

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 สัมพันธภาพที่ดึงามารักและแข็งแรง 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 ส่วนสมองของเราเติบโตด้วย**ประสบการณ์**”** 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. เอาใจใส่รหัสสมองที่ไซในชีวิตประจำวันแล้วเปลี่ยนมัน 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