



ปีใหม่ฝรั่ง ปีใหม่จีน งานคงค้าง งานใหม่ๆ เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น ตามกันมาติดๆ เป็นแรงกระตุ้นให้พวกเราต้องบริหารจัดการหลายสิ่งหลายอย่าง ขอให้สำเร็จดังตั้งใจ

คุยกันเบาๆ เรื่อง โชกะไน (Shoganai) ศิลปะแห่งการยอมรับ ปรัชญาที่สอนให้เรายอมรับ

เราต่างเคยหงุดหงิด งุ่นง่านเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คิดแม้จะพยายามแก้ไขจนสุดความสามารถ ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้

โชกะไน สอนให้เรา ยอมรับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ไม่ใช่การยอมแพ้ แต่เป็นการปล่อยวาง เลิกดิ้นรนกับสิ่งที่เราเปลี่ยนไม่ได้ แล้ว โฟกัสกับสิ่งที่เราทำได้

ฝนตก เราห้ามไม่ได้ แต่เราเลือกพกร่มได้ รถติด เราไม่อาจเร่งให้เร็วขึ้น แต่เราเลือกฟังเพลงระหว่างรอได้ บางครั้งชีวิตก็เป็นเช่นนั้น มีหลายอย่างที่เรควบคุมไม่ได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะตอบสนองกับมันอย่างไร

โชกะไน ไม่ใช่การยอมจำนน แต่เป็นการเลือกใช้พลังงาน กับสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้จริงๆ เมื่อเรายอมรับได้ ใจเราก็จะสงบ และมีพลังพร้อมเผชิญ กับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น

การปล่อยมือจากภาระที่แบกไว้ชั่วคราวแล้วใช้เวลาอยู่กับตัวเอง โอบกอดตัวเอง และชื่นชมตัวเองก็สำคัญไม่แพ้กับการปลดปล่อยตัวเอง ด้วยการคิดแบบนี้บ้างก็ได้ว่า ฉันไม่ได้ละเอียดหนำที่ แค่อ่าสังขารจพพลังชีวิตจะไร้ความหมาย ถ้ามันแต่ทำงานของวันพรุ่งนี้ในวันนี้ ส่วนใหญ่เรื่องที่เกิดจวบจัมไม่เกิดขึ้นจริง เพราะคุณไม่ใช่ผู้วิเศษที่ยังรู้อนาคตสักหน่อย ถ้ารักตัวเองเป็นชีวิตจะเข้าสู่โหมดง่าย (รักตัวเอง กับ สบยสตัวเองต่างกันลิบล้อ ฟังตระหนัก)

มาใช้ชีวิตในโหมดง่ายกันดีกว่าถึงจะไม่สมบูรณ์แบบ ไม่หิวหว่า แต่ก้าวเดินอย่างสม่ำเสมอ มุ่งมั่นสร้างสรรค์ความรู้ความสามารถเพื่อความสำเร็จของงานตรงหน้า เพื่อให้มีความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า สนุกสุขกับสิ่งที่ทำ พลาดพลังก็แค่แก้ไขในปัจจุบันที่เราควบคุมได้ให้มากที่สุด

*ปีใหม่นี้อยากชวนเพื่อนๆ เขียนความสุขทุกวันเรื่องใดๆ ก็ได้ เราจะมีพลังดึงดูดความสุข ความดีงามเข้ามาในชีวิตทุกวัน #Let's Do "เช้านี้ออกกำลังกายกับลมหนาว กินข้าวออกแค้นที่ช่วยซื้อจากชวานาร้อยเอ็ด ทั้งอิมพ์ทอ้งอิมพ์บุญ ถึง office ส่งรังสีแห่งความสุข 555 วันนี้เจอปัญหาใหม่ 3 เรื่อง เคลียร์ไปแล้ว 1 เหลืออีก คีนนี้ตั้งสติหาทางแก้ไข และถาม GPT และ Gemini ค่าตอบใกล้เคียง มีผู้ช่วยดีจัง ไม่กินข้าวเย็นและขนม ทอ้งโล่งสบาย ขอบใจนะเธอที่ยังใจ ก่อนนอนได้เขียน To Do List และเขียนบันทึกนี้ รู้สึกดีกับตัวเอง"

โชคดี เฮงๆ รวยๆ เจริญๆ

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