก็ไม่อยู่กับเราตลอดไป ดังนั้นวันนี้เราจะทุกข์ พຼ่งนี้ก็สุขได้คะ เป็นกำลังใจให้กันและกันเสมอ

To Do List ในช่วงเมษายน นี้ ภัทร โปรเกรส จัด open discussion การจัดการระบบสารสนเทศตามสถานการณ์ และการเตรียมตัวรับมือเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เราเพิ่งจัด การเข้าถึง ERP, file share ภายใต้นโยบายความปลอดภัยของบริษัท และวันที่ 2 @ 11.00 – 12.15 นี้เราจะจัดเรื่อง user ERP การเงิน บัญชี จัดซื้อ ซึ่งเป็นนักรบแนวหลัง กลุ่มสุดท้ายที่จะต้องทำงานจากบ้าน จะจัดการได้อย่างไร รวมถึง ผู้บริหารจะตรวจงาน ติดตามงานผ่าน online analysis report ได้อย่างไร ผู้เข้าร่วมจะต้องได้รับเชิญเท่านั้นคะ

คิดถึงได้แค่สงใจ เพราะรักจึงต้องห่างไกล

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

กรรมการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

0 2732 2090, 087 9745888

สวัสดีค่ะ

ฟ้าครามนีกครีมีใจ สายน้ำระเรื่อไหล สายลมพรมดมดอกไม้ ส่งสายใย...แห่งความรฤกถึง.

ในช่วงเวลานี้หากใครต้องรับมือกับวิกฤต ก็ต้องเริ่มจากการยอมรับว่าเกิดวิกฤตกับชีวิต จะเครียดจะทุกข์ก็พอแค่นั้น อย่า
เด็ม อย่าปรุงอีก หยุดที่รู้ หยุดที่กินส้มเขียวหวานเย็นๆ ชื่นใจ แล้ว #9ต่อ #9ต่อด้วยกัน

“ฝึกให้ไม่คิด” หยุดพักสมอง เด็มพลังชีวิต ด้วยวิธีง่ายๆ ไม่ให้ใจฟุ้งชาน เขียนโดย พระวิโรนโสะสุเกะ โคะอิเกะ แปล
โดย ณิชากร อุปพงษ์ สนพ อมรินทร์ธรรมะ

วิธีการฝึกให้ไม่คิด คือการขัดเกลาประสาทสัมผัสทั้งห้า และเสริมสร้างการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงให้ชัดเจน ก้าวข้าม
ความคิดที่เป็นสิ่งสมมติไปได้ ฝึกฝนการใช้ชีวิตโดยมุ่งความสนใจไปที่ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และ
ร่างกาย ใน greeting ฉบับนี้จะพูดถึง ฟัง และ พูด ซึ่งเป็นช่องทางรับสิ่งเร้า และ ช่องทางออกตามสิ่งเร้า

ปกติแล้วเราจะ “คิดมากไป” ในหลายๆ เรื่องโดยไม่ได้ควบคุมความคิดจนทำให้ความคิดสับสนวุ่นวายและไม่เฉียบคม
เราทุกคนจึงต้องเด็มพลังด้วยชั่วโมง “ฝึกให้ไม่คิด” บ้าง **การฝึกให้ไม่คิดเริ่มที่**

ไม่ใช้แคมองเห็น แต่เป็นการ ดู

ไม่ใช้แคะไต่ยีน แต่เป็นการ ฟัง

ไม่ใช้แคะไต่กลิ่น แต่เป็นการ ดม

ไม่ใช้แคะรู้รส แต่เป็นการ ชิม

ไม่ใช้แคะรู้สึก แต่เป็นการ รับรู้ความรู้สึก

การฟัง - หลายสิ่งผ่านเข้ามาในสายตา โสดประสาท กระตุ้นให้เราคิดตามไป ฟังไปตามแรงกระตุ้น เราจึงต้องลองฝึก
ดูเฉพาะจุด ฟังมองเฉพาะจุดเล็กๆ อย่างแน่วแน่ เสียงเกินครึ่งเป็นความรุนแรง ที่เหลือก็เป็นเสียงที่ไม่น่าฟัง หลายคน
เสียบหูฟังเพื่อจะไม่ต้องไต่ยีนเสียงเหล่านั้น เป็นการหนีจากเสียงไม่ฟังประสงค์ เป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า แต่
หากเราอยากให้ตัวเองก้าวข้ามการไต่ยีนแล้วทำให้ทุกข์ การไต่ยีนให้ทำให้คิดมาก เราต้องฝึกฟังให้ละเอียดลึกซึ้ง ให้
ไต่ยีนเสียงลมรอบตัว ณ เวลานั้น จะทำให้ใจที่ต้องแบกภาระหนักของเสียงรบกวนเหล่านี้ เบาบางลง

คำสอนของพระพุทธเจ้าเขียนไว้ว่า

“...คนที่สร้างพลังกระตุ้นความโกรธและความอยากที่จะไต่ยีนนั้น สูญเสียพลังในการควบคุมประสาทสัมผัส จิตใจ
หมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวและยึดติดกับมัน

สำหรับตัวเขา ความเครียดต่างๆ ที่เกิดจากเสียงก็เพิ่มมากขึ้น ใจของเราได้รับความเสียหายจากความโกรธและความ
อยาก อาจกล่าวได้ว่า คนที่สะสมความเสียหายเช่นนี้ไว้ห่างไกลจากความสงบของจิตใจ

..... หากฟังด้วยประสาทสัมผัสเช่นเซอร์ของใจ เราจะไม่มี ความอยากฟังหรือต่อต้านเสียงนั้น ถ้าใจไม่ผูกพันก็ไม่ยึดติด
กับเสียงนั้น ถ้าทำเช่นนี้แล้ว การฟังเสียงหรือรับเอาไว้จะไม่เกิดความเสียหายขึ้นกับเขา ความเสียหายก็ไม่เพิ่มขึ้น”

การพูด - ปกติเราคิดกันว่าเราพูดอย่างอิสระ แต่จริงๆ แล้วเป็น “การป้อนข้อมูลจากสิ่งเร้า” และเป็นเพียง “ผลจากการ
ที่ความคิดเปิดปฏิกริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ” ความล้มเหลวทางคำพูดเกิดจากการที่เราไม่รู้วิธีการควบคุมการตอบ
โต้ เรามาลองดูว่าจะทำอย่างไรจึงจะพูดอย่างสวยงามเป็นอิสระโดยไม่ตกเป็นทาสของสมอง ของสิ่งเร้า

- ❖ รากฐานวิธีพูดมาจากการสังเกตเสียงของตน - หากเราลองตั้งใจสังเกตอยู่เสมอ เราจะรู้ว่า ตอนนี้กำลังพูดเร็ว เสียงดัง พูดห้วน พูดไม่เป็นเรื่อง พูดแบบใสอารมณ์ การสังเกตอยู่เสมอจะทำให้เราค่อยๆ พูดจาได้อย่างนุ่มนวลขึ้นไปเองโดยธรรมชาติ
- ❖ “ความยึดมั่น” เป็นกิเลสที่ทำให้พูดในสิ่งที่ไม่จำเป็น - ความยึดมั่น เป็นความกังวลอยากให้คนอื่นมองตัวเองว่าดี เก่ง มีอำนาจ ซึ่งเป็นความหลงใหลในภาพลักษณ์ของตัวเอง ไม่อยากตีค่าตัวเองต่ำ ดังนั้นต้องฝึกลดละความยึดมั่น สติก็จะทำให้เราพูดสื่อสารเป้าหมายได้อย่างชัดเจน และควรแก่การรับฟังมากขึ้น
- ❖ ฝึกละทิ้งความคิดเชิงลบ – โดยพื้นฐานพฤติกรรมหลักๆ เวลาที่เราแบกความรู้สึกเชิงลบไว้มี 2 อย่าง คือ “การปลดปล่อย” บนตาแสดงความไม่พอใจ และอีกพฤติกรรม คือ “การระงับอารมณ์” ซึ่งวิธีพุทธแนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงทั้งสองอย่าง แต่ให้ใช้วิธีการ **“เฝ้ามองดู”** เช่น “ฉันกำลังคิดว่า โกรธ!” เฝ้ามองอารมณ์ พูดช้าๆ กับตัวเอง เป็นเพียงแค่ออกเสียง สติก็จะกระจ่างขึ้น เราก็จะรู้ว่าจะรับมือกับบุคคลที่สอง ที่สามอย่างมีสติต้องทำอะไร ที่สง่างามยิ่งขึ้น
- ❖ อธิบายแผนการแก้ไขที่เป็นรูปธรรมเมื่อต้องกล่าวคำขอโทษ - เราไม่ควรกล่าวคำขอโทษพร่ำเพรื่อ หรือเหมือนเครื่องจักร เพราะส่งผลให้เราไม่ได้คิดแยกแยะเรื่องผิดจริง เรื่องไม่ผิด ในที่สุดเราก็ไม่ได้มีความตั้งใจที่จะแก้ไขจริงจัง วิธีการพูดขอโทษ เช่น “ขอโทษค่ะ จะไม่ให้เกิดขึ้นอีก ด้วยวิธีการ....”
- ❖ การยกข้ออ้างเพื่อตนเองเป็นเพียงแต่การเพิ่มความลำบากให้อีกฝ่าย - เช่น เมื่อทำอาหารไม่อร่อย ก็ไม่ควรพูดในทำนองว่า “วันนี้ซิมพลาดไป รสชาติไม่จัดไปซะไหม” คนซิมก็อาจจะต้องพูดตามสิ่งเรา “อืม ไม่หรรษาอร่อยดี” เกิดความเครียดที่ต้องทำตามสิ่งเรา สมองทั้งสองฝ่ายจะสร้างภาพมายาจากสิ่งเรา “เมื่อมีสิ่งเรานี้ทำให้รู้สึกดี” หลอกกล้อให้เข้าสู่กับดักกลไกกิเลส ดังนั้น เราจึงต้องห้ามปรามตัวเองไม่ให้ยิงคำแก้ตัวที่มีอานุภาพรุนแรงเหมือนปืนกล
- ❖ สมองเป็นภาพลวงตา ผลดี ผลเสีย ระยะสั้น และระยะยาว – ทั้งการรับปาก และปฏิเสธอย่างง่ายๆ เช่น ทำได้แน่นอน หรือ ทำไม่ได้ ซึ่งเป็นการประเมินตัวเองสูงไป ต่ำไป ทำให้ตัวเองสูญเสียความไว้วางใจจากผู้อื่น และที่สำคัญคือ เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ตัวเองขอบลงโทษตัวเอง “โธ่ ฉันไม่ดีเอง” (รับปากว่าทำได้แต่ทำไม่ได้ บอกว่าทำไม่ได้แต่จริงๆ ทำได้ ในที่สุดชีวิตของตัวเองจะคุ้นชินกับการลงโทษตัวเอง)
- ❖ ปากไม่ดี เป็นผลให้เกิดมลพิษในใจตนเอง – ศาสนาพุทธมีศีล 10 ข้อที่เรียกกันว่า “กุศลกรรมบถ 10” ดังนั้นการฝึกให้หยุดคิด คือการฝึกให้พูดน้อยลง ไม่พูดเท็จ พูดหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ เป็น 4 ข้อจากศีล 10 ข้อ
- ❖ ไม่กดดันผู้อื่นด้วยเรื่องไร้สาระ - การพูดที่มีสาระ คือ พูดเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ที่สับสนวุ่นวายจากความโลภ โกรธ หลง ให้ผ่อนคลายลง พูดแล้วคนสงบลง พูดแล้วคนอยากทำในเรื่องที่ดีๆ โดยไม่เครียด ไม่ทำเพราะถูกกดดัน จะทำให้คนทั้งคู่มีพลังงานไว้ใช้กับเรื่องที่มีประโยชน์กว่าได้มากขึ้น

จากวิธีการต่างๆ เราจะสรุปได้ว่าการฝึกให้ไม่คิด ต้องรับสารที่ไม่เป็นสาระให้น้อยลง และเมื่อต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ฟัง เห็น ดม กิน สัมผัส ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ พักสมอง ผ่อนคลาย เดิมพลังกันค่ะ

มีความสุข มีพลัง #9ต่อกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัท

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

02 732 2090, 0879745888

สวัสดิ์คะ

คุณลูกค้าและเพื่อนๆ ค่ะ ยินดีไปกับ ภัทร โปรเกรส ด้วยนะคะ เราเพิ่งได้รับรางวัล Inner Circle จาก Microsoft Global รางวัลนี้มีเพียง 264 บริษัทจาก 30K+ และเป็นหนึ่งเดียวใน APAC ที่ได้รับรางวัลนี้ ด้วยคุณสมบัติ;

“Our Inner Circle members are chosen based on their business performance as well as capabilities as an organization, whether that’s creating IP, developing solutions, or having an industry leading focus on digital transformation.

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด ขอขอบพระคุณลูกค้าทุกท่านที่ได้สนับสนุนบริษัทฯ อย่างต่อเนื่อง ทั้งชื่นชมและแนะนำ ทั้งน้ำใจไม่ตรีจิต สัมพันธภาพที่ดั่งามารักและแข็งแกร่ง ที่สำคัญความสำเร็จนี้ได้จากทีมงานของบริษัทฯ ทุกคนที่ทุ่มเทความรู้ ความสามารถ เวลา รับผิดชอบต่อหน้าที่และทำงานเต็มร้อย เรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง บริษัทฯ จะมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพของทีมงาน และคุณภาพของ solutions และการบริการให้ดีขึ้นอีก เพื่อลูกค้าที่น่ารักของเราทุกคน เราจะ **#9ต่อด้วยกัน ไปอีกนานๆ** นะคะ

ขอเสียงหน่อยคะ ใครบ้างกำลังกินอร่อย นอนหลับ สดชื่นกับแสงแดด สนุกกับการทำงาน ฮีตฮัด จิตตกกลัวติดโควิด กังวลกับอนาคต ห่วงใยครอบครัว ... เราทุกคนกำลังอยู่ในสภาวะใกล้เคียงกัน หากใครทุกข์มากกว่าสุข จะคลายทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจถึงกฎไตรลักษณ์ และลองอ่านวิธีการ **“ฝึกสมองไม่ให้ทุกข์”** เขียนโดย Toshinori Kato กานตัมตีพหุทธิพัฒนพงษ์ แปล สนพ นานมีบุคส์

ฝึกสมองไม่ให้ทุกข์ ทุกข์ใจหายได้ ถ้าเข้าใจสมอง แนะนำวิธีสร้างสมดุลให้สมองห่างไกลจากความวิตกกังวล โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการวิเคราะห์ภาพถ่ายสมอง ซึ่งใช้เวลารวบรวมจากคนไข้มานานกว่า 30 ปี จึงสรุปมาเป็นวิธีสร้าง “สมองที่ไม่ทุกข์ใจ”

“ต้นไม้เติบโตด้วยแสงอาทิตย์ ส่วนสมองของเราเติบโตด้วยประสบการณ์**”** จากการสำรวจสมองทำให้พบว่า สมองเติบโตในทุกช่วงอายุด้วยวิถีชีวิตที่มีแรงกระตุ้น มีเป้าหมาย ทำกิจกรรมต่างๆ หลากหลาย

รหัสสมองของคนเราแบ่งเป็น 8 กลุ่มตามหน้าที่ ความคิด การเคลื่อนไหว การสื่อสาร ความเข้าใจ การจดจำ การมองเห็น การได้ยิน ด้านอารมณ์ ทั้ง 8 ส่วนนี้พัฒนาได้ตลอดอายุขัยของเรา ถ้าเราทุกข์เพราะการจดจำ แสดงว่ารหัสสมองการจดจำอ่อนแอที่จำแต่เรื่องทุกข์

สำหรับสมองความทุกข์ กับ อารมณ์ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน **ความทุกข์เกิดจากรหัสสมองบางส่วนพัฒนาไม่เต็มที่ ไม่สมดุล** เช่น สมองซีกซ้ายควบคุมความเป็นเหตุเป็นผล ทฤษฎี ยืนยันความเป็นตัวเรา จุดยืนด้วยถ้อยคำ ซีกขวาควบคุมอารมณ์ รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ตอบสนองต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง คาดเดาสถานการณ์ รับรู้รสชาติ ความไพเราะ หากสมองซีกซ้าย ขวาไม่สมดุล รหัสสมองด้านอารมณ์จะสร้างความทุกข์ใจออกมา ดังนั้นสิ่งที่เราต้องทำ คือ **ฝึกฝนสมองด้วย 4 วิธีสำหรับคลายความทุกข์ใจ**

1. สร้างสมดุลให้สมองซีกซ้ายและซีกขวา ลดความแตกต่างของการคิด และความรู้สึก
2. พัฒนารหัสสมองที่อ่อนแออันเป็นสาเหตุของความทุกข์ใจ
3. เอาใจใส่รหัสสมองที่ใช้ในชีวิตประจำวันแล้วเปลี่ยนมัน ถ้าทุกข์ใจทุกวัน ก็ต้องเปลี่ยนรหัสสมองที่ใช้
4. ปิดกั้นรหัสสมองด้านอารมณ์เมื่อจำเป็น

สร้างสมดุลให้สมองซีกซ้าย และซีกขวา

คนที่รหัสอารมณ์ในสมองซีกซ้ายอ่อนแอจะไม่เข้าใจอารมณ์ของตนเอง หรือ ถ้าซีกซ้ายแข็งแรงแต่ซีกขวาอ่อนแอ ก็จะสนใจให้ความสำคัญกับความต้องการของตัวเองเท่านั้น ถ้าซีกขวาแข็งแรงแต่ซีกซ้ายอ่อนแอก็จะเป็นคนที่รับเอาความทุกข์ของคนอื่นเข้ามามาก ไม่เป็นตัวของตัวเอง วิธีการแก้ไข คือ การฝึกรหัสสมองด้านอารมณ์ ซึ่งไม่ว่าจะอายุเท่าไร ก็ยังพัฒนาได้ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

- ลองเลียนแบบเพื่อน หรือตัวละครในละครที่ชอบ เพื่อกระตุ้นให้เรามองให้เข้าใจความรู้สึก และช่วยให้แสดงอารมณ์ได้หลากหลายขึ้น
- ฝึกสังเกต เรียนรู้วัฒนธรรม ภาษา เช่น สังเกตคนรอบข้างมากขึ้น อ่านคู่มือเครื่องใช้ต่างๆ อย่างละเอียดยิ่งขึ้น พูดคุยกับต้นไม้ สัตว์เลี้ยง ดาว เดือน ท้องฟ้า สายลม
- การทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกแรงสำหรับคนที่ไม่ค่อยได้ออกแรง หรือ ทำอะไรซ้ำๆ สำหรับคนที่มักจะทำอะไรแรงและเร็ว
- การทรงตัวอยู่บนพื้นที่ไม่มั่นคง การยืนด้วยขาข้างเดียวสลับกันไป
- การประนมมือไหว้พระ เป็นการเพ่งไปที่จุดศูนย์กลางของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้เรามองซิกซาย ขวาเชื่อมโยงกัน ปรับสมดุลใหม่

เปลี่ยนรหัสสมองที่อ่อนแอซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ใจ

ความทุกข์ใจเกิดจากรหัสสมองที่อ่อนแอ เมื่อมีสิ่งไปกระตุ้นรหัสสมองที่อ่อนแอ มันก็จะตอบสนองมากจนกลายเป็นความทุกข์ใจ เช่น ถ้าไม่ชอบ ไม่คุ้นเคยกับการวิ่ง เมื่อถูกบอกให้ต้องวิ่ง ก็ารู้สึกทุกข์ใจ การเปลี่ยนรหัสสมองที่อ่อนแอให้แข็งแรงขึ้น ทำโดยวิธี เช่น

- การจดสิ่งที่ทำใน 1 วัน เช่น กินอะไรในแต่ละมื้อ แต่งตัวอย่างไร เมื่อเริ่มคุ้นเคยก็เขียนความเห็นของตัวเองเข้าไป เช่น มื้อเที่ยงกินข้าวอร่อยดี หอมน้ำบูดู แล้วกระดืบการเขียนบันทึกด้วยการเพิ่มข้อมูลด้วยหู ตา และแหล่งข้อมูล
- กระตุ้นรหัสสมองที่ไม่กระตือรือร้น เมื่อสมองทำงานโดยไม่ต้องสั่ง คือ ทำไปแบบอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์เรื่องความจำ อยากลืมกลับจำ อยากจำกลับลืม วิธีการแก้ไข คือ ไข่มือข้างที่ไม่ถนัดแปรงฟัน เปลี่ยนที่วางสิ่งที่ใช้อยู่เสมอ เปลี่ยน password บ่อยๆ

ย้ายความทุกข์ใจไปไว้ที่รหัสสมองอื่น

ภาวะอารมณ์แปรปรวนเป็นเพราะการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในสมองไม่ค่อยดี สิ่งที่จะช่วยได้ คือ การควบคุมการหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ การดูรูปถ่ายสวยๆ ให้เวลาสมองในการรับออกซิเจนให้เต็มที่ ภาวะความแปรปรวนก็จะลดถอย

สร้างสวิตซ์ตัดความรู้สึก

รหัสสมองที่อ่อนแอจะเหนื่อยเร็ว ความรู้สึกส่วนเกินจึงเกิดขึ้นง่าย เพราะฉะนั้นในตอนที่ต้องใช้รหัสสมองที่อ่อนแอจึงควรแบ่งระยะเวลาออกเป็นช่วงสั้นๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้น

- แบ่งระยะเวลาการทำงานและไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกส่วนเกินเข้าไปแทรก มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ เช่น จะทำรายงานยอดขายให้เสร็จภายใน 20 นาที แล้วจะทำอะไรต่อจากนั้น การสร้างสมาธิจะทำให้รหัสสมองเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการ

ภัทร โปรเกรส ขอ #ส่งพลังใจถึงกัน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นดังสติ แล้วเริ่มต้นอีกครั้ง #ลุกขึ้นสู้.

#9ต่อกัน #สู้ๆไปด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

08 7974 5888

สวัสดีค่ะ

ช่วงนี้ดิฉันตระเวนไปทั่วยุทธ และ update technology แบบ exclusive ให้หลายๆ ท่าน ตีต่อใจมากมาย ... ชีวิตและธุรกิจไม่ได้หยุดที่โควิด เราต้อง #9ต่อด้วยกัน #ฟื้นด้วยกัน #พร้อมไปด้วยกัน อยากรู้ท่านอื่นๆ อีกนะคะ นัดกันค่ะ

"Originals เพราะความเหมือนไม่เคยเปลี่ยนโลก" เขียนโดย Adam Grant แปลโดย วิโรจน์ ภัทรทีปกร พิมพ์โดย สำนักพิมพ์วีเลิร์น การกระทำเพื่อสร้างให้ตัวเองเป็น **"คนต้นแบบ"** EP 2

สร้างความสันคลอนไปพร้อมกับรักษาความมั่นคง

หากเราต้องรับมือกับตัวเองซึ่งเป็นคนคิดลบ กังวลถึงผลร้ายนานาที่อาจจะเกิด อยากรู้จะเป็นคนคิดบวกมั่ง ก็อยากเหลือเกิน จันมาเปลี่ยนพลังลบให้เป็นโอกาส **"พลังบวกของการคิดลบ"** Adam Grant ศึกษาความสำเร็จของ ลูอิส พิว นักกฎหมาย และ นักว่ายน้ำในน้ำเย็นจัดที่เก่งที่สุดในโลก ผู้ทำลายสถิติโลกในการว่ายน้ำระยะไกลบริเวณจุดเหนือสุดของโลกท่ามกลางผืนน้ำที่เย็นยะเยือก และบริเวณจุดใต้สุดของโลกด้วยการกระโดดลงจากภูเขาน้ำแข็งเพื่อว่ายน้ำเป็นระยะทางหนึ่งกิโลเมตร ในทวีปแอนตาร์กติกา เป้าหมายของพิวไม่ได้อยู่ที่การเป็นที่ 1 ในโลกแต่เขาเป็นนักสิ่งแวดลอม เขาอยากให้คนหันมาสนใจปัญหาสภาพภูมิอากาศ

ฉายาของพิว คือ หมี่ขั้วโลก เขากระโจนสูมหาสมุทรอาร์กติกด้วยชุดว่ายน้ำ หมวกว่ายน้ำ และแว่นตากันน้ำเท่านั้น ทว่าก่อนการว่ายน้ำทุกครั้ง อุณหภูมิของพิวจะพุ่งขึ้นจาก 37 เป็น 38.3 องศาเซลเซียส นักวิทยาศาสตร์การกีฬาเรียกภาวะนี้ว่า "การผลิตความร้อนของร่างกายตามความคาดหวัง" (anticipatory thermogenesis) ร่างกายของพิวจะเตรียมพร้อมโดยอัตโนมัติ พิวเรียกสิ่งนี้ว่า ศิลปะแห่งการสร้างความร้อนด้วยตัวเอง

เคยมีนักสำรวจต้องเสียชีวิตเนื่องจากน้ำแข็งกัด เมื่อเขาตกลงไปในน้ำเพียงแค่ 3 นาที ผู้โดยสารไททานิคเสียชีวิตในน้ำอุณหภูมิ 5 องศา ส่วน พิว นั้น นิ้วมือทั้งสิบนิ้วชา เซลล์ตายไปถึง 4 เดือน เมื่อเขาซ้อมเพียงแค่ 5 นาที แต่เขายังมีภารกิจที่ต้องปฏิบัติคือ การว่ายน้ำที่อุณหภูมิต่ำกว่า -1.7 องศา และจะต้องใช้เวลา 20 นาทีในการว่ายน้ำข้ามฝั่ง เขาเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่าจะรอดไหม ถ้าล้มเหลวเขาต้องตายอย่างแน่นอน!

นักจิตวิทยาชื่อจูลี โนแรม ศึกษากลยุทธ์ 2 แบบในการรับมือกับความท้าทาย **การมองโลกในแง่ดีเชิงกลยุทธ์** และ**การมองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับ** คนที่มองโลกในแง่ดีจะสงบเยือกเย็น คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุด คนที่มองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับ คาดหวังสิ่งที่เลวร้ายที่สุด รู้สึกกังวล ไม่มีความสุข และจินตนาการเกี่ยวกับความผิดพลาดทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้น เช่น เมื่อต้องพูดบนเวที คนมองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับ จะวิตกกังวลทุกอย่าง ขาดความมั่นใจ เมื่อเทียบกับคนมองโลกในแง่ดีเชิงกลยุทธ์ แต่ผลงานที่ออกมากลับตีพอๆ กัน ทำไม? โนแรมอธิบายว่า การมองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับเป็นกลยุทธ์ที่ใช้เพื่อจัดการความหวาดกลัว ความกลัวใจ พวกเขาจะปล่อยให้ตัวเองถูกรอบง่าด้วยความกลัว และเขาจะตั้งใจจะสมมติเหตุการณ์ที่เข้าขั้นหายนะจนเกิดแรงผลักดันให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ด้วยการพิจารณาทุกอย่างอย่างละเอียด รอบคอบเพื่อให้แน่ใจว่าเขาจะไม่ล้มเหลว เขามีอำนาจจะควบคุมปัจจัยต่างๆ เมื่อถึงเวลาทำสิ่งนั้นจริงๆ พวกเขาจึงพร้อม

สำหรับการสร้างความสำเร็จ ความมั่นใจของพวกเขาไม่ได้มาจากการหลอกตัวเองว่า “คงไม่หนักหนา” แต่เกิดจากการประเมินความจริง วางแผนถี่ถ้วน

พิว บอกว่าเขาเห็นความหายนะที่กำลังเกิดขึ้น เขาจึงคิดแผนการลดระยะเวลาในพื้นที่หนาวเหน็บ “เคล็ดลับคือการเปลี่ยนความหวาดกลัวให้กลายเป็นมิตรของคุณ” “ความหวาดกลัวบังคับให้คุณเตรียมพร้อมอย่างเข้มงวดมากขึ้นและสังเกตเห็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเร็วกว่าเดิม” การมองโลกในแง่ร้ายซึ่งตั้งรับเป็นสิ่งมีค่าเมื่อมาควบคู่กับความยืดหยุ่นต่อภารกิจอย่างแน่วแน่ หากความยืดหยุ่นสิ้นคลอน วิธีนี้อาจทำให้ความกังวลย้อนมาทำร้ายเราได้

พิวยังไม่ตาย และเขายังทบทวนสถิติตัวเองด้วยการว่ายน้ำข้ามทะเลสาบที่สูงที่สุดบนยอดเขาเอเวอเรสต์ **ลูอิส พิว** สิ้นสู่วงแหวน

รู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ ดิฉันชอบเรื่องของพิวมาก ชอบหนังสือเล่มนี้มากยิ่งขึ้น นิยมแนวคิด “รีล” ที่ไม่ใช่แค่ quote เท่ห์ๆ และตื่นเต้นไปกับ พิว

Q4 แล้วอย่าลืมสำรวจ data backup, space backup เหลือเท่าไร พอไหมกับขนาด data, สิทธิในการเข้าถึงข้อมูลต้องปรับอย่างไรให้ถูกต้องตามพรบ ว่าด้วยการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลฯ (PDPA)

รบกวนช่วยกรอกแบบสอบถามให้ด้วยนะคะ please ตาม link นี้คะ <https://bit.ly/30m3eE5> 20 คนแรกได้รับรางวัลค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

#9ต่อกัน #เพื่อนเคยไม่เคยทั้งกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดิ์คะ ชาวไทยทุกคน

ดีจังคะ เรากำลังจะเข้าสู่ฤดูกาลลมหนาว มวลดอกไม้เบ่งบาน กิจกรรมมากมายรอเราอยู่ เห็นมะ เราผ่าน โควิดมา 20 เดือนแล้ว เคยระทมมากมาย แต่มองย้อนกลับไป "ก็โอเคเนี่ย" "เราก็กัง เข้มแข็งนะเนี่ย" "ผ่านมา ไตนี้ ไม่ว้าวไรแล้ว" ยินดีกับทุกคนคะ #9ต่อด้วยกัน

พอลลี่แอนนา จากหนังสือ "โลกนี้ไม่สิ้นหวัง" เขียนโดย Elenor H. Porter วัฒนา วงษ์จักร แปล สนพ OMG Books จะทำให้คุณ "รื่น" และอยากเล่นเกมที่เธอแนะนำ "หาเรื่องดีใจ"

พอลลี่แอนนา เด็กน้อยลูกสาวมิชชันนารีผู้ยากจนเงินทอง ทรัพย์สิน แต่รุ่มรวยความดีใจ พ่อของเธอสอนเธอ เล่นเกม "ดีใจ" กับสิ่งรอบตัว คนรอบข้าง แม้ขัดสน ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ แต่ไม่เคยขาดความสุข ตั้งแต่เธอยัง เด็กๆ เสื้อผ้า ของเล่นของเธอล้วน "รับบริจาค" ครั้งหนึ่งเด็กน้อยอยากได้ตุ๊กตาหลายๆ มีคนส่งพัสดุมาให้ เธอ ยิ้มแก้มป่อง เปิดกล่องด้วยความตื่นเต้น แต่แล้วฝันเธอก็สลาย สิ่งที่ได้มาคือ ไม่น่ารักแระ ... คุณๆ นึก ออกใช้ไหมตอนเราเด็กๆ สิ่งที่ยากได้แล้วไม่ได้ตามนั้น ความรู้สึก คือ เศร้าแค่นั้น ... พอลลี่แอนนาก็ไม่ ต่างกัน และคงจะมากกว่าเพราะเธอไม่เคยมีของเล่นอย่างเด็กๆ คนอื่นเลย ...

พ่อของเธอ ชวนเธอ "เรามาเล่นเกมดีใจกัน" หาเรื่องที่น่ายินดี น่าดีใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความน่าดีใจแอบอยู่ ตรงไหนนะ เริ่มเลยจากที่หนูได้รับไม่น่ารักแระแทนตุ๊กตา พอลลี่แอนนา จะมีอะไรน่าดีใจคะ พ่อ พอบอกเราควรดีใจใหม่ ที่เราไม่ต้องใช้ไม่น่ารักแระนี้ เพราะเราเดินได้เอง

ต่อจากนั้นเธอกับพ่อกับชวนกันเล่นเกมนี้ต่อชะตาชีวิต แต่ก็มีหลายเรื่องในเกมนี้ไม่เหมาะที่จะเล่น โดยเฉพาะ ในวันที่เธอต้องสูญเสียพ่อ ซึ่งดูแลเธอแทนแม่ที่เสียชีวิตตั้งแต่เด็กๆ เมื่อไม่มีทั้งพ่อและแม่ ทางโบสถ์ได้ ติดต่อนางสาวเพียงคนเดียวในโลก เพื่อให้รับเลี้ยงแม่เคยตัดขาดกัน เพราะครอบครัวไม่พอใจที่แม่ของพอลลี่ แอนนา เลือกลงงานกับมิชชันนารีผู้ยากไร้ แทนที่จะเป็นบุรุษผู้ร่ำรวยที่รักเธอมาก

พอลลี่ คิดว่าเป็นเพียงหน้าที่เท่านั้น ที่จะต้องรับหลานวัยสิบเอ็ดขวบมาอุปการะ พอลลี่ไม่ยิ้ม ไม่หัวเราะ ไม่ สนใจผูกมิตรกับใคร ไม่ชอบเสียงร้องดังดัง เธอจัดห้องใต้หลังคาให้หลานสาว ห่างจากห้องนอน ห้องนั่งเล่น ส่วนตัวของเธอ ห้องที่ต้องใช้เทียนไขให้แสงสว่าง ทั้งที่คฤหาสน์ของเธอมีย่านหลายห้องหรูหรา

พอลลี่แอนนาตื่นตื่นมากตลอดการเดินทาง เธอเจอแนนซีสาวใช้ที่ไปรับเธอที่สถานีรถไฟแทนที่จะเป็นคุณ น้า "ไม่เป็นไรคะ หนูดีใจที่ตอนนี้หนูมีคุณน้าที่หนูกำลังจะเดินทางไปหา และหนูยังมีคุณอยู่ด้วย" เด็กน้อยรีบวิ่งเข้าไปกอดนางสาวคนเดียวในโลกของเธอทันทีที่ไปถึงคฤหาสน์ พอลลี่ไม่หันตั้งตัว เธอดูเฉย ชา เมื่อหลานสาวเล่าถึงพ่อ เธอตัดบทและห้ามพูดถึงอีก แล้วเธอก็เดินนำขึ้นบันไดไป พอลลี่แอนนาเดินตาม พอลางกวาดตามองประตูห้องแต่ละห้องที่สวยงาม เธอจะได้อยู่ในห้องนั้น เธอจินตนาการว่าภายในห้องหลัง ประตูนั้นจะสวยงามขนาดไหน ม่าน พรม ภาพประดับ แล้วจู่ๆ คุณน้าก็เปิดประตูบานหนึ่งก่อนจะเดินขึ้นบันได อีกอีกชั้น ห้องที่อยู่หลังบ้านประตู ห้องที่มีแต่กำแพงว่างเปล่า มีด หลังคาลาดต่ำ มีหีบมากมายวางกองกัน อยู่ ร้อนอุตุ "นี่คือห้องของเธอ"

พอลลี่แอนนา สายตาละห้อย ฝันสลาย แต่เพียงชั่วครู่ "หนูดีใจที่ดูใส่เสื้อผ้าไม่มีกระจก หนูจะได้ไม่ต้องเห็น กระบนหน้าตัวเอง" "ห้องนี้ไม่จำเป็นต้องมีภาพประดับเลย ดูซิคะ ตรงโน้นมียอดแหลมของโบสถ์ เห็นแม่น้ำ ต้นไม้ บ้าน สวยงามมากเลย ดีใจจริงๆ ที่คุณน้ายอมให้หนูอยู่ห้องนี้"

หนูน้อยถูกทิ้งให้อยู่ในห้องคนเดียว เธอทดลองเปิดหน้าต่างดู แล้วเธอก็ปีนหน้าต่าง เกาะเกี่ยวต้นไม้ ห้อย โหน กระโดดดับลงบนพื้น เธอร้องเล่นไปตามทางเดิน จนลืมเวลาทานข้าวเย็น เย็นนั้นจึงได้กินแตขนมปัง กับ นมเท่านั้น คุณน้าทำโทษที่เธอไม่รักษาเวลา แนนซีรู้สึกสงสารพอลลี่แอนนามาก แต่สาวน้อยกลับชวนเธอ เล่นเกม "เกมนี้เป็นการมองหาอะไรบางอย่างในทุกๆ อย่างที่คุณสามารถดีใจกับมันได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม"

ก่อนนอนคืนนั้น เมื่อน้าพอลลี่บอกว่า "เสียใจที่ต้องให้เธอกิน ขนมปังกับนม แทนข้าว" เด็กน้อยกลับบอกว่า "คุณน้าไม่ต้องเสียใจไปหรอกคะ หนูดีใจจริงๆ หนูชอบขนมปัง และชอบที่แนนซีด้วย" เอาหละ เธอขึ้นไป นอนได้แล้ว พร่อมส่งเทียนไขให้ ก่อนที่พอลลี่แอนนาจะเดินขึ้นบันได เธอไปสวดกอดนางสาว "หนูมีช่วงเวลา ที่วิเศษมาก หนูรู้ว่าหนูต้องมีความสุขกับที่นี่กับคุณน้า" คุณพอลลี่ คิดในใจ "แปลก ดีใจที่ฉันลงโทษ ปล่อยให้ ประโลมไม่ให้อันรู้สึกแยะ และมีความสุขเนี่ยนะ!"

ยามวิกาล เด็กหญิงตัวน้อยแสบว่าเหว่ สะอื้นไห้บนเตียง “หนูรู้คะ ว่าตอนนี้หนูไม่ได้เล่นเกมที่พ่อสอน แต่หนูเชื่อว่าพ่อก็น่าจะเห็นว่ามันไม่มีอะไรน่าดีใจเลยที่ต้องนอนคนเดียวในความมืด”

เด็กน้อยต้องนอนกระสับกระส่าย อดอ้าว เพราะถูกห้ามเปิดหน้าต่างอยู่หลายคืนจนทนไม่ไหว เธอหยิบเสื้อ และผ้าห่ม เปิดหน้าต่าง ค่อยๆ หยอนตัวลง เดินเลียบผนังไปถึงหลังคาห้องนั่งเล่นของคุณย่า เธอได้ที่นอนที่ดีที่สุด “ฉันดีใจจังที่มึงลวดยังไม่มา ไม่งั้นฉันคงไม่ได้มานอนดูดาว” พอลลี่แอนนาสะดุ้งตื่น กระทบริบต่างๆ “พอลลี่แอนนา อะไรกันนี่” “คุณน้าคะ อย่ายกใจกลัวไปคะ หนูปิดหน้าต่างแล้ว หนูมานอนบนนี้สบาย อากาศดีมากคะ” แล้วคืนนั้นเธอก็ต้องย้ายที่นอนอีกครั้ง “โอ้ว นอนบนเตียงคุณน้าเธอคะ คุณน้าพอลลี่ช่างน่ารัก อะไรอย่างนี้ หนูอยากนอนกับใครสักคนมานานแล้ว ใครสักคนที่เป็นของหนู ไม่ใช่สตรีอาสา”

วันหนึ่ง พอลลี่แอนนา ชันอาสาแนชซี ที่ต้องไปเยี่ยมเยียนสมาชิกโบสถ์ที่ไม่สบายแทนนาย แนชซีเล่าให้เธอฟังว่า คุณนายสโนว์เป็นคนที่ไม่เคยพอใจอะไรเลย บนทุกเรื่องทุกเวลา เมื่อเด็กน้อยไปถึง มีเจลลี่เป็นของฝาก คุณนายก็บ่น และพูดว่าเมื่อคืนไม่ได้หลับเลยสักงีบ พอลลี่แอนนา ตอบว่า “โหว หนูภาวนาให้หนูไม่ได้นอนตอนกลางคืนเหมือนกันคะ การนอนทำให้เสียเวลาในการใช้ชีวิต” (การใช้ชีวิตของเด็กน้อย คือ การเดินเล่นไปตามถนน พบปะพูดคุยกับผู้คน) คุณนายสโนว์อึ้ง “เธอเป็นเด็กน้าที่มาก ไปเปิดหน้าต่างซี” “ที่นี้คุณเห็นกระบนหน้าหนูแล้วซี และหนูก็เห็นหน้าคุณด้วย หนูดีใจจัง คุณสวยมากเลย” “หนูว่าคุณควรจะดูกระจกว่าคุณสวย แก้มแดง ผมดำ ตาโต”

“ดูกระจกนี่อะนะ ไม่!” แต่หนูว่าถ้าคุณไม่รังเกียจ หนูอยากแต่งผมให้คุณเล็กน้อยคะ ก่อนดูกระจก

“เอ้อ อ้าว ก็ได้” “โหวดีใจคะ หนูชอบทำให้คนอื่นมาก”

ห้านาที่หลังจากนั้น คุณนายสโนว์ดูตัวเองในกระจกอย่างจริงจัง “ดอกไม้ที่ตัดผมฉันชอบสีชมพูเข้มมากกว่า สีชมพูอ่อน แต่ยังมีมันก็ซิดก่อนฟ้ามืดอยู่ดี จะแตกต่างกันตรงไหน”

“แต่หนูคิดว่าคุณควรดีใจที่มันซิดจาง เพราะคุณจะได้มีความสุขกับการหาดอกไม้ใหม่”

“ฉันอาจจะชอบทรงผมนี้ แต่มันไม่อยู่ทรงแบบนี้ไปตลอด มันก็แค่นั้นละ”

“ก็ดีซีคะ หนูจะได้ทำให้คุณบ่อยๆ”

“เธอคงไม่ชอบหรอก ที่ต้องนอนอยู่บนเตียง”

“หนูรู้คะ เรื่องนี้ยากมากที่ต้องหาเรื่องดีใจ แต่หนูจะพยายามคิดตอนที่หนูเดินกลับบ้าน แล้วหนูจะมาบอกคุณในครั้งหน้าคะ วันนี้หนูสนุกมาก”

ครู่ต่อมา ลูกสาวคุณสโนว์กลับมา เธออุทานด้วยความประหลาดใจ “แม่คะ หนูพยายามให้แม่อยู่ในห้องสว่างๆ มาตั้งนาน แต่แม่ไม่ยอมเชื่อ” “เด็กคนนั้นทำให้แม่รู้ว่า ถึงแม่จะป่วยก็ไม่ต้องอยู่ในความมืดตลอดชีวิต”

เด็กน้อยทำให้คุณน้าของเธอเปลี่ยนวิถีชีวิต มุมมอง มีความสุขขึ้น การรับเด็กน้อยมาอุปการะ ไม่ใช่ภาระหน้าที่ แต่เป็นความรัก ความเอาใจใส่ (ปล เพียงไม่นานคุณน้าก็ให้เด็กน้อยได้อยู่ในห้องสวยงาม ใกล้เคียงห้องนอนของตน แฮมอยากเล่าอีก พื้นที่หมดแล้ว)

เรื่องของพอลลี่แอนนา น่ารัก ขาบซึ้งกับการหา “เรื่องดีใจ” ของหนูน้อย ทำให้เราคิดได้ว่าต้องฝึก “หาเรื่องดีใจ” “ดีใจ” ให้สมองทำเรื่องแบบนี้โดยอัตโนมัติ เป็นธรรมชาติ เพื่อความสุขตามสภาพที่เราอยู่ต้องอยู่ อยู่กับ Now Normal มีอะไรดีใจ ซ่อนอยู่น้า? แชรกันมาคะ จะส่ง mousepad ไปให้แทนความคิดถึงคะ.

มีความสุขยิ่งขึ้น #โลกนี้ไม่สิ้นหวัง #9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

0879745888, www.bhatarapro.com