

สวัสดิ์คะ

ท่ามกลางอากาศร้อน แดดจัด มองไปรอบๆ เห็นดอกไม้เบ่งบาน ตระกูลชัยพฤกษ์ ทั้งเหลือง ชมพู ขาว แดง ดอกประดู่ เหลืองทองหอมฟุ้ง ดอกตะแบก ดอกเสลา ดอกดาเบญญา ดอกยุงทอง ประเทศหนาวๆ เวลานี้เป็นฤดูสปริง พี่ชหัวที่จำ ตีลังกาจะผุดพราย ออกดอกสะพรั่ง เป็นฤดูกาลแห่งการเพาะปลูก ยกร่องแปลงผัก หวานเมล็ด รดต้นงอกขุใบ 2 ใบ สัญลักษณ์ VICTORY

GREETING ฉบับนี้ขออัญเชิญพระราชนิพนธ์แปลบทกวีจีน "หยกใส่ร้ายค่า" โดย สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระองค์ทรงเป็นกวีแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ร่วมสมัย พระองค์ทรงใส่ใจเพิ่มพูนความรู้ทางภาษา ศิลปะ วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ผ่านบทกวีนิพนธ์อย่างต่อเนื่อง พระองค์ทรงได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์ว่า "ภาพจิตรกรรมคือ บทกวีที่ไม่มีเสียง ส่วนบทกวีคือ ภาพจิตรกรรมที่ไม่มีรูป" พระองค์จึงทรงอ่านบทกวีแล้วเขียนรูป

อ่านบทกวีแล้ว ความรุ่มร้อน เกร้อร้อน ร้อนรนจะคลายลงในบัดดล ในที่นี้จะยกมาประมาณ 5 บท จาก 34 บท

รุ่งอรุณฤดูใบไม้ผลิ - เมิ่งเฮ่าหฺราน

ในฤดูใบไม้ผลิ นอนจนไม่รู้ว่าเช้า
ทุกหนทุกแห่ง ได้ยินเสียงนกร้อง
กลางคืนมาถึง มีเสียงลมและฝน
ดอกไม้ร่วงไม่รู้ว่าเท่าใด

คืนจันทร์แจ่ม - ตู่ฝู

| | |
|------------------------------|--|
| คืนนี้พระจันทร์เมืองฟูโจว | นางเฝ้าชมเพียงลำพัง |
| สงสารลูกน้อยที่อยู่ห่างไกล | ยังไม่เข้าใจที่จะคิดถึงเมืองฉงอาน |
| หมอกหอมต้องม้วยผมจนเปียกชุ่ม | แสงสว่างต้องแขนประจุกหยกจนเย็นเยียบ |
| เมื่อใดหนอจะได้ถึงมาบางเบา | ชมจันทร์อยู่คู่กัน รอยน้ำตาแห้งเหือดไป |

ขับลำน้ำยามค่ำ - ไป๋จวีอี้

| | |
|----------------------------------|--|
| ลำแสงพระอาทิตย์ตกดินสาดกลางน้ำ | ครึ่งหนึ่งของแม่น้ำเป็นสีเขียว ครึ่งหนึ่งเป็นสีแดง |
| คืนเดือนเพ็ญขึ้นสามค่ำช่างน่ารัก | น้ำค้างดจไข่มุก พระจันทร์ตั้งคันธนู |

แม่น้ำยามหิมะโปรย - หลัวจงหยวน

พันขุนเขา ไร่นากบิน ทางทั้งหมื่นไร่รอยเท้าคน
เรือน้อยโดดเดี่ยว ชายชราสวมเสื้อหญ้าแฝก
และหมวกก๊วยเล้ย
ตกปลาเดียวดายในแม่น้ำเย็นเยือกยามหิมะโปรย

ท่องไปในภูผา - ตู่ฝู

ทางเดินหินคดเคี้ยวไปมาบนเขาเย็นเยือกไกลแสนไกล
ในที่เกิดเมฆขาว มีบ้านผู้คน
หยุดรถเพราะขึ้นชมป่าต้นเฟิงยามเย็น
ใบที่ต้องเกล็ดน้ำแข็ง แดงยิ่งกว่าดอกไม้เดือนยี่

(คำอธิบาย: ต้นเฟิง ของคนจีนก็คือ ต้นเมเปิ้ล กรีบอกว่ารักทัศนียภาพป่าต้นเฟิง ซึ่งงามเสียยิ่งกว่าช่วงที่ดอกไม้แดงบานในฤดูชุนเทียน หรือใบไม้ผลิ เพราะเป็นความงามที่มั่นคง มีพลัง ดอกไม้ชนิดอื่นถูกน้ำแข็งหรืออยู่ในความหนาวเย็นเช่นนี้คงทนไม่ได้ แต่ป่าต้นเฟิงกลับสวยงามยิ่งขึ้นภายใต้เกล็ดน้ำแข็ง คำว่า "ที่กำเนิดเมฆ" หมายถึงบริเวณหุบเขาที่มีก้อนเมฆมารวมกัน)

อ่านแล้วลองนั่งเฉยๆ ปล่อยใจ ปล่อยความคิดเข้าสู่ภายใน หรือสู่ความงามของสิ่งรอบข้าง สัมผัสความเจียบในใจ คานต์ในใจ ความปีติอ้อยอิ่งกับลมหายใจเข้าออก.

มีความรุ่มเย็นในเรือนใจ

Chantip Ongbhatara

0879745888

Bhatara Progress Co., Ltd.

สวัสดิ์คะ

วันวิสาขบูชา ออเจ้า พี่หมื่น พี่ขุน ไปเวียนเทียน ทุ่งสูง ห่มสไบ ส้ารวมจิต 5 นาที อนุโมทามิ คะ

บริษัท ภักธ โปรเกรส จำกัด ขอขอบคุณคุณๆ ทุกท่านที่ได้ร่วม Happy 29th Bhatara Progress Birthday มีหลายคนสมัครให้ลูกๆ ได้เข้าเรียนคอร์ส OpenAI หัน ยินดีด้วยคะ อีกหลายท่านได้ลงเรียน Microsoft 365 training - เน้นๆ Teams, OneDrive

เราเดินทางมาได้ครึ่งปีแล้ว "ทำไมมันเร็วแบบนี้?" (ร้องเป็นเพลงด้วยนะ) ถึงคราบททวนอะไรยังไม่ทำ ก็ review priority กัน

คะ ผู้เขียนก็ว่าจะไป lift หน้า, move วิวสวย ก็ยังไม่ได้ทำอะไร แต่คงไม่เป็นไร เพราะปัจจุบันนี้ก็แคสายน้อยกว่าอ้อม พัชราภา

มี Greeting หลายฉบับพูดถึงการระวังความคิด การฝึกคิดบวก การสร้าง growth mindset ซึ่งต้องฝึกฝนให้รู้ทันความคิด ต้องย้ำ

ซ้ำๆ กับตัวเองให้ทำ ฉะนั้นเอาอีกสักรอบ "สติควบคุมสมองได้" จากหนังสือ "คู่มือแสงพรสวรรค์" ทางลัดสู่ความสำเร็จ เขียนโดย

ทันตแพทย์ สม สุวีระ สนพ อมรินทร์

สติควบคุมสมองได้

ความสามารถในการควบคุมระบบประสาทจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต สิ่งหนึ่งที่ผู้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่มีคล้ายๆ กัน

คือ สามารถควบคุมการหลับและการตื่นได้ในทันที การหลับคือการตัดวงจรขาเข้า การตื่นคือการเปิดวงจรประสาทขาออก

ผู้ที่มีกำลังสติสูงมากๆ จะสามารถเฝ้าดูความฝันของตัวเอง แม้ขณะฝันก็ยังมีสติรับรู้ ตระหนักได้ว่าตนเองกำลังฝัน และสามารถเล่นกับ

ความฝันนั้นได้ ทำให้สามารถควบคุมเปลี่ยนแปลงความฝันของตัวเองให้เป็นไปตามที่ต้องการ เหตุการณ์ในฝันจะเสมือนจริงมาก จน

บางครั้งต้องคอยเตือนตัวเองในฝันว่านี่ไม่ใช่เหตุการณ์จริง สภาวะนี้ในทางการแพทย์เรียกว่า Lucid dreaming แพทย์ทางด้านสมองยัง

ไม่เข้าใจกลไกของการเกิดอย่างแท้จริง แต่มักจะเกิดในเด็ก อธิบายตามหลักพุทธศาสนาได้ว่า เด็กจะมีกิเลสตัณหาน้อยกว่า

ผู้ใหญ่ ตัณหาเป็นตัวตัดกำลังสติอย่างแรง ดังนั้นโอกาสเกิด Lucid dreaming กับผู้ใหญ่ที่ไม่ได้ฝึกเจริญสติจะน้อยมาก แต่ถ้าเกิดกับ

ใคร คนนั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิตสูง เช่น เบนจามิน แฟรงกลิน, นีลส์ โบลร์, ทอมัส แอลวา เอดิสัน, คาร์ล จุง, ชิกมุนด์ ฟรอยด์, ริ

ชาร์ด ไลน์แมน ฯลฯ

การควบคุมความฝันได้จะเหมือนกับการซ้อมฝึกใช้ระบบประสาทสั่งการแบบเหมือนจริงที่สุด เช่น คนที่กำลังหัดขี่จักรยาน ถ้าสามารถ

กำหนดโปรแกรมการฝันได้ว่า คืนนี้จะฝันเรื่องขี่จักรยาน ในฝันสามารถขี่จักรยานได้อย่างคล่องแคล่วและมีสติรับรู้ตลอดเวลาที่ฝัน (ขี่

จักรยานทิพย์!) วันรุ่งขึ้นเขาจะขี่จักรยานเป็นในทันที จะเห็นได้ว่าสติสามารถควบคุมสมองได้ทั้งยามหลับและยามตื่น

หลายคนคงเคยพิศวงกับทหารที่ยืนเฝ้าหิ้งพระราชวังบั๊กกิงแฮม รอบรั้วพระราชวังจิตรลดา วัดพระแก้ว ที่ทหารยืนนิ่งราวกับหุ่น แม้จะ

แก่งยืมใส่หรือล้อเลียนท่าทาง ทหารก็ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ทหารเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ฝึกการใช้สติควบคุมระบบประสาททั้งขา

เข้า (ไม่สนใจสิ่งเร้า) ขาออก (ไม่ยับยั้งชั่งใจ) แต่ในยามฉุกเฉินจะเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว หนักแน่น แม่นยำ ด้วยความรู้ตัวอยู่ทุก

ชั่วขณะ บทเริ่มของการฝึกทหารใหม่ คือ การหัดให้ทหารยืนนิ่งๆ เป็นหุ่นยนต์ เมื่อเคลื่อนไหวต้องรู้ตัวตลอด ซ้ายหัน ขวาหัน วันทย

หัตย์ ทำยืนตรง ท่าพัก แม้แต่เดิน ริ่ง ก็ต้องรู้ซ้าย รู้ขวา ยกข้อ ยกขัน ยกแก้ว ต้องทำโดยรู้ตัวและพร้อมเพรียงกันทั้งหมด

ในการดูประสิทธิภาพของกองทัพ จึงวัดได้ด้วยการสวนสนาม ยิ่งทหารแสดงให้เห็นถึงความนิ่ง ความพร้อมเพรียงเป็นระเบียบมาก

เท่าใด กองทัพก็จะยิ่งนำเกรงขาม ดังนั้น เราต้องเริ่มจากที่พระอาจารย์สอน คือ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ โกรธก็รู้ เบื่อ

ก็รู้ ดีใจก็รู้ รุแล้วปล่อย ... เจริญสติกันในวันวิสาขบูชา คะ ผู้เขียนก็จะทำ แล้วจะแผ่อาณิสต์ผลบุญให้กับทุกคนนะคะ สาธุ สาธุ สาธุ.

“การสร้างความฝันให้เป็นจริงได้ต้องใช้ความคิด ความคิดที่เป็นจริงต้องลงมือทำ”

#9ต่อด้วยกัน #เจริญเจริญด้วยกัน

Chantip Ongbhatara

Director

0879745888

Bhatara Progress Co., Ltd.

สวัสดิ์คะ

บริษัท ภัทร โพรเกรส จำกัด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เราได้มีโอกาสให้บริการ หรือยังไม่ได้ให้บริการ ผู้ที่เราได้มีโอกาสพบเจอ หรือไม่ได้พบเจอ ผู้ที่ชื่นชม ผู้ที่ขี้แนะ ขอบพระคุณมากๆ ขอบพระคุณทุกๆ ท่าน และทุกช่วงเวลาทั้งดีไม่ตี ราบรื่น ดิดขัด สุขทุกข์ ที่ทำให้เรารู้คิด รู้ทำได้ดียิ่งขึ้น และขอภัยในความบกพร่องที่เกิดขึ้น

ปี 2567 จะต้องเป็นช่วงเวลาแห่งการสรรค์สร้างความสำเร็จอย่างแท้จริง ท่ามกลางผู้คนและสิ่งรอบตัวที่เป็นอยู่

Greeting เดือนส่งท้ายปี 2566 มาจากหนังสือ *The Power of Letting Go* เขียนโดย John Purkiss จัดจำหน่าย โดย Kinokuniya น่าจะมีประโยชน์กับการทบทวน การรับมือกับปัญหา และการวางแผนให้ทุกนาทีของปี 2567 มีแต่เรื่อง ความจำเริญเจริญใจ **ขอความร่วมมือร่วมแรงช่วยใส่เรื่องการเป็นส่วนร่วมลดปัญหาโลกร้อนในแผนชีวิตด้วยนะคะ**

1. พยายามอยู่กับปัจจุบันให้ได้มากที่สุด ถ้าฟุ้งซ่านมากก็ใช้เทคนิคการจดจ่อ เช่น อ่านหนังสือก็จดจ่อกับอักษร ประโยค ล้างจานก็จดจ่อกับการล้างจาน หรือ เดินก็จดจ่อกับก้าวย่าง หรือ นั่งเฉยๆ ก็จดจ่อกับลมหายใจ แนนอนยอมมิใช่การ เปิดดู social ซึ่งยิ่งดูยิ่งฟุ้ง ยิ่งจิตตก ยิ่งขี้มเตร้า การอยู่กับปัจจุบันจะทำให้เราไม่เอาเรื่องรบกวนเข้ามาในชีวิต เห็นเรื่องที่เป็น เรื่องของเราชัดเจนมากขึ้น เห็นความจริงมากขึ้น ช่วยลดความเครียด
2. ความคิดและความรู้สึกแค่แว็บมาแว็บไป อย่าใส่ใจจิด เช่น โหวตดีจัง โหวตแยจัง ทำไมอะ มันใช่หรือ โหวตเศร้าจัง ?? แค่อสังเกตุเฉย ๆ **“พอ จบ!”**
3. ถ้าอยากให้มีสิ่งใหม่ ๆ ตีๆ เกิดขึ้นกับชีวิต เราต้องเลิกยึดติดกับอดีตและเลิกกังวลกับอนาคต ความเจ็บปวดในอดีตทำให้เราไม่มีความสุขในปัจจุบัน และอาจจะส่งผลต่ออนาคต ดังนั้น บอกตัวเองว่าแค่รู้ แต่จะไม่เอามันมาเป็นความขมขื่นอีกต่อไป ย้ำกับตัวเองบ่อยๆ มันผ่านไปแล้ว มีแต่ตอนนี้เท่านั้นที่เราต้องคิด ต้องทำ และไม่ต้องกังวลว่า “ถ้าไม่ได้” “ถ้าไม่มี” ให้คิดว่า ณ จุดๆ นี้เราต้องทำอะไร เราต้องปรับตัวอย่างไร และตั้งใจทำ คิดดี ทำดี เริ่มเลย แค่นี้ได้เริ่มเชื่อสิ ความเครียดก็เจือจางไปมาก
4. ลองสังเกตสิ่งที่เราเคยพูดหรือคิดกับตัวเองหรือคนอื่นในอดีต แล้วถามตัวเองดี ๆ ว่าสิ่งนั้นมันใช่จริง ๆ หรือเปล่า แค่อยอมรับทั้งดี ทั้งไม่ดี แล้วก้าวต่อ
5. ลองเขียนสิ่งที่เราคิดว่าเรา “ควรจะเป็น” “ควรจะทำ” “ควรมี” แล้วลองสังเกตดี ๆ ว่าสิ่งเหล่านี้มาจากไหน หลังจากนั้นให้เราเอาคำว่า “ควร” ออกไป เพราะคำว่า “ควร” เป็นเพียงแค่อความรู้สึก
6. เปิดกว้างสำหรับสิ่งใหม่ ๆ และเลิกคิดว่าเราจะต้องเป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอไป ผิดก็แก้ไขยังน่าชื่นชมกว่าคนตันทุ้งว่าฉันไม่ผิด
7. เราไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่องและอธิบายได้ทุกอย่าง แต่ควรตระหนักรู้ มีสติตักเตือนตัวเองให้มากพอ เพื่อหลงทางจะไม่ต้องหลงไปไกลจนสุดกู่
8. ทุกวันก่อนเข้านอนเขียนขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา และขอบคุณคนที่ดี หรือ (อาจจะ) ไม่ดีกับเรา เพราะเขาไม่เห็นด้วยกับเรา ไม่เห็นค่าของเรา ซึ่งจุดอ่อนของเรา เพราะคนเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งของ “แรงที่มองไม่เห็น” ที่ช่วยให้เราพัฒนาตัวตนให้ดีขึ้นๆ
9. ใช้สติปัญญากำกับสิ่งที่ทำตามสัญชาตญาณ รู้ว่าต้องทำ และรู้ว่าต้องหยุดทำ
10. ถ้าเราต้องการอะไรสักอย่าง (ต้องเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม) ซึ่งเรายังทำไม่สำเร็จ ให้เราลองคิดดูดี ๆ คิดอย่างลึกซึ้ง ในที่สุดเราจะรู้เองว่าอะไรคืออุปสรรคที่ขัดขวางเรา

คิดทบทวนประมวลทิศ เพื่อให้รู้คิดรู้ทำตามกาละ ส่งให้เรามีความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

เป็นกำลังใจ เป็นสายลมใต้ปีกของกันและกันตลอดไปนะคะ.

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090, 087 974 5888

วัสดุคคะ

อากาศปรวนแปรน่ากังวล คงเพราะคนทำลายป่าต้นน้ำแลสิงขร เรามาร่วมกันลดการใช้ทรัพยากร ก่อนโลกจะคลอนแคลน เริ่มง่าย ๆ ด้วยการลดการสร้างขยะ เช่น ใช้ notebook, computer, เครื่องโทรศัพท์ อย่างน้อย 5 ปี เพื่อลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ ลดการกิน snack ลดการใช้ปากกา เพื่อลดขยะกำพรา (ขยะที่ไม่สามารถ recycle ได้) ลดการซื้อเสื้อผ้าใหม่ **โลกสวยงามเริ่มที่ตัวเรา**

โลกคือโรงละคร ยังมี social โลกยังเป็นโรงละครโรงใหญ่ หลายคราที่เราหลงไปในโลกนั้น แล้วรับอิทธิพลทางความคิดและความรู้สึก จนทำให้เราขาดความสุข สับสนและรับมือกับตัวเองไม่ได้ ไม่แนใจว่าจะต้องแสดงออกอย่างไร ไม่รู้ว่ามีความสุขความสำเร็จได้อย่างไร ลองมาเรียนรู้ **"Self – Searching คุณค่า ตัวตน คน ละคร"** โดย อรชมา ยุทธวงค์ สำนักพิมพ์ Openbooks ครูแล้ว อรชมา ยุทธวงค์ acting coach ของ พีเบิร์ด ธงชัย อุดม แต่พานิช มาจนถึง ญาญา ณเดชน์ จา พนม รวมถึงเป็น life coach ให้ผู้บริหารองค์กรขนาดใหญ่ ด้วยการใชศาสตร์และศิลป์ของวิชาการละคร สุศาสตร์ในการพัฒนาตนเองให้มีความสุขอย่างมีความสุข

• **คนเรามีสามตัวตนซ่อนกันอยู่**

ตัวตนที่ 1 คือ ตัวจริง ต้องมีไว้เป็นสมบัติล้ำค่าของตัวเอง ไม่ต้องตีสมบุรณ์แบบ แต่เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข เป็นพื้นที่ส่วนตัว เหมือนเวลาอยู่ในห้องนอนคนเดียว แต่ก็ต้องไม่ติดยึดจนเกินไป ปรับเปลี่ยนละเอียดได้โดยมีตัวเองเป็นคนกำหนด

ตัวตนที่ 2 คือ ตัวรับแขก มีไว้เอาใจคนอื่น เป็นคนของประชาชน ฐานะ มีมารยาทสังคมเหมาะสม ถ้าทำได้ดีก็จะเป็นที่รัก ครองใจผู้คนที่ได้พบเห็น

ตัวตนที่ 3 คือ ตัวสวมบทบาทเป็นตัวละครแต่ละเรื่อง แต่ละสถานการณ์ แต่ละโอกาส แต่ละหน้าที่ ถ้าเราเข้าใจ รู้จักตัวตนที่ 1 เท่ากับว่ารู้จักตัวเองแล้ว จะรู้สึกสบายๆ เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข ถ้ารู้จักตัวตนที่ 2 และหาสมดุลได้ ก็จะวางตัวได้อย่างถูกกาลเทศะ ทำตัวเหมาะสมกับความคาดหวังจากภายนอก ไม่รู้สึกอึดอัดหรืออยากแหวกกฎใดๆ และถ้ารู้บทบาทหน้าที่ของตัวตนที่ 3 ก็จะเป็นคนที่มีความสุขทำงานได้ผลสำเร็จ และมีชีวิตที่ลงตัวในบทบาทต่างๆ เป็นลูก เป็นพ่อแม่ เป็นเพื่อน เป็นคนรัก เป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง ฯลฯ อย่างเป็นสุข

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

- ตัวตน 1-2-3 ของเรา "เป็นอย่างไร" เรา "เป็น" อย่างที่ควรจะเป็นหรือไม่ จะปรับอย่างไร
- **เห็นคุณค่าของตัวเองอย่างที่เป็น** ให้คะแนนสิ่งที่ตัวเองทำ เพื่อความชื่นใจ เพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง แก้ปัญหาความมั่นใจ ไม่มั่นใจในตัวเอง "ตัวเล็ก – ตัวใหญ่" อย่ารู้สึกที่ไม่เคยดีพอ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะเป็นที่มาของความตัวเล็ก และความกร่าง (ตัวใหญ่) เพื่อกลับมาความไม่มั่นใจ
 - เราตัวเล็ก หรือ ตัวใหญ่เกินไปในการปฏิบัติตัวต่อ พ่อแม่ เพื่อน หัวหน้า ลูกน้อง คนทั่วไป
 - ดีพอ หรือ ไม่ดีพอ ในแต่ละตัวตน
- **อย่ามัวแต่ก้มหน้าก้มตาทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตัวเอง** เห็นภาพรวม เห็นคนอื่น ให้เกียรติคนอื่น อย่าไฟก๊สทำงานแต่ มองข้ามคน ให้ความสำคัญกับคนอื่นและองค์กร
 - ให้ความสำคัญกับตนเอง และผู้อื่นอย่างไร
 - เห็นภาพรวมในระดับไหน
 - ให้ความสำคัญที่งานโดยลืมเรื่องคนบ่อยแค่ไหน
- **มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต หรือไม่?**
โลกนี้คือละคร รู้ว่าเราควรเล่นบทบาทอะไรเมื่อไร
รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งของตน แต่ต้องลงตัวภายในตัวเอง
ก่อนจะไปเล่นบทอื่น ต้องไม่ขัดแย้งในตัวเองด้วย.

หลังอ่าน self – searching ฉบับย่อนี้แล้วแล้ว พี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ลองตั้งหัวข้อในการสืบค้นตัวเอง หรือจะลองตามหาตัวเองจากหัวข้อที่ลิสท์ขึ้นมาคร่าวๆ

ตัวรักและหวังจะเห็นทุกคนมีความสุข ความเจริญยิ่งๆ ขึ้น #9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

กรรมการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

Complete **Your Art** of Doing Business

0 2732 2090, 08 7974 5888

รดน้ำดำหัวพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ขอท่านสบายไร้โรคไร้ภัย
เข้่วัดเข้่วาาเจริญสติจิตใจ เล่นน้ำฉ่ำใจคนไทยไชโย ไชโย ไชโย.

เทศกาลสงกรานต์ มีมนต์เสน่ห์ให้เราคิดถึงปู่ย่าตายาย ญาติผู้ใหญ่ คิดถึงการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ รุ้สึก
สนุกสนาน รื่นเริง แม้อากาศจะร้อนก็คลายร้อนไปโขอยู่ ช่วงหยุดสงกรานต์จึงเป็นช่วงดีที่เราจะได้ทำกิจกรรมหลายๆ
อย่างขอให้ความสุขคะ

ถ้าคุณอยากให้อะไรๆ ที่คุณคิด คุณทำ สัมฤทธิ์ผล แนะนำให้อ่าน หนังสือเรื่อง Outliers สัมฤทธิ์พิศวง เขียน
โดย Malcom Gladwell แปลโดย พูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ วิโรจน์ ภัทรทีปกร และ วิญญู กิ่งหิรัญพัฒนา สำนักพิมพ์ We
Learn สรุปๆ ย่อความตามนี้คะ

1. **"ผลลัพธ์"** มาจาก ความสามารถพิเศษ บวกการฝึกฝน ความสามารถพิเศษอาจเริ่มต้นไม่เท่าเทียมกัน แต่พัฒนาให้
เท่าเทียม หรือ มากกว่าได้ การฝึกฝนเป็นประจำ จึงสำคัญที่สุด (เราต้องมีความคิดแบบ Growth Mindset ความ
พยายามฝึกฝนจะช่วยให้เราก้าวข้ามข้อจำกัดทางกาย และพรสวรรค์)

2. **โฟกัสที่ "ความพยายาม"** อยากรไปให้ถึงเป้าหมาย มีปัจจัยมากมายที่คุณควบคุมไม่ได้ เราจึงต้องโฟกัสที่ความ
พยายาม ที่การพัฒนา กับสิ่งที่ควบคุมได้นั้นคือ ตัวเราเอง พฤติกรรมของเรา ความสามารถของเรา กฎ 10,000 ชั่วโมง
จากผลงานการวิจัยผู้สำเร็จในระดับ worldclass ใช้เวลาถึง 10,000 ชั่วโมงในการสั่งสมพัฒนาความเชี่ยวชาญในสิ่งใด
สิ่งหนึ่งจนสำเร็จ มนต์วิเศษที่ต้องมีตลอดเวลา คือ มานะ อดทน ขยัน ไม่ยอมแพ้ แข่งขันกับพลังด้านลบของตัวเอง
(สำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรมมีกฎ 21 วัน เช่น เปลี่ยนพฤติกรรมการตื่นเช้า ทำได้ 21 วันต่อเนื่องก็จะตื่นเช้าเอง
อัตโนมัติ)

3. **ต้องมีทัศนคติ ของ "ผู้ชนะ"** จะล้มเหลวก็ครั้ง ผิดหวังก็หน ให้เรามีทัศนคติในแง่ดีเข้าไว้ จะจำไว้ว่า ไม่เลิกล้มไม่
ล้มเหลว เราต้องชนะในที่สุด จงอยู่ใกล้คนที่มีความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวก ที่มีการกระทำเชิงบวกที่เป็นพลังส่งถึงเรา
ได้ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระวังไม่คิดลบ และพลังลบจากรอบด้านที่ทำให้เราหมดแรง ละทิ้งความหวัง ความฝัน

4. **"ความยุติธรรม" ไม่มีอยู่จริง** อย่าเสียเวลาตามหา การแข่งขันใดๆ แม้แต่การแบ่งช่วงอายุก็ดูประหนึ่งว่าไม่
ยุติธรรม ถ้าเราบังเอิญเกิดในช่วงต้นสุด หรือ ปลายสุด ก็มีปัจจัยได้เปรียบเสียเปรียบ ดังนั้นอย่าเสียเวลาตามหา คุณแค่
ต้องมีความรับผิดชอบต่อทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตคุณ ถึงแม้ว่าไม่แฟร์ มันไม่ใช่ สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ คือ ทำใน
สิ่งที่คุณทำได้ อยากรไปสนใจสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้

5. **การบริหารจัดการอารมณ์ (EQ)** ได้ดีจะทำให้คุณเห็นผลสัมฤทธิ์ เมื่อคุณมีคุณสมบัติบางอย่าง เช่น นักบาสที่มี
ส่วนสูง 190 cm นักคณิตศาสตร์ที่มี IQ ด้านการคำนวณมากในระดับที่เรียกว่า Threshold แม้คุณจะมีมากขึ้น เช่น
สูง 193 cm ความสามารถในการเล่นก็ได้เล่นดีขึ้น หากคุณไม่มีทักษะการคิดอย่างเป็นตรรกะ ไม่มีทักษะเรื่องคน ไม่
มีทักษะเรื่องการควบคุมอารมณ์ ก็ยากที่จะมีความสุข ความสำเร็จในสิ่งที่ทำเพิ่มขึ้น

6. **วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อลูกหลานมาก** โดยเฉพาะ **practical intelligence** ความฉลาดในเชิงปฏิบัติ
ความรู้ความเข้าใจในเชิงดำเนินการ การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งงานบ้าน การพบปะสังสรรค์ในหมู่ญาติ และเพื่อนของพ่อ
แม่ งานช่วยเหลือโรงเรียน จะช่วยพัฒนาหล่อหลอมวิธีการคิด วิธีการปรับตัว ปรับวิธีการ มีไหวพริบ เป็นคนที่มีความ
ชาญฉลาดในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี.

การทำสิ่งใดๆ ให้สัมฤทธิ์ผลไม่ง่าย จึงต้องมีพลังใจทั้งจากตัวเรา และคนรอบข้างด้วย อ่านแล้วเรามาฝึกปฏิบัติให้
สัมฤทธิ์ผล ส่งใจรวมลุ้นกันนะคะ.

#๙ต่อด้วยกัน #เจริญเจริญ

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Chantip Ongbhatara

Bhatara Progress Co., Ltd.

สวัสดิ์ สุขสันต์สงกรานต์

รดน้ำดำหัวพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ขอท่านสบายไร้โรคไร้ภัย
เข้าวัดเข้าวาเจริญสติจิตใจ เล่นน้ำจ๋าใจคนไทยไชโย ไชโย.

เทศกาลสงกรานต์ มีมนต์เสน่ห์ให้เราคิดถึงปู่ย่าตายาย ญาติผู้ใหญ่ คิดถึงการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ รู้สึกสนุกสนาน รื่นเริง แม้อากาศจะร้อนก็คลายร้อนไปขออยู่ ช่วงหยุดสงกรานต์จึงเป็นช่วงดีที่เราจะได้ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างขอให้มี

ความสุขคะ
ถ้าคุณอยากให้อะไรดีๆ ที่คุณคิด คุณทำ สมฤทธิ์ผล แนะนำให้อ่าน หนังสือเรื่อง Outliers สมฤทธิ์พิศวง เขียนโดย Malcom Gladwell แปลโดย พูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ วิโรจน์ ภัทรที่ปกร และ วิญญู กิ่งหิรัญพัฒนา สำนักพิมพ์ We Learn สรุปย่อ ความตามนี้คะ

1. **"ผลลัพธ์"** มาจาก ความสามารถพิเศษ บวกการฝึกฝน ความสามารถพิเศษอาจเริ่มต้นไม่เท่าเทียมกัน แต่พัฒนาให้เท่าเทียม หรือ มากกว่าได้ การฝึกฝนเป็นประจำ จึงสำคัญที่สุด (เราต้องมีความคิดแบบ Growth Mindset ความพยายามฝึกฝน จะช่วยให้เราก้าวข้ามข้อจำกัดทางกาย และนำหน้าคนที่มีความพรสวรรค์ได้)

2. **โฟกัสที่ "ความพยายาม"** อยากรู้ไปถึงเป้าหมาย มีปัจจัยมากมายที่คุณควบคุมไม่ได้ เราจึงต้องโฟกัสที่ความพยายาม ที่การพัฒนา กับสิ่งที่ควบคุมได้นั้นคือ ตัวเราเอง พฤติกรรมของเรา ความสามารถของเรา กฎ 10,000 ชั่วโมง จากผลงานการวิจัยผู้สำเร็จในระดับ worldclass ใช้เวลาถึง 10,000 ชั่วโมงในการสั่งสมพัฒนาความเชี่ยวชาญในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนสำเร็จ มนต์วิเศษที่ต้องมีตลอดเวลา คือ มานะ อดทน ขยัน ไม่ยอมแพ้ แข็งขันกับพลังด้านลบของตัวเอง (สำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรมมีกฎ 21 วัน เช่น เปลี่ยนพฤติกรรมการตื่นเช้า ทำได้ 21 วันต่อเนื่องก็จะตื่นเช้าเองอัตโนมัติ)

3. **ต้องมีทัศนคติ ของ "ผู้ชนะ"** จะล้มเหลวก็ครั้ง ผิดหวังก็หน ให้เรามีทัศนคติในแง่ดีเข้าไว้ จะจำไว้ว่า ไม่เล็กล้มไม่ล้มเหลว เราต้องชนะในที่สุด จงอยู่ใกล้คนที่มีความคิดเชิงบวก มีการกระทำเชิงบวกที่เป็นพลังส่งถึงเราได้ ในขณะเดียวกันก็ต้องระวังไม่คิดลบ และพลังลบจากรอบด้านที่ทำให้เราหมดแรง ละทิ้งความหวัง ความฝัน

4. **"ความยุติธรรม" ไม่มีอยู่จริง** อย่าเสียเวลาตามหา การแข่งขันใดๆ แม้แต่การแข่งข่งอายุก็ดูประหนึ่งว่าไม่ยุติธรรม ถ้าเราบังเอิญเกิดในช่วงต้นสุด หรือ ปลายสุด ก็มีปัจจัยได้เปรียบเสียเปรียบ ดังนั้นอย่าเสียเวลาตามหา คุณแค่ต้องมีความรับผิดชอบต่อทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตคุณ ถึงแม้ว่ามันไม่แฟร์ มันไม่ใช่ สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ คือ ทำในสิ่งที่คุณสามารถทำได้ อย่าไปสนใจสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้

5. **การบริหารจัดการอารมณ์ (EQ)** ได้ดีจะทำให้คุณเห็นผลสัมฤทธิ์ เมื่อคุณมีคุณสมบัติบางอย่าง เช่น นักบาสที่มีส่วนสูง 190 cm นักคณิตศาสตร์ที่มี IQ ด้านการคำนวณมากในระดับที่เรียกว่า Threshold แม้คุณจะมีมากขึ้น เช่น สูง 193 cm ความสามารถในการเล่นก็ไม่ได้เล่นดีขึ้น หากคุณไม่มีทักษะการคิดอย่างเป็นตรรกะ ไม่มีทักษะเรื่องคน ไม่มีทักษะเรื่องการควบคุมอารมณ์ ก็ยากที่จะมีความสุข ความสำเร็จในสิ่งที่ทำเพิ่มขึ้น

6. **วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อลูกหลาน** มากๆ โดยเฉพาะ **practical intelligence** ความฉลาดในเชิงปฏิบัติ ความรู้ความเข้าใจในเชิงดำเนินการ การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งงานบ้าน การพบปะสังสรรค์ในหมู่ญาติ และเพื่อนของพ่อแม่ งานช่วยเหลือโรงเรียน จะช่วยพัฒนาหล่อหลอมวิธีการคิด วิธีการปรับตัว ปรับวิธีการ มีไหวพริบ เป็นคนที่มีความชาญฉลาดในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี.

การทำสิ่งใดๆ ให้สัมฤทธิ์ผลไม่่ง่าย จึงต้องมีพลังใจทั้งจากตัวเรา และคนรอบข้างด้วย อ่านแล้วเรามาฝึกปฏิบัติให้สัมฤทธิ์ผล ส่งใจรวมลุ้นกันนะคะ.

#๙ต่อด้วยกัน #เจริญเจริญ

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

Complete Your Art of Doing Business

0879745888

(ฉบับนี้ยาวมาก อยากให้อ่านให้จบ และร่วมกันส่งกำลังใจ ส่งความรักไปถึงทุกคนที่ตกในสงคราม)

สวัสดีค่ะ

Greeting ฉบับนี้ขอเพื่อนๆ ร่วมส่งกำลังใจให้กับทุกคน ทุกฝ่ายที่กำลังตกอยู่ในภาวะสงคราม หรืออยู่ในช่วงวิกฤตของชีวิต อยู่ในความเจ็บป่วย ขอให้ทุกคนมีความหวังที่แจ่มจรัส อดดีและความรักที่งดงามให้คิดถึง เอิบอาบชีวิตท่ามกลางความโหดร้ายแม้เพียงชั่วคราว ชั่วคราวก็ยังดี

Man's Search for Meaning ชีวิตไม่ไร้ความหมาย เขียนโดย **คุณหมอวิกเตอร์ อี ฟรังเกิล** คุณหมอเป็นหนึ่งในนักโทษที่ถูกโยนเข้าค่ายกักกันและสังหารนาซี คุณหมอถูกต้อนไปตามค่ายต่างๆ ถึง 4 ค่าย คุณหมอเป็นกลุ่มนักโทษที่ต้องทำงานนอกอาคาร ขุดดินทำถนน สร้างตึก เกือบทั้งวันทั้งคืน อากาศต่ำกว่าจุดเยือกแข็ง เครื่องนุ่งห่มขาดร่ย รองเท้าที่ต้องพยายามยัดเท้าเข้าไปให้ได้ มีแค่หลอดเส้นเล็กๆ หรือเชือกที่ไต่จากศพ หรือผ้าที่บังเอิญหาได้จากหลุมศพมาเป็นพื้นรองเท้า ขนบึงบางครั้งได้จากมือของคนตาย เสื้อ กางเกง เข็มขัดก็เช่นเดียวกัน นักโทษต่างปรับตัวกันอย่างรวดเร็ว นอนหลับบนพื้นที่มีเห็บเหาได้ยั่วเย้า นอนรวมกันเก้าคนด้วยผ้าห่มบางๆ 2 ผืน ไม่มีใครรู้สึกไม่ดีเพราะอากาศหนาวเหน็บการไต่บนยอดถ้ำก็อันตราย ทุกคนหลับไหลจากความตรากตรำ แต่เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดทุกคนต้องลุกให้เร็วและวิ่งให้ทันไปอยู่หัวแถว หรือกลางๆ เพื่อหลบหลีกพายุหิมะ และถ้าไปถึงช้าก็ถูกซ้อมปางตาย จะเป็นไข้สาหัส หรือจะแผลใหญ่ลึกเป็นหนองบวม ทุกคนต้องเก็บอาการ ต้องไหว เพราะถ้าไม่ไหวทำงานไม่ได้คือ ตาย

คุณหมอไม่ได้เขียนหนังสือเพื่อเล่าความทรมาน ความสูญเสีย และการถูกกระทำเยี่ยงสัตว์ แต่เขียนเพื่อให้เห็นถึงต้นตอของพลังในการอยู่รอดของคุณหมอ รวมถึงเพื่อนนักโทษ – **“คนที่รู้ว่ามีชีวิตอยู่ หัวใจ ย่อมสามารถทนได้ไม่ว่าต้องอยู่ อย่างไร เกือบทั้งนั้น”**

มีนักโทษคนหนึ่งมาเล่าให้คุณหมอฟังว่าเขาฝันว่า วันที่ 29 มีนาคม สงครามจะสิ้นสุด และนักโทษทุกคนจะได้รับอิสรภาพ นักโทษคนนี้พยายามมีชีวิตรอดเพื่อรอดคอยวันที่ 29 มีนาคม เมื่อถึงเวลานั้นสงครามยังคงรุนแรง นักโทษรายนี้ก็เปื้อนโรคร้ายโรคขาดสติ และตายในวันที่ 31 มีนาคม – เมื่อจิต ไร้ความหวัง ภูมิด้านทานก็จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว นักโทษทุกคนมีเชื้อโรคร้ายซึ่งเป็นโรคระบาดและคร่าชีวิตของนักโทษทุกวัน คนไหนจิตตก หหมดความหวังอาการก็จะกำเริบและตายอย่างอนาถ

เข้ามิดของวันหนึ่งที่คุณหมอต้องเดินมุงมะงาหารไปไซ่ง่งงานบนหินก้อนใหญ่ หลุมบ่อที่มีน้ำขัง พื้นลื่น หิมะตก มีคนสิ้นซึ่งทุกคนที่ต่อแถวจากคนสิ้นจะโดนฟาดอย่างไรความปราณี เพื่อนนักโทษแอบกระซิบว่า “หัวใจเหลือเกินว่าภรรยาจะไม่อยู่ในสภานี้ และไม่รู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกับเรา” นั่นทำให้คุณหมอคิดถึงภรรยา ภายใต้ความเจ็บปวดทรมาน คุณหมอเห็นภรรยา คอยกับภรรยา คิดถึงเวลาที่เคยมีร่วมกัน คุณหมอเห็นรอยยิ้ม แววตาที่สุกสว่างยิ่งกว่าแสงตะวัน – “เมื่อตกอยู่ในสถานะที่หมดสิ้นทุกอย่าง เมื่อมนุษย์ไม่ได้แสดงออกมาด้วยการกระทำที่สร้างสรรค์ **เมื่อความสำเร็จอย่างเดียวยังไม่ได้คือ ความสามารถทนทรมานกับความทุกข์ด้วยวิธีที่เหมาะสม - วิธีที่มีเกียรติและศักดิ์ศรีในสถานะนั้น มนุษย์สามารถบรรลความต้องการได้ด้วยการคิดถึงคนรัก (คู่รัก พ่อแม่ ลูก ฯ) ในใจเขา**

อีกคนที่ผมกำลังขุดหลุมเพลาะบนดินแข็งเยือกหลายชั่วโมงติดต่อกัน บรรยากาศมืดมัว ยามเดินมาเตะ ด่าทอผม ... อีกครั้งที่ผมกำลังพูดคุยเจ๊าะๆ ในใจกับภรรยา หรือว่าผมอาจจะกำลังค้นหาเหตุผล สำหรับความทุกข์ทรมานและความตายอย่างเชื่องช้าของผมก็ได้ ในช่วงของการต่อต้านอย่างรุนแรงเชือกสุดท้ายต่อความสิ้นหวัง ผมรู้สึกได้ว่าจิตวิญญาณแหวกผ่านม่านหม่นมัว ผมรู้สึกว่าผมกำลังลอยสูงจากโลกที่สิ้นหวัง ไร้ความหมาย ณ ขณะนั้นเองผมได้ยินเสียงร้องอย่างมีชัยว่า “ใช่แล้ว” -- **การปล่อยให้ตนเองหลีกหนีไปสู่อืด จินตนาการโลดแล่นอิสระ ทำให้เหตุการณ์ที่กำลังผลาญพล่าชีวิตนั้นอยู่ไกลลิบลิบ ... อีกครั้งที่ผมกำลังรู้สึกถึงความงามของท้องฟ้ายามรุ่งอรุณ**

ผมฝึกเพื่อนคนหนึ่งทำงานช่างๆ ผมที่ไซ่ง่งก่อสร้างให้สร้างอารมณณ์ขึ้น เราสัญญากันว่าหาเรื่องฆ่ากันอย่างน้อยวันละเรื่อง เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นสักวันหลังจากที่เราเป็นอิสระแล้ว เช่น ในวันแต่งงาน เขาอาจจะเปลวขอให้คู่รักช่วยจุ่มทัพเพลิงไปดัก “จากกันหม้อ” (เพื่อจะได้ถั่วสัก 2-3 เมล็ดในซป)

จริงหรือไม่ที่ทฤษฎีบอกว่าคุณมนุษย์ไม่ได้เป็นอะไรมากกว่าผลผลิตของสภาพแวดล้อม และปัจจัยสถานการณ์ – คำตอบที่คุณหมอซึ่งผ่านเหตุการณ์จริงในค่ายกักกัน ค่ายนักโทษ และเป็นเจ้าของทฤษฎี โลกเทอราปี ก็คือ “พวกเราที่เคยอยู่ในค่ายกักกันยังจำได้ถึงพวกผู้ชายที่แอบเดินแหวะเวียนไปตามกระท่อม คอยปลอบประโลมคนอื่น ๆ มอบขนมบึงก้อนสุดท้ายที่พวกเขาให้ คนประเภทนี้อาจจะมีไม่มาก แต่ก็เป็ข้อพิสูจน์ที่เพียงพอให้เห็นว่ามนุษย์อาจถูกลดทอนทุกอย่างไปได้หมด ยกเว้นสิ่งเดียวนั้นคือเสรีภาพขั้นสุดท้ายเพียงมนุษย์ นั่นคือการเลือกทัศนคติที่จะมีต่อสถานการณ์บางอย่าง คือการเลือกทางของตนเอง ... เมื่อวิเคราะห์ในขั้นสุดท้ายแล้ว นักโทษ

จะกลายเป็นคนประเภทไหนย่อมเป็นผลของการตัดสินใจภายในของตัวเอง ไม่ใช่แค่อิทธิพลในค่าย ความกดดันให้ต้องเอาตัวรอด ความเจ็บปวดจากการถูกกระทำอย่างทารุณ ความทรمانและความตายที่มีให้เห็นจนจิตใจด้านชา ภายใต้สภาพการณ์ดังกล่าว เขาอาจรักษาศักดิ์ศรีของมนุษย์ไว้ได้แม้อยู่ในค่ายกักกัน”

ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถกำจัดออกไปได้ วิธีที่มนุษย์แบกความทุกข์ยอมมอบโอกาสให้เขา นักโทษส่วนใหญ่ที่รอดมาได้มีความคล้ายกันที่เขาเหล่านี้มีพยายามหาจุดหมายของตัวเอง มีความหวังกับอนาคต หรือ *sub specie aeternitatis* คุณหมอเล่าว่า ช่วงเวลาหนึ่งที่รู้สึกขยะแขยง ทดท้อกับความลำบากยากแค้น คุณหมอพยายามหันเหตัวเอง บังคับความคิดให้เห็นตัวเองยืนอยู่ในห้องบรรยายสว่างไสว มีผู้คนคอยฟังอย่างตั้งใจ ชีวิตที่บีบคั้นนี้จะกลายเป็นผลงานทางการวิเคราะห์เชิงจิตวิทยาที่มีประโยชน์กับคนมากมาย – เป็นอีกครั้งที่ผมหลุดจากความเจ็บปวดหึ่งปวง อย่างที่สปิโนซาพูดไว้ “อารมณ์ที่เป็นความทุกข์ ย่อมเล็กเป็นความทุกข์ทันทีที่เรามองเห็นมันอย่างกระจ่างแจ้ง”

เราจะให้คำตอบแบบไหนกับคำพูด “ผมไม่มีอะไรให้คาดหวังจากชีวิตอีกแล้ว” สิ่งที่ต้องทำจริงๆ คือการเปลี่ยนทัศนคติพื้นฐานของเรานี้ มีต่อชีวิตว่า ไม่สำคัญเลยว่าเราจะคาดหวังอะไรจากชีวิต สำคัญแต่ว่าชีวิตคาดหวังอะไรจากเรา เราต้องเลิกตั้งคำถามเรื่องความหมายของชีวิต แต่ต้องคิดถึงตัวเองว่าเป็นคนที่กำลังถูกชีวิตตั้งคำถามให้ตอบในทุกวัน และทุกชั่วโมง คำตอบต้องไม่อยู่ในการครุ่นคิดพูดคุย แต่ต้องอยู่ในการกระทำและพฤติกรรมที่ถูกต้อง **ถึงที่สุดแล้ว ชีวิตหมายถึงการรับผิดชอบที่จะหาคำตอบที่ถูกต้องต่อปัญหาของชีวิต และการรับผิดชอบที่จะปฏิบัติภารกิจที่ชีวิตกำหนดไว้ให้แต่ละบุคคลอย่างสม่ำเสมอ”**

กรีนามริลเคอ เขียนไว้ว่า “มีความทุกข์มากมายเหลือเกินที่ต้องฝ่าฟัน” เราจึงต้องประจันหน้ากับความทุกข์ให้เต็มที่ พยายามเก็บรักษาช่วงเวลาแห่งความอ่อนแอและน้ำตาที่ซ่อนเร้นไว้ให้เหลือน้อยที่สุด แต่ไม่จำเป็นต้องอับอายในการหลั่งน้ำตา นั่นคือความกล้าหาญที่จะทนทุกข์!

หนังสือเล่มนี้เขียนตั้งแต่ปี 1959 ได้รับการยกย่องว่าเป็นหนังสือที่ดั่งามต่อจิตใจมาถึงปัจจุบัน “หากชีวิตนี้คุณเลือกอ่านหนังสือได้เพียงเล่มเดียวนี่คือหนังสือเล่มนั้น” – ชีวิตไม่ไร้ความหมาย โดยบริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง จำกัด แปลโดย คุณนพมาศ แวหงส์.

โลกเราทั้งผองพี่น้องกัน เห็นทุกข์จึงเห็นทางดับทุกข์

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090, 0879745888

สวัสดิ์ คะ

“โสดถิ เต โหตุ สัพพะทา” ขอให้ท่านเจริญก้าวหน้าตลอดไป โสดถิ คามาลี หรือ สวัสดิ์ ในภาษาสันสกฤต เมื่อเรา กล่าวคำว่าสวัสดิ์ต่อกัน จึงเป็นการอวยพรซึ่งกันและกัน ... **สวัสดิ์คะ** ครั้งเมื่อมีคนกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า วาจาที่ไม่เป็นที่ชอบใจคนอื่น พระองค์จะตรัสใหม่ พระองค์ทรงตอบว่า

- วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส
- วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ แต่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส
- วาจาใดจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส
- วาจาใดจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส
- วาจาใดจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส

คำตอบของพระองค์ มีประโยชน์ต่อพวกเราทุกคน มาปฏิบัติกันคะ สारรวมวาจา เริ่มต้นสู่การลดเรื่องร้อน เรื่องราว

กังวล ซีเรียส เศร้า มีโรค ... ก่อนจะคิดถึงเรื่องหาหมอ กินยา หรือการทำอะไร ที่ไกลตัวเราลองมาฝึก **“โยคะ หัวเราะ”** สลายความเครียด ขจัดโรคร้าย ทำลายความเศร้า ด้วยการหัวเราะ ยารักษาโรคที่ดีที่สุดในโลก เขียนโดยครู โยคะหัวเราะคนแรกในประเทศไทย อาจารย์วินเนอร์ สำนักพิมพ์อัมรินทร์เฮลท์

โยคะหัวเราะมีต้นกำเนิดที่อินเดีย อาจารย์ผู้สอนคือ นายแพทย์มาดาน คาทาเรีย (Madan Kataria) (แพทยศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ที่ปรากฏในโลกนี้ เกิดครั้งมาจากทางอินเดีย) อาจารย์วินเนอร์ มีความสงสัย สนใจ จึงบินไปเป็นลูกศิษย์ แล้วเอาความรู้มาช่วยเหลือผู้คน อาจารย์วินเนอร์ได้รับ Certified Laughter Yoga Teacher วิทยาศาสตร์แห่งเสียงหัวเราะ (Laughtology) Mr. Norman Cousins เป็นคนแรกที่เริ่มศึกษาเกี่ยวกับเสียงหัวเราะ เขา เขียนหนังสือ “กายวิภาคของความเจ็บป่วย” (Anatomy of illness) เป็นการค้นพบประโยชน์ของอารมณ์ขันและอารมณ์ ด้านบวกของการต่อสู้กับความเจ็บป่วย เช่น การหัวเราะอย่างมีความสุข 10 นาที ทำให้นอนหลับโดยไม่เจ็บปวดได้ ถึง 2 ชั่วโมง การค้นพบนี้เป็นแรงบันดาลใจในการทำวิจัยต่อๆ มา

Dr. Willian F. Fry “บิดาแห่งเสียงหัวเราะ” มีผลงานวิจัยที่พบว่า ระบบกายภาพส่วนใหญ่ของร่างกายมนุษย์สามารถรับ แรงกระตุ้นจากเสียงหัวเราะที่มีความสุข แม้แค่ 2 วินาทีของการหัวเราะปลอมๆ ก็ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ได้ถึงสองเท่าเป็นระยะ 3-5 นาที ที่สำคัญยังช่วยป้องกันและกำจัดเซลล์มะเร็ง จากงานวิจัยของ นายแพทย์อดโด ไสนริช วอร์เบิร์ก - นอกจากค่าเลือดที่เป็นต่างแล้ว เซลล์มะเร็งในร่างกายไม่สามารถดำรงอยู่ได้ถ้าร่างกายได้รับ ออกซิเจนเพิ่มสูงขึ้น และมีประโยชน์อีกมากมาย

4 ขั้นตอนสำคัญของการฝึก

1. Clapping & warming up exercise **ปรบมืออบอุ่นร่างกาย**
2. Deep Breathing exercise **ฝึกหายใจลึกๆ**
3. Childlike playfulness **เล่นสนุกแบบเด็กๆ**
4. Laughter exercise

ปรบมือแบบขนานฝ่ามือเข้าหากัน ฝ่ามือชนกัน นิ้วแต่ละนิ้วสัมผัสกัน กระตุ้นการตื่นตัว และการไหลเวียนของเลือด ปรบมือ 1-2, 1-2-3 ปรบมือขึ้น - ลง ปรบมือไปด้าน ซ้าย - ขวา ขยับขาและเท้าได้ตามธรรมชาติ เปลี่ยนเสียงประกอบ โส้ โส้ ฮ่า ฮ่า ฮ่า (หัวเราะตามสไตล์คุณ) เป็นการกระตุ้นให้กะบังลมระบายอากาศเสียออกมา และหายใจเอาออกซิเจน เข้าไป เอาละ 1 2 3 **ปรบมือ เปลี่ยนเสียง เคลื่อนไหว**

หายใจแบบลึกๆ - ยืนสบายๆ แล้วค่อยๆ ก้มตัวลงข้างหน้าจนสุด (เท่าที่จะก้มได้) แล้วปล่อยลมหายใจทางปาก จนกระทั่งรู้สึกว่ามีลมไหลในปอด ปล่อยแขนสบายๆ ตอนนี้จะบังลมถูกยกขึ้น ปอดว่างจากอากาศ หุดยิ่งครู่หนึ่ง ... ค่อยๆ ยกตัวขึ้นช้าๆ หายใจเข้าทางจมุกให้ลึกสุดใจ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืดร่างกายไปด้านหลังเล็กน้อย กลับลม หายใจค้างไว้ 4-5 วินาที แล้วผ่อนลมหายใจช้าๆ ทางปากและจมุก แล้วค่อยๆ ก้มตัวลง หายใจออกยาวๆ ไล่อากาศ เสียออกไป

เล่นแบบเด็กๆ อาจจะยกมือในท่า A, B, C หรือท่าสัตว์ต่างๆ พร้อมเปล่งเสียง และให้ดบท้ายด้วยการอวยตัวเอง ฉันท แข็งแรง ฉันทสดชื่น ฉันทร่าเริง ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 4 ฝึกหัวเราะแบบโยคะ

ท่าเวลาแห่งการหัวเราะ - ยืนตรงสบายๆ ยกมือขึ้นมาประหนึ่งตนาฬิกา ยิ้ม บอกตัวเองว่า ได้เวลาหัวเราะ แล้ว ก็ 555555

ท่าสิงโต (Laughter Lion) - คิดถึงท่าสิงโต ยกมือระดับใบหน้า ทำเป็นกรงเล็บ ขยับนิ้ว อ้าปากกว้างๆ แลบลิ้นยาวๆ หัวเราะ 55555

ท่าชงนม (Milk Shake) - มโนว่ากำลังชงชานมไทย หรือ ชาจิ้งซีลอน มือซ้ายอยู่ระดับอก มือขวาอยู่เหนือกว่า เล็กน้อยในตำแหน่งพร้อมเทนม ชงนม แล้วก็ทำท่าเทนม พร้อมออกเสียง “เห” แล้วใช้นิ้วซ้ายทำท่ากวนนม ออกเสียง เห ไปด้วย ต่อจากนั้นก็เงยศีรษะไปด้านหลังเล็กน้อยแล้วหัวเราะดังๆ ออกมา 55555 ท่าสลับๆ กัน

ท่าหัวเราะตัวเอง - ยกมือขึ้นระดับอก ชี้นิ้วมาที่ตัวเอง “ผมนี่แหละ” แล้วหัวเราะ 55555 ท่านี้ช่วยสลายอึดอัด หัวเราะแบบ ไม่มีเงื่อนไข หัวเราะกับความผิดพลาดของตัวเองได้

ทำหวัเราะแม่ไม่มีเงิน – ยืนตรง สบายๆ มือทั้งสองข้างตั้งกระเป๋ากางเกงที่ไม่มีเงินออกมา ค้างมือไว้แบบนั้น ตามองไปที่กระเป๋าแล้วหวัเราะ 55555 ช่วยให้แก้ไขปัญหาที่ตัวเองเผชิญอยู่ได้

ทำหวัเราะชมเชย – ยกมือระดับอก ยกนิ้วแมโป่งทั้งสองชมเชยตัวเอง หรือใครสักคน แล้วหวัเราะด้วยความรู้สึกดีๆ

ทำหวัเราะโกรธ - ยกมือทั้งสองระดับอก ซ้ายขวาเหลื่อมกันเล็กน้อย ขึ้นนิ้วซ้ายคล้ายชี้ใครบางคน ทำความรู้สึกยินดีขึ้น ชม แล้วหวัเราะ 55555 ทำนี้ทำให้ใจเย็นขึ้น ช่วยปรับความคิดบวก

ทำดลั้มเมตร – จินตนาการว่าดลั้มเมตรอยู่ในมือซ้าย แล้วเหยียดไปด้านหน้าสุดๆ ใช้มือขวาค่อยๆ ดึงดลั้มเมตรออกมา เปล่งเสียงว่า เห ไปพร้อมๆ กับการค่อยๆ ดึงจนสุด แล้วหวัเราะออกมา 555555 ทำสลับซ้ายขวากันเท่าที่ใจอยาก ทำนี้ช่วยผ่อนคลายและยืดกล้ามเนื้อ

ถ้าสนใจมีคลิปที่อาจารย์วินเนอร์ไปสอน <https://www.youtube.com/watch?v=icLdCteVEXs>

ปีหน้ากันคราโดยาลั้ม 555555 หรือเราจะมาฝึกด้วยกัน ใครสนใจยกมือขึ้นแล้ว 555555

มีความสุขไร้โรคไร้ภัย

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090, 0879745888

สวัสดีค่ะ

เสียงนกร้องเรีงว่า ผีเสื้อสำราญลิ้มรสน้ำหวาน ดอกไม้ลัลลมนสนุกสนาน สรรพสิ่งช่างเบิกบาน ฉันซึมซับความสุขรอบตัว และอยากชวนทุกคนโอบรับความสุข แล้วส่งต่อๆ กันคะ >>>

ทุกคนมักจะบอกว่าอยากมีความสุขจัง ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ขอให้มีความสุขที่ดี ฯลฯ แต่ในความเป็นจริงอาจจะไม่ได้ตามขอ หรือยังห่างไกลเยอะอยู่ เรามาดูกันว่าวิธีการใดที่จะทำให้เรา "สุขจัง" บ้างไหม

Frank Martela ชาวฟินแลนด์ผู้เป็นทั้งนักปรัชญา นักวิจัยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เขาต้องการเข้าใจความหมายของชีวิตและทำความเข้าใจคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตมนุษย์ จึงตั้งเป้าหมายในการสำรวจรากฐานของความสุข ความต้องการพื้นฐาน และเบื้องลึกของชีวิตที่ดี เพื่อจะช่วยให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีขึ้นและเลือกใช้ชีวิตในแบบฉบับของตัวเองได้

ฟินแลนด์เป็นประเทศที่มีความสุขมากที่สุดติดอันดับ 1 ของโลก 6 ปีติดต่อกัน Frank Martela ได้ศึกษาเพื่อค้นหาความหมายของชีวิต เขาสรุปออกมาได้ 5 เรื่อง ดังนี้

1. ใช้ชีวิตเพื่อตัวเอง ไม่ใช่ชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่น

ในฟินแลนด์ ผู้คนมีแนวโน้มที่จะมีความกังวลใจในการใช้ชีวิตลดลง เพราะพวกเขาไม่ได้ยึดติดความสำเร็จตามนิยามของสังคม เขาบอกว่ามันเป็นเรื่องที่ยากมากที่จะใช้ชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ หากคุณมีอาการเหนื่อยล้า หมดไฟ หรือมีความไม่สบายใจเพราะใช้ชีวิตบนเส้นทางที่คนอื่นเลือกให้ แม้แต่งานที่มีความหมายอย่างแพทย์ก็อาจทำให้รู้สึกวางเปล่าได้ ถ้าไม่มีใจจะทำ

Frank แนะนำว่า ก่อนที่จะปล่อยให้ชีวิตต้องเดินตามเป้าหมายหรือเส้นทางที่คนอื่นยึดเยียดให้ ก็ต้องรู้หรือเข้าใจตัวเองให้ได้ก่อนว่า อะไรที่ทำให้คุณมีความสุข และก็เริ่มลงมือทำสิ่งนั้นให้มากขึ้น

2. จงเป็นผู้เชี่ยวชาญและแบ่งปันความรู้ให้ผู้อื่น

หนทางที่ดีที่สุดที่จะค้นหาตัวเองเพื่อให้กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญได้ มีดังนี้

- ต้องรู้ว่าทำอะไรได้ดี
- ต้องรู้สึกตื่นเต้นกับสิ่งที่ทำ
- ต้องสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อผู้อื่น

เมื่อคุณพบว่างานประจำหรืองานอดิเรกช่วยเติมเต็มความรู้สึกให้คุณ จงมุ่งเป้าที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ แล้วค่อยๆ ส่งต่อไปยังผู้อื่น

3. ฝึกเมตตาหรือแสดงความปรารถนาดีต่อคนอื่น

Frank พูดถึงคอร์สที่เขาสอนเรื่องความสุข เขาบอกว่า เขาจะส่งเสริมให้นักเรียนในคอร์สแสดงความเมตตาต่อคนอื่นอย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน ความเมตตาหรือความใจดีที่มีต่อผู้อื่น ฝึกทำได้ง่ายๆ เช่น รู้จักให้น้ำดื่มกับบุรุษไปรษณีย์ ใช้เวลาช่วงบ่ายไปกับปู่ย่าตายาย หรือช่วยแนะนำเส้นทางกับนักท่องเที่ยวดูบ้างก็ได้ เป็นต้น เขาบอกว่าความเมตตาที่คุณปฏิบัติต่อผู้อื่นนี้ มันช่วยยกระดับจิตใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ การช่วยเหลือคนอื่นไม่ได้ทำให้รู้สึกดีเฉพาะช่วงเวลาตั้งกล่าวเท่านั้น แต่มันส่งผลระยะยาวต่อจิตใจของคุณ จากผลการศึกษาพบว่า คนที่รู้จักสนับสนุนทางอารมณ์ให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะป็นครอบครัว เพื่อนฝูง หรือเพื่อนบ้าน จะส่งผลให้พวกเขามีอายุยืนยาวขึ้น

4. จงเป็นมิตรที่ดี

ภาษาฟินนิชโบราณจะมีคำว่า Talkoot ที่แปลว่า ให้ทำงานร่วมกับคนอื่นเพื่อจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ สิ่งนั้นคืองานหรือภารกิจที่ไม่สามารถทำสำเร็จได้เพียงลำพัง อีกแง่หนึ่งคำนี้มีความหมายว่าอาสาสมัคร วัฒนธรรมของคนฟินแลนด์เช่นนี้ ทำให้ผู้คนมีความรู้สึกแบ่งบวกทั้งในตอนพวกเขาทำงานเพื่อสังคม หรือตอนที่พวกเขาทำหน้าที่พลเมือง เช่น การจ่ายภาษี เพราะพวกเขามองว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อสังคมโดยรวม

5. รู้จักโอบกอดช่วงเวลาแห่งความเจ็บสงบไปด้วยกัน

เมื่อพบเจอผู้คน ไม่จำเป็นต้องแสดงท่าทีอะอะโว้ยวายเพื่อให้ได้เป็นส่วนสำคัญในชีวิตของกันและกัน แค่อยู่ด้วยกันเงียบๆ ซึมซับช่วงเวลาแห่งความสงบด้วยกัน ก็ทำให้ผู้คนมีความรู้สึกเชื่อมโยงถึงกันแล้ว Frank พูดถึงเหตุการณ์ตัวอย่าง เช่น ตอนที่เขาแค่ออกไปชานากับพ่อหรือเพื่อน พวกเขา ก็แค่นั่งอยู่ด้วยกันเงียบๆ และเฝ้ามองธรรมชาติรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นการฟังเสียงนกร้อง ฟังเสียงคลื่นกระทบชายฝั่ง หรือเสียงต้นไม้กระทบกันยามต้องลม นี่ก็คือเป็นช่วงเวลาที่มีความหมายและทำให้ผู้คนเชื่อมโยงถึงกันแล้ว

ชาวฟินนิชหรือคนฟินแลนด์มักจะมีวลีที่พูดกัน เช่น วลีที่ว่า "คำพูดคือเงิน แต่ความเงียบคือทองคำ" หมายความว่า การอยู่เงียบๆ นั้น บางทีอาจมีคุณค่ากว่าการเอาแต่พูดหรือส่งเสียงออกมาเสียอีก หรือถ้าพูดแล้วไม่มีประโยชน์อะไร ก็เงียบเสียดีกว่า

Cr: <https://brandinside.asia/meaning-of-life-of-finland/>

... แค่อ่านถึงตรงนี้ ก็สุขเพิ่มขึ้น ความสุขอยู่ในลมหายใจของเรา อยู่ในการให้ของเรา อยู่ในความเงียบ อยู่ท่ามกลางผู้คน ... ขอพวกเราจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด ขอจงมีความสุขรักษาตนให้พ้นจากทุกข์โดยพลัน.

สุขกันเถอะเรา

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร
Chief of Happiness Officer
Bhatara Progress Co., Ltd.
0 2732 2090, 0879745888

สวัสดีค่ะ

Greeting เดือนนี้เข้าไปสักหน่อย รอเวลาแจ้งอย่างเป็นทางการด้วย Microsoft Inner Circle Award 2023/2024 ซึ่งบริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด ได้รับรางวัลนี้อีกครั้งติดต่อกันเป็นปีที่ 3 – 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024 และถ้าย้อนไปในอดีต 2003, 2012, 2013 นับว่าเราได้รับรางวัลนี้ 6 ครั้ง เป็นรางวัลที่ผู้มอบที่แท้จริง คือ คุณลูกค้าที่รักของ ภัทร โปรเกรส ขอกราบขอบพระคุณคุณลูกค้าทุกท่านเป็นอย่างสูง

Inner Circle Award เป็นรางวัลที่พิสูจน์จากนวัตกรรม และการ implement & optimize ที่ ภัทร โปรเกรส ทุ่มเทความคิด ความมุ่งมั่น เพื่อให้ทุกๆ solution ที่สร้างสรรค์ต่อยอดจาก Microsoft Dynamics 365 Supply Chain Management (Operation), Business Central, Customer Engagement, HR, & Finance มีประโยชน์สูงสุดต่อธุรกิจของลูกค้า ทั้งการสร้าง eco-system ที่ช่วยให้แต่ละ BU แต่ละบริษัทในเครือทำงานร่วมกัน สร้างสรรค์ผลการดำเนินงานธุรกิจร่วมกัน ทุกฝ่ายทำงานร่วมกันอย่างอัตโนมัติ และอัจฉริยะ รับรู้ทุกข้อมูลร่วมกันทันที จัดการได้ทันเวลา ผู้บริหารวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลได้ทุกเวลาที่ต้องการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด ขอกราบขอบพระคุณคุณลูกค้าที่เราขออนุญาตนับเป็นเพื่อน เป็นมิตร เป็นญาติด้วยเป็นอย่างสูงค่ะ

2023/2024 INNERCIRCLE

for Microsoft Business Applications

เนื้อหานี้ขอยกเครดิตให้ข้อมูลจาก page The Founder อยากให้เพื่อนๆ ลองอ่านแล้วทำความเข้าใจกับตัวเองอย่างจริงจังใจว่าเราทำอะไรต่างๆ อยู่ด้วยความคิดแบบไหน

..... หลายคนมักเลือกที่จะทำตามแพชชั่นของตัวเอง เพราะเชื่อว่าจะทำได้ดีหากทำในสิ่งที่ตัวเองรัก แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงอาจไม่เป็นแบบนั้น เพราะของที่มีมูลค่า คือ ของที่ผู้คนต้องการ ไม่ใช่ของที่คุณหลงใหล การทำตาม Passion อาจกลายมาเป็นข้อจำกัดแทนที่จะเป็นข้อได้เปรียบ เพราะมันจำกัดสิ่งที่คุณจะทำเหลือเพียงไม่กี่อย่าง ในทางตรงกันข้ามหากคุณเป็น “นักสร้างแพชชั่น” ขีดจำกัดแทบทุกอย่างจะถูกทำลาย ถ้าไม่ยอมให้แพชชั่นกลายมาเป็นข้อจำกัด คุณต้องรู้ 3 เรื่องนี้

1. “แพชชั่นที่ดี” คือ “แพชชั่นที่คนส่วนใหญ่ชื่นชอบ”

Steve Jobs เคยกล่าวในสุนทรพจน์ของตัวเองว่า “วิธีเดียวที่จะสร้างสรรค์งานที่ยิ่งใหญ่ คือการทำตามสิ่งที่คุณรัก ถ้ายังไม่เจอ จงค้นหามันต่อไป” แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ Steve Jobs ทำจริงๆ !

ตอนที่ Steve Jobs อายุ 20 ปี เขาหมกมุ่นกับศาสนาพุทธปรัชญาญาณิกายเซ็น หากเขาทำตามแพชชั่นของตัวเอง ตอนนี้จ๊อบส์คงกลายเป็นนักบวช แทนที่จะเป็นคนที่สร้างนวัตกรรมเปลี่ยนโลก ในทางตรงกันข้ามจ๊อบส์ลงมือทำหลายสิ่งหลายอย่าง กระทั่งค้นพบสิ่งที่ตัวเองทำได้ดี และเปลี่ยนมันเป็นนวัตกรรมที่ผู้คนชื่นชอบ

Steve Jobs ลงมือทำหลายๆ อย่าง แทนที่จะมุ่งมั่นทำตาม “แพชชั่นที่มีอยู่ก่อนแล้ว”

ซึ่งนี่คือความจริงในโลกธุรกิจ คนส่วนใหญ่แทบไม่ได้สนใจเลยว่าแพชชั่นของคุณคืออะไร เขาสนใจเพียงแค่ปัญหาของตัวเองเท่านั้น

Steve Jobs รู้ดีว่าผู้คนไม่ได้ชื่นชอบศาสนาพุทธปรัชญาญาณิกายเซ็นเหมือนเขา แต่ผู้คนชื่นชอบผลิตภัณฑ์ที่สวยงาม

นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมคน 2 คนที่ทำตามแพชชั่นของตัวเองเหมือนกัน ถึงประสบความสำเร็จไม่เท่ากัน นั่นเพราะคนนึงทำในสิ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่ชื่นชอบ ในขณะที่อีกคนทำสิ่งที่ตัวเองชื่นชอบแค่คนเดียว

ในโลกของธุรกิจ “แพชชั่นที่ดี” คือ “แพชชั่นที่คนส่วนใหญ่ชื่นชอบ” ไม่ใช่แพชชั่นที่คุณหลงใหล

2. “แพชชั่น” คือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น

ตอนที่เริ่มต้นเล่นหมากรุกครั้งแรกคุณจะไม่ค่อยเก่ง กระทั่งเริ่มเกลียดการเล่นหมากรุก แต่หากคุณอดทนฝึกฝนตัวเองนานพอ คุณจะเริ่มเอาชนะคู่แข่งได้มากขึ้น ถึงจุดหนึ่งการเล่นหมากรุกจะกลายเป็นสิ่งที่คุณรัก

ถ้าลงมือทำบางอย่างนานพอ คุณจะเริ่มเก่งในด้านนั้น จงทำสิ่งที่ที่สุดสิ่งนั้นจะถูกพัฒนากลายเป็น “แพชชั่น”

คุณ Josh Kaufman ได้กล่าวถึงกฎ 20 ชั่วโมงไว้ในหนังสือ The First 20 Hours : How to Learn Anything Fast ว่า มนุษย์เราสามารถเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ โดยใช้เวลาเพียง 20 ชั่วโมงเท่านั้น หากเรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง

3. Passion mindset VS Craftsman mindset

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า การจะทำอะไรให้ได้ดี ต้องทำในสิ่งที่ตัวเองรัก แต่ความเป็นจริงอาจไม่ใช่อย่างนั้น เพราะผลงานของเราจะถูกตัดสินโดยคนอื่น ไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นคุณต้องฝึกฝนตัวเองให้มีแนวคิดแบบ Craftsman mindset ไม่ใช่ Passion mindset

- Passion mindset คือ ฉันจะทำสิ่งที่ฉันรัก หรือ นักทำตาม Passion
- Craftsman mindset คือ ฉันจะพัฒนาตัวเองเพื่อทำในสิ่งที่คนต้องการ กระทั่งฉันเก่งในเรื่องนั้น และหลงรักมัน พุดต่างๆ คือ เป็นนักสร้าง Passion

หากคุณเป็นนักทำตาม Passion Passion จะกลายมาเป็นข้อจำกัด เพราะมันจะจำกัดสิ่งที่สามารถทำได้อยู่เพียงไม่กี่สิ่ง ในทางตรงกันข้ามถ้าคุณเป็นนักสร้างสรรค์แพชชั่น คุณแทบไม่มีข้อจำกัดเลย

นี่คือ 3 ข้อที่คุณควรรู้ ถ้าไม่ยากให้แพชชั่นกลายเป็นข้อจำกัด หวังว่าจะมีประโยชน์กับคุณไม่มากก็น้อย แนวคิดจากบทความนี้มาจากหนังสือ 2 เล่ม คือ หนังสือ "So Good They Can't Ignore You" และหนังสือ "The First 20 Hours : How to Learn Anything Fast"

อ่านบทความนี้แล้ว ก็พอจะสรุปได้ว่า รักในสิ่งที่ทำ จะสร้างสรรค์ความหลากหลายความท้าทายที่คาดหวังถึงความสุข ความสำเร็จให้ชีวิตได้ คุณมี Passion or Craftsman mindset?

ขอให้มีความสุข และเจริญ เจริญ

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

สวัสดิ์คะ

เปลวๆ ก็มาถึงเดือนสุดท้ายของ Q1 เร็วจังเลยว้าใหม่ ทั้งๆ ที่เวลาก็เดิน 24 ชั่วโมงต่อวัน จันเรามาอยู่กับปัจจุบัน เพื่อไล่ล่าความฝันกันต่อไป วันที่ 6 นี้เป็นวันมาฆบูชา วันแห่งความรักทางพระพุทธศาสนา ส้ารวมกาย วาจา ใจ ถวายเป็นพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ กันคะ

คุณคือ "perfectionist?" ถ้าเป็นแบบที่มีความสุข หรือ ไม่มีความสุข และจะอย่างไรให้เราเป็น perfectionist ที่มีความสุข เรามาตามหาคำตอบกันในหนังสือ "Four Perfectionists' แต่คุณ...ที่อยากให้ออกอย่างเพอร์เฟกต์" เขียนโดย อีตงกรี ชนฮาริม และคิมชอยยอง แปลโดย นภาศรี สุวรรณโชติ สนพ Howto

"perfectionist" หรือ คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ ที่ทุกอย่างต้อง "เป๊ะเวอร์" หรือ คนที่รับความผิดพลาดใดๆ ไม่ได้ ซึ่งเป็นการมองความสมบูรณ์แบบในแง่ลบ เพราะในนิยามแล้วคนที่เป็นคนสมบูรณ์แบบ คือ คนที่มีหัวใจ หัวใจ ความพยายามที่จะทำงานให้ดีเลิศ โดยในบรรดาคนเหล่านั้นก็มีคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่เลือกเจียรไนแต่ส่วนที่สำคัญกับผลงาน โดยไม่ได้คิดว่าจะเกิดข้อบกพร่องไม่ได้ นี่คือ "คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข" รู้จักใช้จุดแข็งมุ่งสู่ความเป็นเลิศอย่างชาญฉลาด และสร้างสรรค์ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ยืดหยุ่น ปรับตัว ซึ่งช่วยให้คนเหล่านี้มีสุขภาพจิตดี ไม่ทุกข์กับการคาดหวัง และยังคงเติมความก้าวหน้าในงาน และชีวิตได้ดี แจ่มใสยิ่งขึ้น การปลดปล่อยพลังความสมบูรณ์แบบให้ถูกที่ ถูกจังหวะ จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะต้องทบทวน ผึกฝน

"เราไม่อาจเข้าถึงความสมบูรณ์แบบ แต่ถ้าไล่ตามความสมบูรณ์แบบ เราจะได้พบความยอดเยี่ยม" - วินเซนต ลอมบาร์ดี (Vincent Lombardi) อดีตประธานสมาคมฟุตบอลแห่งชาติ (NFL)

ในทางจิตวิทยา perfectionist มี 4 ประเภท คุณๆ อยู่ประเภทไหน?

- แสวงหาการยอมรับ - อ่านสถานการณ์เก่ง เข้ากับคนง่าย แต่ไม่ค่อยดูแลตัวเอง
- ขอบความระทึก - แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่ง แต่มักทำงานเอาหน้าที่สุดท้าย
- ปลอดภัยไว้ก่อน - ทำงานละเอียดรอบคอบ เน้นป้องกัน หลีกเลี่ยงความเสียหาย
- มุ่งเติบโต - มั่นใจในตัวเอง และมีความเป็นผู้นำเชิงรุก

คนนิยมความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขมีลักษณะสำคัญ 3 ประการดังนี้

1. ใช้ความสมบูรณ์แบบเพื่อบรรลุเป้าหมาย คนกลุ่มนี้จะมีความมุ่งมั่น ทรหดในการจะฝึกฝน ก้าวข้ามทุกอุปสรรค ด้วยแรงบันดาลใจและเป้าหมาย
2. รู้จักยืดหยุ่นในกระบวนการบรรลุเป้าหมาย คนกลุ่มนี้จะไม่คิดว่าเขาจะต้องสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน ถ้าเขาคิดว่ามันหนักเกินไป เขาก็จะพักก่อน เขามีทักษะในการควบคุมแรงขับเคลื่อนของตน (ควบคุมอารมณ์และพลังงานในการทุ่มเท) และเรียนรู้การปรับเปลี่ยนอย่างเหมาะสม
3. มองความล้มเหลวในเชิงบวก เมื่อผิดหวัง ก็จะไม่โทษตนเอง และไม่โทษสิ่งใดๆ เลย แต่จะยิ่งพยายามเรียนรู้เพิ่มเติม เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ และตีความประสบการณ์ความผิดหวังในเชิงบวก ดังเช่นที่เราได้ยีนกันบ่อยๆ "ข้าพเจ้าไม่ได้ทำผิดพลาด แต่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม 1,000 วิธี" จำได้ไหมคะ เป็นวาทีของอัจฉริยะท่านใด ที่ทำให้เรารู้ เราได้ใช้..... ใครตอบมามีรางวัลให้คะ ทั้งตอบถูก และตอบไม่ถูก (รางวัลต่างกันคะ)

แบบสอบถามเพื่อวินิจฉัยการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่คุณอาจประสบในสถานการณ์ทางสังคม อ่านให้ละเอียด เลือกคำตอบที่คล้ายกับตัวตนของคุณที่สุด แล้วให้คะแนน 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 ไม่เห็นด้วย, 3 ปานกลาง, 4 เห็นด้วย, 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

| ข้อ ที่ | เนื้อหา | ข้อ ที่ | เนื้อหา |
|------------|--|------------|---|
| 1 | พ่อแม่วางมาตรฐานที่สูงมากให้ฉัน | 14 | พ่อแม่คาดหวังให้ฉันเก่งเสมอ |
| 2 | การจัดระเบียบเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับฉัน | 15 | ถ้าฉันทำผิดพลาดคนอื่นจะประเมินฉันต่ำลง |
| 3 | ถ้าไม่กำหนดมาตรฐานให้ตัวเองไว้สูง ฉันคงเป็นคนเหลวไหลเหลวๆ | 16 | ฉันจะตอบสนองต่อความคาดหวังของพ่อแม่ได้ |
| 4 | พ่อแม่ไม่เคยพยายามเข้าใจความผิดพลาดของฉัน | 17 | ถ้าฉันทำได้ไม่ดีเท่าคนอื่นแสดงว่าฉันล่าหลัง |
| 5 | ฉันเป็นคนสะอาดและมีระเบียบ | 18 | ผู้คนจะไม่เคารพฉันถ้าฉันทำได้ไม่ดีเสมอไป |
| 6 | ฉันพยายามจะจัดการทุกสิ่งทุกอย่าง | 19 | พ่อแม่ฉันมีความคาดหวังที่สูงกว่าฉันเสมอสำหรับอนาคตของฉัน |
| 7 | ถ้าฉันทำพลาดในการทำงาน หรือการเรียนก็ถือว่าล้มเหลว | 20 | ฉันพยายามเป็นคนมีระเบียบ |
| 8 | พ่อแม่อยากให้ฉันเป็นเลิศในทุกๆ ด้าน | 21 | ฉันสงสัยสิ่งต่างๆ ที่ทำในแต่ละวัน |
| 9 | ฉันตั้งเป้าหมายให้สูงกว่าคนส่วนใหญ่ | 22 | การรักษาความสะอาดเป็นเรื่องสำคัญ |
| 10 | เมื่อเห็นคนอื่นทำได้ดีกว่าฉัน รู้สึกเหมือนว่าตัวเองทำพลาดทั้งหมด | 23 | ฉันชอบจัดการเรื่องต่างๆ |
| 11 | ฉันต้องทำงานบางอย่างให้ดีเลิศเพื่อให้ครอบครัวยอมรับ | 24 | เนื่องจากฉันมักทำงานช้าแล้วช้าเล่าจึงมีแนวโน้มที่ส่งงานล่าช้า |
| 12 | ฉันไม่ชอบหากไม่ใช้สิ่งที่ดีที่สุด | 25 | ฉันใช้เวลาานจนกว่าจะทำงานจนพอใจ |
| 13 | ฉันมีเป้าหมายที่สูงมาก | 26 | ยิ่งทำผิดพลาดน้อยเท่าไร คนก็จะยิ่งชอบฉันมากเท่านั้น |

สำหรับคนที่สนใจค่าเฉลี่ย แจ้ง email มาที่ marketing@bhatrapro.com หรือ แจ้งผ่าน email ที่ส่งถึงคุณนะคะ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ได้อ่านได้จากหนังสือเล่มนี้ จุดที่น่าสนใจนำมาทบทวนตัวเรา เช่น "ความสงสัยอย่างมากเกี่ยวกับพฤติกรรมบางครั้งนำไปสู่การตัดสินใจไร้เหตุผล เช่น คุณใช้เวลามากกับงานง่ายๆ ในขณะที่ด่วนตัดสินใจในงานที่ต้องพิจารณาถี่ถ้วน

นักจิตวิทยาทดลองกับคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบซึ่งมักสงสัยในพฤติกรรมของตน กลุ่มแรกได้รับงานที่ง่ายแต่ต้องการความแม่นยำ เช่น การป้อนตัวเลข ส่วนกลุ่มที่สองได้รับมอบหมายงานที่ต้องค้นหาคำตอบตามลำดับ โดยพิจารณาว่าแต่ละกลุ่มใช้เวลาานเท่าใด ปรากฏว่ากลุ่มแรกใช้เวลาป้อนตัวเลขนานพอสมควร เพราะต้องคอยตรวจสอบอยู่เสมอว่าตัวเลขที่ป้อนนั้นถูกต้องหรือไม่ ในทางกลับกันในงานที่ต้องค้นหาคำตอบตามลำดับ หลายคนอนุมานคำตอบก่อนเวลาอันควร โดยไม่คิดให้ถี่ถ้วน – ผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบผู้ไม่เชื่อในการกระทำของตน ใช้พลังงานมากเกินไปกับงานง่ายๆ แต่ตัดสินใจหุนหันกับงานที่ต้องใช้เวลา เช่น เมื่อต้องเขียนรายงาน หรือ เขียนอีเมล พวกเขาจะใช้เวลาคิดนานว่าจะทำอย่างไร ส่งผลให้งานล่าช้ากว่าที่คาดไว้ และบางครั้งไม่เสร็จตามกำหนด หรือในบางคราพวกเขาจะใจร้อนไม่ฟังคำถาม ไม่ฟังเรื่องราวให้ดี แต่จะรีบตอบเกินไป.

#9ต่อสู่ความสมบูรณ์แบบอย่างมีความสุขด้วยกัน