

สวัสดีค่ะ

เป็นอย่างไรบ้างคะ ส่งเสียงทักทายกัน แห่สารทุกข์สุกดิบกันบ้างจะดีต่อใจหน่อยไหม จะผ่าน email , seminar online หรือจะไปเจอกันในงานสัมมนาที่ตามสะดวกเลย เจอกันน้า ใครไปถ่ายรูปไปหาน้องหมียกกันมาบ้างแล้วคะ ส่วนผู้เขียนดูลิปทุกวันคะ

ในโลกที่เราจำเป็นต้องสื่อสาร จะสื่อสารอย่างไรให้คนสนใจ เชื่อใจ มาอ่านเรื่องเล่าจาก Professor Adam Grants **Power of Powerless communication** (Powerless ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงกะปุกกะเป๊ยะ เพี้ยแรง)

Prof. Adam เล่าว่าตอนเป็นอาจารย์ใหม่ๆ เวลาไปบรรยายก็จะเล่าถึงปริญญา ความสำเร็จทางด้านวิชาการ พยายามสร้างเครดิต แต่ปรากฏว่าผลการประเมินน่าใจหาย เขาจึงลองวิธีการใหม่ แนะนำตนเองแบบตลก ทำให้คนฟังสงสัยจะได้เรียนรู้อะไรใหม่ นี่ กลับกลายเป็นว่าผลประเมินดีมาก Prof. Adam จึงได้ข้อสรุปว่า **"ทำตัวเองให้เล็ก"** และได้เริ่มศึกษาพลังการสื่อสารเกิดจาก

- ไม่ต้องพยายามสร้างความโดดเด่น แข็งแกร่ง แต่เผยจุดอ่อนไปพร้อมกัน
- ต้องไม่พูดพินิจ มีความไม่แน่ใจปนบ้าง
- ไม่จำเป็นต้องมีคำตอบกับทุกเรื่อง แต่ต้องตั้งคำถามอย่างเหมาะสม

Prof. Adam เล่าเรื่องผลการทดลองในรายการตอบคำถามชาวปัญญา นักจิตวิทยาได้ค้นพบว่าผู้เชี่ยวชาญที่ทাকাแพทกเป็นคนที่จะได้ความชื่นชมสูงกว่า เพราะทำให้รู้สึกว่าคุณเก่งเบอร์นี้ยังทাকাแพทก (แต่คนทั่วๆ ไปอย่างเราๆ จะถูกมองว่าเบอะบ๊ะ 55) ซึ่งเรียกความรู้สึกนี้ว่า **pratfall effect** ลองนึกถึงคนโด่งดังทำอะไรหลุดๆ ป๊ापเป๊ाप ก็จะทำให้มียอดกด like กด share เพิ่มขึ้น

การเปิดเผยจุดอ่อน ล้อเลียนตัวเอง ทำอะไรผิดพลาดบ้าง นั้นเป็นเสน่ห์ของคนเก่งในสายตาคนทั่วไปเสมอ มีเรื่องเล่าถึงอับราฮัม ลินคอล์น ประธานาธิบดีอเมริกาว่าในงานโต้วาทะงานหนึ่ง คู่แข่งโจมตีลินคอล์นว่าไม่จริงใจ เป็นคนดีสองหน้า ลินคอล์นตอบกลับด้วยอารมณ์ขันถึงตัวเองว่า ถ้าเขามีสองหน้าจริง คิดว่าเขาจะเอาหน้านี้มาโชว์หรือ ... เรียกเสียงปรบมืออย่างกึกก้องในมุกล้อเลียนตัวเองอย่างไม่กลัวเสียฟอร์ม

Prof. Adam เล่าถึงงานวิจัยของมหาวิทยาลัยนอร์ทคาโรไลนาว่า ในการทำงานร่วมกับคนอื่น การประชุมในที่ทำงาน การทำงานให้ลูกค้า นั้น คนร่วมประชุมจะแคร์ว่าเรานั้นใส่ใจความคิดเห็นของเขาหรือไม่ ก่อนที่จะสนใจว่าเราเก่งจริงหรือไม่ด้วยซ้ำ

อีกงานวิจัยหนึ่งแสดงถึงสถานการณ์จำลองการเอาตัวรอดในทะเลทรายของกลุ่มๆ หนึ่ง ทั้งกลุ่มกำลังหาทางออกจากทะเลทรายนั้น มีหนุ่มคนหนึ่งมาถึงก็พูดเลยว่า สองไฟฉายกันเดียเกินไป ต้องส่องให้สูงขึ้นจะได้ส่งสัญญาณได้ดีขึ้น เป็นคำพูดกึ่งต่าหั้น เน้นอนว่าทุกคนไม่ชอบถึงแม้อาจจะเห็นด้วยแต่รู้สึกว่าคุณนี่ครอบงำเกิน ไม่สามารถทำงานเป็นทีมได้ แต่พอให้ลองเปลี่ยนคำพูดว่า ...เออเนี่ย พวกเราคิดว่าเราควรจะใช้ไฟฉายให้สูงขึ้นนิดนึงจะดีไหม อาจจะช่วยส่งสัญญาณดีขึ้นก็เป็นไปได้นะ พอพูดให้ดูนุ่มนวล ไม่แน่ใจ (powerless) ให้คนอื่นมีส่วนร่วม กลับทำให้คนอื่นยอมรับฟังโอเคเดียว รู้สึกถึงการพร้อมจะรับฟังคนอื่น ทำให้ทีมเห็นคนพูดเป็นทีม มี trust มากขึ้นทันที

ข้อที่สาม Prof. Adam เล่าถึงงานวิจัยอีกงานหนึ่งที่เอาคนสิบกว่ามาอยู่ในห้อง พูดคุยทำความรู้จักกัน แล้วมาลองถามว่าชอบกลุ่มที่เพิ่งเจอหรือไม่ ผลวิจัยคือ คนที่ได้พูดมากจะชอบกลุ่มนั้นมาก ก็จะยังตอบว่าได้เรียนรู้เยอะเลย (ซึ่งในความเป็นจริงนั้นถ้าเราพูดเยอะ เราก็จะได้เรียนรู้จากคนอื่นน้อยลงไปด้วย)

ผู้วิจัยเรียกความรู้สึกนี้ว่า **Joy of talking** การที่เราถามคำถามแล้วให้คนอื่นพูดออกมาเยอะๆ จะทำให้คนนั้นรู้สึกดีกับเรา และรู้สึกว่าได้เรียนรู้จากเราไปด้วย การถามคำถามเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการที่จะได้มาอีกหลายเรื่อง รวมถึงการดึงกล่อมให้คนเชื่อตามสิ่งที่เราคิด

หลังจากเรียนรู้นี้คิดว่าจะเลิกเป็น "หมอเล็กพินิจ" ส่วนเรื่องเบอะบ๊ะ ต้องพยายามลด เพราะฉันมันคนธรรมดา.

มีความสุข ณ ปัจจุบันขณะ

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

12 สิงหาคม วันแม่ รักแม่ทุกวัน คิด พูด ทำ สิ่งที่เราจำเรียวเจริญใจกันทุกวัน ฝากกราบคุณแม่ด้วยนะคะ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด เป็น sponsor งาน Techtopia : A Blast from the Future เป็นงานที่เน้นการแพร่ความรู้ ข้อมูลเรื่อง AI ที่กำลังเปลี่ยนแปลงโลกของเรา บริษัทฯ เห็นถึงความสำคัญที่จะต้องเข้าใจอนาคต เพื่อการจัดการปัจจุบันแบบ "รู้ก่อน" เราจะได้เดินทางสู่อนาคตแบบถูกทิศทาง Greeting ฉบับนี้จึงได้เลือกสรรข้อมูลดีๆ จาก Keynote คนสำคัญ Mr. Andrew Ng มาเล่าให้ฟังแบบฉ่ำๆ กันเลยทีเดียว คุณแอนดรูว์ คือเจ้าของและผู้ก่อตั้ง Coursera (platform การเรียนรู้) อันลือชื่อ และเป็นเจ้าพ่อ AI ที่ทั่วโลกให้การยอมรับ

แอดมินได้รวบรวมและสรุปข้อมูลที่คุณทอย Data Rookies ได้กรุณาสรุปสิ่งที่คุณแอนดรูว์ ได้พูดในเวลา 30 นาที และมี insight บางส่วนจาก Executive Interview รวมถึง ที่คุณแอนดรูว์ ไปพูดให้กับ H.O.W Club ซึ่งสรุปโดยคุณสันติธาร เสถียรไทย

1. AI คือ "General Purpose Technology" ไม่ต่างกับไฟฟ้าเมื่อร้อยปีที่แล้ว ที่จะเข้ามาเปลี่ยนแปลง และยกระดับการใช้ชีวิตของพวกเรา
 2. ให้มอง AI เป็น "Collection of Tools" เป็นกลุ่มเครื่องมือที่ช่วยเราทำงานได้ดีขึ้น ประกอบด้วย Supervised, Unsupervised, Reinforcement และน้องใหม่ Generative AI
 3. การเทรน Supervised Learning ต้องเป็นโมเดลที่สามารถหาความสัมพันธ์ของ Input และ Output ได้
 4. ปี 2010-2020 คือยุคแห่งการเทรน Large Scale Supervised Learning ยิ่งข้อมูลและโมเดลมีขนาดใหญ่ขึ้นเท่าไร เราจะได้ Performance ที่ดีขึ้น ตัวอย่าง app - Spam Filtering, Self-Driving Cars
 5. ตั้งแต่ 2020 เข้าสู่ยุคใหม่คือ "Generative AI" โมเดลที่สามารถสร้าง Content ใหม่ๆ ได้ทั้ง ภาษา รูปภาพ เสียง วีดีโอ ไปจนถึงการเขียนโค้ดภาษาต่างๆ
 6. เปลี่ยนโลกจากการต้องเขียน Code เยอะๆ เป็นการเขียน "Prompt" ภาษามนุษย์ เรียกว่า Democratizing AI อย่างแท้จริง ยุคสมัยที่ใครๆ ก็สามารถใช้ AI ได้แล้ว
 7. ขั้นตอนในการสร้าง Software ในยุคใหม่ที่มี AI เป็น Core Technology เหลือแค่สองขั้นตอน คือ Prompt Development (Iterative) และ Deployment คุณแอนดรูว์ แสดงการสร้าง Sentiment Classifier ด้วย OpenAI ซึ่งทำก่อนขั้นเวที ถ้าเป็นในอดีตไม่มีทางทำได้ เพราะเป็นงานที่ต้องใช้เวลานาน
 8. AI Stack ประกอบด้วย Hardware (NVIDIA, Intel, AMD), Cloud, AI Tools และ Applications ซึ่งสื่อมักจะไปโฟกัสที่ AI Tools Layer อย่าง OpenAI, Anthropic แต่ไม่พูดถึง App Layer เท่าไร ทั้งๆ ที่ในโลกมีบริษัทที่สร้างนวัตกรรมใหม่ๆ เยอะมากที่ App Layers เช่น Workera, Workhelix, NETAIL, Common Sense, MEENO, Kira Learning เป็นต้น
 9. เราสามารถใช้ AI เพื่อลดต้นทุน (Cost) และสร้างการเติบโต (Growth) ได้ในเวลาเดียวกัน Knowledge Workers จะเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจาก Gen AI เยอะที่สุด
 10. AI จะเข้ามาแทนที่งานบางส่วน แต่คุณแอนดรูว์ย้ำอีกครั้งว่า Jobs vs. Tasks ไม่เหมือนกัน "AI automate tasks, not jobs"
 11. จากสถิติพบว่าประมาณ 20-30% ของ Tasks ที่เราทำในปัจจุบันจะถูก Automate ด้วย AI ยังเหลืออีก 70-80% ที่มนุษย์ยังต้องรับผิดชอบต่อไป
 12. คุณแอนดรูว์ ชี้ให้เห็นว่า "AI Agentic Workflows" คือการเขียน Prompt อย่างเป็นระบบ คิดเป็นขั้นเป็นตอน สามารถยกระดับ Performance ของ GPT ได้อย่างมีนัยสำคัญ สุดยอด
- ***แถม! Insights จาก Exclusive Interview คุณแอนดรูว์ และ คุณกระทิง
13. AGI คือ AI ที่ทำงาน "Intellectual Work" ได้เหมือนกับมนุษย์ นิยามอีกอย่างของ AGI คือเทรนดการลดสัดส่วนงานที่ทำโดยมนุษย์ และให้ AI หรือ Robot ช่วยทำงานพวกนั้นแทน
 14. จริงๆตอนนี้ AI เก่งกว่ามนุษย์ในบางงานแล้วด้วย "Very Specific Narrow Tasks"
 15. Image Processing Revolution น่าจะตามหลังโมเดลภาษาอยู่อีกไม่กี่ปี เราน่าจะได้เห็นโมเดล Vision ที่เก่งขึ้นกว่าเดิมเยอะเลยในอนาคต
 16. เราควรสอนลูกหลานของเราให้ใช้งาน AI ให้เป็น และสอนให้ลูกๆเรา "Code" ด้วย เพื่อปูพื้น logic ให้แข็งแกร่ง ผู้คนจะได้ประโยชน์มากมาย จากการฝึกเขียนโค้ด ไม่ต้องเขียนได้ระดับ Software Engineer ก็ได้ แต่ควรเป็นนิดหน่อย "A Little Bit of Coding is GOOD"
 17. ทั้ง Reading-Writing Literacy และ AI-Coding Literacy เป็นเรื่องสำคัญในยุคนี้
 18. คุณแอนดรูว์ เล่า "The Secret" ในการเรียนเขียนโค้ด เริ่มต้นจาก "Mindset" ฝึกเขียน อดทน เจอบั๊ก อย่าท้อ

19. คนที่พัฒนาทักษะการเรียนรู้จนเป็นนิสัย "Learning As A Habit" เราทำสิ่งเล็กๆ ไปเรื่อยๆ เรียนทีละนิด ทุกสัปดาห์ 1-2 ปี เราจะไปได้ไกลมาก

20. คุณแอนดรูว์ปิดท้ายว่า "ผมอยากให้ทุกคนเรียนรู้ เด็บโตให้เก่งกว่าผม ผมคิดว่าตัวผมก็ไม่เก่งเท่าไร" - Andrew Ng กราบอาจารย์

*** สรุปโดยคุณสันติธาร เสถียรไทย จากการพูดของคุณแอนดรูว์ ที่ H.O.W Club

Andrew เป็นเจ้าพ่อ AI ที่อยากให้ AI มาเสริมปัญญาให้มนุษย์ และอยากเห็นคนจำนวนมากใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีนี้ได้เต็มที่ จึงสรุปแนวทางที่คุณแอนดรูว์ได้กล่าวไว้ คือ AI สามารถมาเสริมปัญญาของคน และองค์กรได้ 4 ทาง เขียนออกมาได้เป็นคำว่า **"AI x 2"**

A ตัวแรกคือ Automation คือให้เอไอมาทำงานที่น่าเบื่อ ไม่ประเทืองปัญญาและเสียเวลาคน เพื่อให้คนมีเวลาไปทำอย่างอื่นที่มีประโยชน์กว่า เช่น อาชีพครูที่เคยต้องงานเอกสารเยอะๆ อาจจะได้กลับมามีเวลาคิด เรื่องการสอนเด็กจริงๆ และพัฒนาตัวเองมากขึ้น

A ตัวที่ 2 คือ Augmentation คือเอไอมาช่วยทำงานที่มนุษย์เรายังทำอยู่ให้เก่งขึ้นไป เพราะมี 'เพื่อนร่วมงานที่ดี' เช่น "คุณจะไม่ต้องโค้ดคนเดียว" เพราะเอไอจะเป็นเพื่อนร่วมงานที่ช่วยคุณได้ในภาษามนุษย์

Augmentation ใช้ได้ในเกือบทุกอาชีพ เช่นคุณครูก็สามารถมีเอไอเป็นผู้ช่วยในการออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอน อาจให้เล่นบทนักเรียนช่วยทดสอบว่าหลักสูตรมันเวิร์คจริงไหม

I ตัวแรกมาจากคำว่า Innovation หรือ นวัตกรรมในอุตสาหกรรมต่างๆ ที่หน้าตาจะเปลี่ยนจากเดิมไปมากเมื่อคนเริ่มค้นพบสูตรที่ลงตัวว่าจะเอาเอไอมาใช้ในอุตสาหกรรมตัวเองอย่างไร เกิดการร่วมมือกันทั้งฝั่งเทคโนโลยี-เทคนิค กับ ผู้เชี่ยวชาญในสาขาอื่นๆ เช่น แพทย์ การศึกษา การเงิน ฯลฯ เพื่อให้เอไอสร้างอะไรใหม่ที่ตอบโจทย์แต่ละอุตสาหกรรมจริงๆ

I ตัวสุดท้ายคือ คำว่า Inclusion หรือ การเข้าถึง แอนดรูว์ให้ความสำคัญกับความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการที่สำคัญต่างๆ ของคนในสังคม เขาพูดว่า 'ปัญญา' คือสิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก แต่ 'ราคา' มันช่างแพงเหลือเกิน กว่าจะสร้างคุณหมอ หรือคุณครูดีๆ มาได้แต่ละคนช่างยากเย็น คงจะดีไม่น้อยหากต่อไปปัญญาประดิษฐ์สามารถเป็น 'ผู้ช่วย' สร้างเสริมให้ทุกคนเก่งขึ้น ทำให้ต้นทุนของการสร้างปัญญานั้นถูกลง และเข้าถึงง่ายขึ้น ในขณะเดียวกันเขาก็ตระหนักว่าเทคโนโลยีแบบ ai ก็อาจจะทำให้ความเหลื่อมล้ำมันแย่ลงก็ได้เพราะคนที่ใช้ AI จะเป็นได้เปรียบคนที่ใช้ไม่เป็นอย่างมาก

เราจำเป็นต้องโอบกอด AI เข้ามาในชีวิต เหมือนที่เราเคยโอบกอด Digital Era มาแล้ว เราทำสำเร็จ ตอนนี้เราก็ยังต้องทำให้สำเร็จอย่างงดงามขึ้น มาร่วมเชียร์กันและกันคะ

รักรอยพับใจ

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888

สวัสดีค่ะ

โลกเดือด ใจต้องเย็น ไม่ปรุงเดือด ให้เดือดพล่าน ใช้กระตักน้ำ กล่องอาหาร ถังใส่ของ ช่วยลดขยะ แม้วันนี้จะหายไปหน่อยสำหรับการดูแลโลก แต่ยิ่งดีกว่าที่จะไม่ทำอะไรเลย ดูแลโลกให้เย็นลง เริ่มต้นที่ตัวเรา บริษัทไหนมีการผลักดันในรูปแบบไหนบ้าง แห่มากันคะ จะส่งของขวัญเล็กๆ น้อยๆ ไปให้คะ ที่ ภัทร โปรเกรส ยามเรามีจัดเลี้ยง เราพยายามจะใช้ถ้วยชามที่มี ลดการใช้ถ้วยจานชามซ้อนทั้งแบบย่อยสลายได้ หรือย่อยไม่ได้ก็ตาม เรามีแก้วน้ำให้ใช้ช้อกาแฟ โอเลี้ยง

โลกรอบตัวของเราไม่ได้เป็นสีชมพู หลายคราวที่เป็นสีเทา หลายคนรู้สึกว่าเป็นชีวิตสีชมพูมาห่างๆ แต่สีเทามาถี่เกินไป จันเรามาคุยกันว่า "ความสุขบนโลกสีเทา" จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เขียนโดย รวี สนพ MD เป็นหนังสือเล่มที่เนื้อหาเบาๆ ยึดใจ ภาพสวย

การรับมือกับเรื่องแย่ๆ ได้ดีที่สุดคือ "การไม่ต้องเสแสร้งว่าเรากำลังมีความสุขในตอนที่เราไม่ได้รู้สึกสุข" แต่ก็ไม่ต้องแสดงออกซึ่งความทุกข์ระทม

"ในเมื่อเรารู้ว่าความรับผิดชอบหลายๆ อย่างในชีวิต มันจะมากขึ้นเรื่อยๆ ในเวลาที่เรโตขึ้น ปัญหาต่างๆ มันก็ต้องมีอยู่แล้ว ดังนั้นวิธีการรับมือกับปัญหาก็ต้องโตขึ้นด้วยเช่นกัน"

"เรื่องบางเรื่อง...ความจริงมันอยู่ตรงหน้า เรามองไม่เห็นมันจริงๆ หรือว่าเราเลือกที่จะ มองข้ามมันกันแน่ อยู่ที่ว่าเราใช้เหตุผล หรือใช้ความรู้สึกมากกว่ากัน"

"เราอาจจะอดทนเต็มที่แล้วในแบบของเรา แต่ความอดทนนั้นมันคงไม่มากพอเมื่อเทียบกับคนอื่น เราอาจจะอดทนเท่าที่เราจะทนได้แล้ว แต่นั่นมันก็คงไม่พออยู่ดี มันไม่ใช่ที่เราทำไม่ได้ แต่ความอดทนในบางเรื่องเราน้อยมาก คล้ายๆ กับคนที่ใส่เสื้อที่ไม่พอดีตัว อึดอัดต่อสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมชาติของตัวเอง"

"ถ้าใจของเราดี ทุกอย่างมันจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง
เมื่อเจอปัญหา เหนื่อยใจ ทุกข์ใจ หันใจด้านที่เข้มแข็งที่สุด ด้านที่ดีที่สุด เข้ารับมือ เรื่องที่ยากมันจะง่ายขึ้น เรื่องที่เหนื่อยมันจะเบาลง เรื่องทุกข์มันก็จะจางลง
เวลาที่ใจมีพลัง มีกำลังใจ เจออะไรก็สู้ไหว แต่ถ้าใจห่อเหี่ยว ปัญหาเล็กน้อยก็ไม่อยากจะสู้" (เอาแต่จะเครียด)

"สุขเท่าที่มี ยินดีเท่าที่ได้ ปรับตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลง เตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ... และทำใจหากว่าต้องสูญเสีย

มีชีวิตอยู่ด้วยความหวังและความใจดีต่อผู้อื่น

อย่าทุกข์นาน อย่าโกรธนาน อย่าเก็บเอาเรื่องที่สร้างความทุกข์ไว้ใกล้ตัว"

Summarized by MS Copilot 365: "ความสุขบนโลกสีเทา" (Happiness on a Gray World) by รวี สนพ MD, which is a light-hearted and uplifting book that offers advice on how to cope with life's challenges and find joy in the midst of difficulties. The importance of being authentic, adaptable, hopeful, and compassionate. She also suggests that people should not dwell on negative emotions, but instead focus on the positive aspects of their lives and the things they can control.

คิดถึงกัน คอยกัน @bhatraprogress, FB/bhatraprogress

ใช้บริการแก้ไขปัญหา Microsoft 365 แจ้งที่ @bpchelpd

มีความสุขทุกวัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

สวัสดี สุขสันต์วันสงกรานต์ ค่ะ

ผู้บริหาร ภัทร โปรเกรส เพิ่งกลับจากอเมริกาหลังร่วมงานรับรางวัล Inner Circle Award 23/24 ซึ่งเป็นโอกาสดีมาก ๆ ที่ได้เรียนรู้ล่วงหน้า "The Future is Now." ว่าเทคโนโลยี และ Solutions ใดที่จะมีประโยชน์ต่อธุรกิจแต่ละประเภทสูงสุด มีอะไรที่เราต้องเร่งพัฒนาตั้งแต่วันนี้เพื่ออนาคต และต้อง optimize ประโยชน์ของ Generative AI / AI กับ Dynamics 365 SCM, BC, Finance, HR, Power Platform, Copilot, Microsoft 365 อย่างไรเพื่อให้ออกดอกออกผลกับลูกค้าสูงสุดอย่างไร

2023 – Teams of people working together to execute predefined workflows & processes

2024 – Teams of COPILOTS and people working together to execute dynamic workflows & processes.

ขอขอบคุณผู้สนับสนุนทุกๆ ท่าน ขอขอบคุณที่เลือกใช้ Solutions & Services ของ ภัทร โปรเกรส ขอขอบคุณที่ให้ความไว้วางใจ ชื่นชม และ ชื่นแนะ ภัทร โปรเกรส มาตลอด 29 ปี และต่อไป ที่สำคัญขอขอบคุณทีมงาน ภัทร โปรเกรส ที่ช่วยกันส่งมอบความสำเร็จให้ลูกค้าด้วยความรับผิดชอบ เรียนรู้และพัฒนาคุณภาพของงานอย่างต่อเนื่อง สรรค์สร้างบรรยากาศการทำงาน solutions & services ที่มีประโยชน์กับลูกค้าอย่างดียิ่ง #9ต่อกัน #เจริญเจริญในยุคGenerative AI ท่ามกลางแดดแรงร้อน เราจะช่วยกันทำโลกนี้ให้เย็นลง ใจร่มๆ ใจเย็นๆ และ "ให้หัวใจนำทาง" Heart Thoughts เขียนโดย Louise L. Hay โดยนานมีบุ๊คส์ เป็นหนังสือที่ช่วยสร้างอิสรภาพให้ตัวเราจากความเจ็บปวด และสังคม ปลุกพลังใจให้คุณ ทุกคำที่คุณณ้ซซา บัวกลืน แปลงดงาม หนังสือมีลวดลายสีสันผอนคลาย

ทุกเช้าวันใหม่เรากำลังมองตัวเองที่ต่างไป ไม่ว่าวัย หรือสังขารเราจะเป็นอย่างไร เรายังคงโอบกอดเด็กน้อยผู้ซุกซน มองโลกอย่างมีสีสัน มีแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง และคนรอบข้าง จิตวิญญาณของเรายังแจ่มใส เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่กำลังพานพบอย่างสดชื่น

* 'อุทิศแด่หัวใจของคุณ' หัวใจ คือ ศูนย์กลางของพลังในตัวคุณ ฉันรู้ว่าคุณสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้โดยง่ายและไม่ต้องพยายามเลย หากคุณปล่อยความคิดให้มาจากพื้นที่แห่งรักในหัวใจ ยอมรับพลังของคุณเลย.*

ฉันสร้างความเชื่อมั่นที่น่าทึ่งให้ตัวเอง – "ชีวิตไม่ได้ซับซ้อนอะไรเลย เราสร้างเรื่องราวของตัวเองจากรูปแบบความคิดและความรู้สึก สิ่งที่เราเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง ตลอดจนถึงสิ่งที่เราเชื่อเกี่ยวกับชีวิตจะกลายเป็นเรื่องจริงในชีวิตของเรา" ลองสังเกตความคิดของคุณในตอนนี้ว่าเป็นความคิดติดลบ หรือมีแต่เรื่องดีๆ คุณอยากให้ความคิดนี้มาสร้างอนาคตและความเป็นไปได้อันไร้ขอบเขตของคุณหรือไม่ จงสังเกตและระวังความคิดให้ดี!

ความโกรธคือกลไกป้องกันตัว – กระบวนการตามธรรมชาติ โกรธเรื่องซ้ๆ ความโกรธจะถูกกักเก็บไว้ที่ใดที่หนึ่ง และกลายเป็นความไม่สบาย ฉะนั้น คุณต้องปลดปล่อย ด้วยการยื่นหน้ากระจะระบายออกมา "ฉันโกรธคุณ" "ฉันกลัว" "ฉันรู้สึกแย่" "เธอทำร้ายฉัน" พูดไปเรื่อยๆ จนกว่าคุณจะปลดปล่อยความโกรธจนหมดสิ้น แล้วหายใจลึกๆ พร้อมถามกับตัวเองว่า "อะไรที่ทำให้ฉันโกรธแบบนี้ ฉันจะเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร" ถ้าเปลี่ยนระบบความเชื่อในใจซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ได้ คุณจะไม่ต้องเป็นแบบนี้อีก

ตัวฉันสั้นไหวไปกับแสงสว่าง – มองลึกๆ สุดใจ ให้เห็นแสงจุดเล็กๆ ทว่าประกายเจิดจ้า มีพลังเยียวยาและพลังรัก แสงนั้นจะเริ่มเด่นเป็นจิ้งหะ ขยายไปตั้งแต่หัวจดปลายเท้า ทุกลมหายใจเข้าออกฉันมีพลัง ฉันมีสุขภาพที่ดีขึ้น ฉันเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น * ถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลงจากภายใน ความไม่สบายจะกลับมา หรือไม่เราก็สร้างความไม่สบายอื่นๆ เพิ่ม เราเรียนรู้วิธีรักตัวเองได้* (ให้หายจากความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกแย่ ความท้อแท้ โรคภัย).

สุขสันต์ปีใหม่ไทย ขอให้เดินทางปลอดภัย

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090, 087 974 5888

สวัสดีค่ะ

เป็นช่วงเวลาที่เราถูกกระตุ้นอย่างหนักว่า **โลกเดือด** ท่ามกลางอากาศร้อนแล้ง เราจะเริ่มทำอะไรดีๆ ช่วยให้โลกเย็นลง ชะลอลดลง อากาศดีขึ้น เริ่มเลยคะ

เดือนนี้มีข้อคิดดีๆ จากหนังสือ “มากกว่าสามสิบสอง” เขียนโดยคุณวินทร์ เลียววาริณ ช่วยกันซื้อผลงานของคุณวินทร์ด้วยนะคะ อ่านสนุกมีสาระ

คนจีนมีเรื่องเล่าเก่าแก่เรื่องหนึ่ง เรื่องมีอยู่ว่าชายคนหนึ่งมีม้าตัวหนึ่ง มันสวยงามมาก หากขายไปก็จะได้ราคาสูง แต่เจ้าของไม่คิดจะขาย เก็บมาไว้ในคอก

วันหนึ่งม้าของเขาหายไปจากคอก เพื่อนบ้านรู้เข้า ก็มาแสดงความเสียใจ เขาเพียงยิ้ม กล่าวว่า “ไม่เป็นไร ไม่มีอะไรแน่นอน”

เพื่อนบ้านรู้สึกแปลกใจที่เขาได้รับข่าวร้ายได้ดีกว่าที่คิด เขาบอกว่า “อย่าเพิ่งมองว่าเป็นเคราะห์กรรมอะไร ก็แค่มาไม่อยู่ เพราะไม่มีใครรู้ว่ามาหายไปเป็นเรื่องดีหรือเลวร้าย”

ไม่กี่วันต่อมา ม้าของเขาหวนกลับมา พาหมาป่ากลับมาด้วยอีกสิบกว่าตัว เพื่อนบ้านรู้เข้า ก็มาแสดงความยินดี บอกว่า “ท่านโชคดีมาก อยู่ดี ๆ ก็ได้มาเพิ่มมาหนึ่งฝูง” เขาบอกว่า “ไม่เป็นไร ไม่มีอะไรแน่นอน”

วันหนึ่งลูกชายของเขาพยายามฝึกหมาป่าที่ได้มา เกิดอุบัติเหตุตกลงมาจากหลังม้า ขาหักทั้งสองข้าง ทำงานช่วยบิดาไม่ได้ เพื่อนบ้านรู้เข้า ก็มาแสดงความเสียใจ อีกครั้งเขาบอกว่า “ไม่เป็นไร ไม่มีอะไรแน่นอน”

ผ่านไปไม่กี่วัน เกิดสงครามระหว่างแคว้นขึ้น ทางกรมมาเกณฑ์ชายฉกรรจ์ในหมู่บ้านไปรบ ชายหนุ่มทั้งหมู่บ้านถูกเกณฑ์ตัวไป แต่ทางการไม่เอาลูกชายขาหักของเขา ชายหนุ่มที่ไปรบส่วนใหญ่ไม่ได้กลับมา เพื่อนบ้านก็มาแสดงความยินดี เขาบอกว่า “ไม่เป็นไร ไม่มีอะไรแน่นอน”

ชายเจ้าของม้าเข้าใจสัจธรรมของโลกและชีวิต ใครเล่าจะสามารถรู้ว่าอะไรรอเราอยู่ในอนาคต ดังนั้นคิดมากไปเสีย ด่วนสรุปไปทำไม

เรื่องดีและไม่ดีเป็นสองด้านของเหรียญเดียวกัน มันอยู่คู่กัน ชีวิตขึ้นอยู่กับมุมมองและทัศนคติ มองลบชีวิตก็เป็นลบ มองบวกแม้ชีวิตอาจไม่ได้เป็นบวกเสมอไป แต่อย่างน้อยมันก็ไม่เป็นลบ ชีวิตมีทั้งโชคดีและเคราะห์ร้าย สิ่งที่เราเรียกว่าชะตาชีวิตเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง มันก็ขึ้นกับมุมมองของเรา เพราะชีวิตไม่มีอะไรแน่นอน

มีหลายเรื่องหลายเหตุการณ์ที่เรากำหนดไม่ได้ เพราะมันอยู่นอกวิสัยที่เราจะกำหนด แต่เราสามารถอยู่เหนืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากเหตุการณ์ใดในระดับหนึ่ง

ขณะที่เราดีใจ ก็ให้ระวังว่าในอนาคตหน้าเราอาจเสียใจ ขณะที่เราเศร้าใจ ก็ให้ระลึกว่า บางทีหน้าที่หน้าเราอาจจะดีใจ การไม่ด่วนสรุปและตัดสินเรื่องใดเรื่องหนึ่งทั้งดีและร้าย เปิดช่องให้เราเลือกทางเดินเพิ่มขึ้น มันทำให้เราไม่ตีโพยตีพาย และมองว่ามันคือจุดจบของชีวิต ชีวิตดำเนินไปตามเหตุและปัจจัย มันเป็นเช่นนั้นเอง และการตัดสินใจตัดสินมัน อาจทำให้เราไม่มีความสุข เพราะมองแคบแค่จุดเดียว

บางครั้งเราเชื่อว่าชีวิตเราดีมากแล้ว ทันใดนั้นก็อาจเกิดเหตุที่คาดไม่ถึง เช่น ดกงาน กลายเป็นคนทุพพลภาพ ฯลฯ เปลี่ยนชีวิตเรา บางครั้งจากหน้ามือเป็นหลังมือ

ทางพุทธสอนเรื่องความไม่แน่นอนซึ่งเป็นหลักสำคัญ เราควรดำเนินชีวิตไปตามพุทธวจนะ ใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท เตรียม ‘ทางหนีไฟ’ แห่งชีวิตไว้บ้าง

และถ้าเกิดเรื่องดีหรือไม่ดี ก็เข้าใจความไม่แน่นอนของชีวิต และสามารถเอ่ยประโยค “ไม่เป็นไร ไม่มีอะไรแน่นอน”

เช่นเดียวกับ AI, Copilot หากมอง ณ เวลานี้บางคนรู้สึกกลัว บางคนก็บอกว่าดีจัง มีผู้ช่วยที่เราไม่ต้องพะวงกับความรู้สึก ผู้ช่วยที่ทำงานได้ยิ่งกว่าตัวเราเอง รอบรู้ทุกเรื่องและรู้เชิงลึกเกินกว่าตัวเรา ดังเช่น [Microsoft 365 Copilot](#) ซึ่งสามารถแปลภาษาจากไทย เป็นอังกฤษแบบสรุปให้เราโดยอัตโนมัติ ไม่ถึง 1 นาทีเสร็จ Greeting ครั้งนี้จึงมา 2 ภาษาด้วยความสามารถของ [Microsoft 365 Copilot](#) - ไม่มีอะไรแน่นอน ถ้าเราไม่เริ่มเรียนรู้ ปรับความคิดและการกระทำ เราอาจจะถูก AI แทนก็ได้ แต่ถ้าเราใช้ AI เก่ง เราจะเป็นหนึ่งในผู้ที่มีที่ยืน ใครสนใจรู้และอยากใช้งานผู้ช่วยเก่งๆ แบบนี้ติดต่อทีมงาน ภัทร โปรเกรส หรือ marketing@bhatapro.com

- **The story of a man and his horse:** The document tells an ancient Chinese story about a man who had a horse that disappeared, returned with wild horses, and caused his son to break his legs.
- **The man's attitude towards good and bad events:** The man did not judge the events as good or bad, but simply said "it doesn't matter, nothing is certain" to his neighbors who expressed their sympathy or congratulations.
- **The outcome of the man's wisdom:** The man's wisdom saved him from suffering and anxiety, as he did not attach to the outcomes of the events. He also avoided being drafted into a war that killed most of the young men in his village.
- **The moral of the story:** The story teaches that life is full of uncertainty and impermanence, and that good and bad are two sides of the same coin. The story also suggests that one should not be quick to judge the events, but rather have a positive attitude and be prepared for any situation.
- **The Buddhist perspective on the story:** The document relates the story to the Buddhist teachings on the uncertainty of life and the importance of following the Buddha's advice. The document also encourages the reader to be aware of the changing nature of happiness and sorrow, and to not cling to one perspective.

รับมือได้ทั้งทุกข์ทั้งสุขแบบเข้าใจว่า “ไม่มีอะไรแน่นอน” โลกจะไม่ร้อนไปกว่านี้ ถ้าเราช่วยกันลดขยะ อากาศก็จะบริสุทธิ์ขึ้น.

[คลายร้อนด้วยการช่วยลดโลกเดือด](#)

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร

Bhatara Progress Co., Ltd.

0879745888

สวัสดีค่ะ

ย่างเข้าหน้าฝน เสียงอึ่งอ่าง จิ้งหรีดเรไร เสียงฝนเคล้าเสียงลมเสนาะโสต กล่อมให้ใจผ่อนคลาย

Greeting ฉบับนี้มีเรื่อง “เครื่องเร่งเวลา” มาให้เราได้เข้าใจว่าหลายเรื่องจะต้องตั้งใจทำและตั้งใจรอผล เร่งมากไปชีวิตอาจจะผกผัน

นิทานชิ้น : เครื่องเร่งเวลา

ปรัชญาเซนมีเรื่องเล่า ชายหนุ่มคนหนึ่งมีนิสัยใจเร็วด่วนได้ ไม่ว่าจะกระทำการสิ่งใดล้วนไม่สามารถสงบจิตสงบใจ เพราะต้องการเร่งรัดให้ทุกสิ่งเป็นไปดังใจตน ครั้งหนึ่ง เขานัดพบคนรักที่ใต้ต้นไม้ เขามาก่อนเวลานัด ด้วยนิสัยใจร้อน เขาจึงกระสับกระส่าย ยามนั้นเองปรากฏอาจารย์เซนซึ่งแท้จริงแล้วเป็นเซียนวิเศษผู้หนึ่ง เดินมาหยุดอยู่ตรงหน้าชายหนุ่มแล้วยื่นวัตถุทรงกลมให้ พลางกล่าวว่า

“นี่เป็นของวิเศษ หากเจ้าไม่ชอบการรอคอย ก็จงหมุนปุ่มนี้ไปทางขวาหนึ่งรอบ เจ้าก็สามารถที่จะย่นระยะเวลาให้เร็วขึ้นตามที่เจ้าต้องการ”

ชายหนุ่มได้ฟังดังนั้น แม้จะเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่งเขาก็ลองหมุนปุ่มไปตามคำบอก พลันคนรักของเขาก็ปรากฏกายขึ้น ทั้งยังส่งสายดาวหวานซึ่งให้กับเขา ในใจชายหนุ่มบังเกิดความอยากครอบครอง จึงคิดเร่งเวลาให้ได้แต่งงานกันเลย จึงหมุนปุ่มไปอีกรอบหนึ่ง ก็พลันพบว่าตนเองกลายเป็นเจ้าบ่าว ส่วนคนรักของเขายู่ในชุดเจ้าสาวงดงาม หลังจากนั้น ชายหนุ่มก็ยังคงหมุนปุ่มวิเศษไปเรื่อยๆ ไปถึงตอนที่เขามีบุตรชาย กระทั่งมีหลานชาย มีบุตรหลานเต็มบ้าน กระทั่งบุตรหลานสร้างเนื้อสร้างตัวเป็นขุนนางใหญ่ไปปกครองทั่วทุกสารทิศ ผู้คนต่างพากันเคารพนับถือ...ถึงตอนนี้ ในใจชายหนุ่มเต็มไปด้วยความปีติยินดี

จากนั้นเมื่อ หมุนปุ่มอีกรอบ ชายหนุ่มกลับกลายเป็นเฒ่าชรา โรคภัยรุมเร้าจนรอความตาย บรรดาบุตรหลานออกตัณญ์บางส่วนพากันมาขนทรายสุมในบ้านไปจนเกลี้ยง ทั้งยังใจดำนำเฒ่าชราไปทิ้งที่ชายป่า ชายชราค่อยๆ อ่อนแรง ลมหายใจขาดช่วง ก้าวเข้าสู่ความตายที่ละน้อย...

ถึงตอนนี้ ชายหนุ่มแตกตื่นตกใจจนขนหัวลุก หวาดเหว้อไหลโถมกาย “เป็นอย่างไรว่าง?” เสียงอาจารย์เซนดังขึ้น “พ่อหนุ่ม ท่านยังอยากใช้เวลาหมุนไปอย่างรวดเร็วอยู่หรือไม่?”

“ข้าจวนจะจบชีวิตแล้ว ยังจะต้องการใช้เวลาหมุนไปเร็วอันใดอีกเล่า” ชายหนุ่มตอบอย่างทอดอาลัย

อาจารย์เซนรับของวิเศษจากมือของชายหนุ่มคืนมา พลันทุกสิ่งล้วนกลับคืนสู่สภาพเดิม ชายหนุ่มย้อนกลับไปตอนที่เขายังคงยืนรอคนรักอยู่ที่ใต้ต้นไม้ ในยามนั้นชายหนุ่มจึงค่อยสัมผัสถึงความงามของธรรมชาติรอบตัว สดชื่นเสียงร้องอันไพเราะของนกน้อย เป็นครั้งแรกที่ชายหนุ่มรู้สึกว่าการรอคอยอะไรบางอย่างนั้นก็เป็นความสุขที่หอมหวาน

สิ่งที่นิทานเรื่องนี้ต้องการจะบอกคือ ถ้าเราต้องการอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของงาน ความสำเร็จ ความรัก ครอบครัว ฯลฯ ทุกสิ่งที่เราต้องการนั้นล้วนแต่**ต้องอาศัยเวลาในการสร้าง และทำมันขึ้นมา** บางอย่างอาจจะต้องใช้เวลามาก บางอย่างอาจจะใช้เวลาน้อยกว่า แต่สุดท้ายแล้ว เราก็ต้องรู้จักที่จะรอเวลาที่เหมาะสม

ถ้าเราใจร้อน คิดอยากได้นั้นอยากได้นั้นแบบเร็วๆ โดยไม่สนใจว่าวิธีการที่จะได้มา ไม่สนใจว่าจะต้องลงมือ ลงแรงให้มากขึ้น ต้องใช้เวลามากขึ้น ทำให้เราท้อถอยที่ยังไม่ได้มา ส่งผลให้เราเลิกทำ และทำให้เราไม่ได้สิ่งนั้นตามประสงค์ หรือได้มาแต่อาจจะมีปัญหาตามมาเช่นเดียวกัน

นอกจากนั้น ในช่วงเวลาทุกช่วงของชีวิตเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นเวลาทำงาน เวลารอ ทุกช่วงเวลาล้วนเต็มไปด้วยสิ่งที่จะให้เราได้เรียนรู้ตลอดเวลา และเต็มไปด้วยความสุขที่รอเรามาพบมาเจอมันอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

Summarized in English by Microsoft 365 Copilot สนใจติดต่อเชลส์ได้เลยค่ะ

The story of a man who used a time accelerator:

- The document tells a fable about a man who was impatient and wanted to speed up his life with a device given by a Zen master. He regretted his decision when he reached old age and death.
- The moral of the fable: The document explains that the moral of the fable is to appreciate the present moment and not rush for the future. It also says that everything we want requires time and effort, and we should not give up or expect instant results.

มีความเพียรพิสุทธ์ นำสู่ความสุขแท้

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

สัปดาห์ใหม่คะ ขอให้ตั้งใจทั้งความเพียร งาน เงิน และครอบครัว

อัคราหิอัคราโนนาโก ความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และมียะโมะโตะ มุชะชิ ได้แสดงให้เห็นด้วยกรกระทำ การยืนหยัดที่ไม่ใช่การผยอง ที่ไม่เพิกเฉยต่อการเรียนรู้ ฝึกฝน ปรับเปลี่ยน การใช้ชีวิตอย่างสันโดษ ซื่อสัตย์ ประสบความสำเร็จในฐานะชาмуไร “ไร้พ่าย” และความสุขอย่างแท้จริง

21 กฎวิถีเดินเดียว ศาสด์แห่งการก้าวเดินโดยลำพัง ปรัชญาชีวิตจากนักดาบชาмуไร - มียะโมะโตะ มุชะชิ เป็นงานเขียนสุดท้ายของท่าน ซึ่งเขียนเสร็จเพียง 1 สัปดาห์ก่อนที่ท่านจะเสียชีวิตในปี ค.ศ. 1645 หนังสือเล่มนี้แสดงให้เห็นถึงมุมมองต่อชีวิตที่จริงจัง ซื่อสัตย์และสันโดษของมุชะชิ

1. อย่างวางวิถีของโลก - จงยอมรับสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น เริ่มต้นด้วยการยอมรับความจริงก่อน เราจึงจะเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง ปัจจุบันเป็นผลของอดีต อนาคตเป็นผลของปัจจุบันซึ่งมาจากอดีต ประเพณี บรรทัดฐาน ค่านิยมอะไรต่างๆ ที่บางคนอาจชอบใจ หรือไม่ชอบใจนั้น มันก็เป็นผลจากเหตุปัจจัยต่างๆ ในอดีต หากต้องการแก้ไขให้ดีขึ้น ต้องให้ดีขึ้นกับทุกคนจริงๆ ไม่ใช่ดีแต่กับตัวเอง

2. อย่าไขว่คว้าหาความสุขเพียงเพื่อความสุข - ความสุขผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เราควรทำในสิ่งที่ทำให้เราพัฒนาดีขึ้นได้ อย่าผลาญเวลา และแรงงานไปในทางที่มีประโยชน์น้อย

3. อย่ามีใจลำเอียง ไปฟังฟังอิงกับอะไร - อย่าตกอยู่ใต้อำนาจของความรู้สึกชั่วขณะไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ ไม่เอียงไปตามอคติ 4 อัน ได้แก่

- ลำเอียงเพราะชอบ
- ลำเอียงเพราะโกรธเกลียด
- ลำเอียงเพราะความหลง
- ลำเอียงหรือเพราะความกลัว

4. คิดถึงตัวเองเพียงเล็กน้อย - “คิดถึงโลกให้ลึก คิดถึงตัวเองให้ตื้น” คิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวมให้มากๆ เอาผลดีที่จะเกิดแก่สังคมเป็นหลัก เอาผลประโยชน์ส่วนตัวเป็นรอง

5. ชั่วชีวิตอย่ามีจิตคิดละโมภ - ทำในสิ่งที่เราทำได้ ให้มีความพยายาม แต่ไม่ดิ้นรนจนทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

6. จงอย่าเสียใจในสิ่งที่ตนได้ทำไปแล้ว - เราควรจะทำสติกำลังไปคิดว่า “ต่อไปนี้จะทำอะไรอย่างไรได้บ้าง” ดีกว่ามัวแต่เสียใจ

7. คนอื่นจะดีเลวอย่างไร อย่าไปมีจิตริษยา - ทำให้ตัวเองดีขึ้น ไม่ต้องสนใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไร ยิ่งอิจฉา ยิ่งทำให้เรารู้สึกตกต่ำ

8. อย่าเศร้าใจกับการแยกจาก - ทำใจยอมรับวิถีแห่งธรรมชาตินี้ และฝึกฝนจิตใจให้แข็งแกร่งอยู่เสมอ

9. อย่ามีจิตกลัวโทษ / โกรธแค้น ทั้งเราทั้งเขา - ความขุ่นเคืองใจ และการพรวดพราดนั้น ยิ่งลดทอนพลังใจ โทษคนอื่นแล้วได้อะไร? โทษตัวเองแล้วได้อะไร? โทษไปแล้วแก้ไขปัญหาคิดใหม่? จงตรึงใจให้ดี (การรู้ตัวผิดตรงไหน เพื่อการแก้ไข ต่างกับการรู้แล้วโทษตัวเอง หรือ โทษผู้อื่น)

10. อย่าปล่อยใจตนเองถูกอารมณ์ของตัณหาหรือความรักชักนำ - “จอมยุทธ์มักพ่ายแพ้ต่อหญิงงาม” เก่งแค่ไหน ถ้าคุมใจตัวเองไม่ได้ ก็ทำให้แพ้ได้

11. อย่ามีใจลำเอียงต่อสิ่งต่างๆ - ให้มีใจเป็นกลาง มีความยุติธรรม

12. อย่าให้ความสนใจกับสถานที่อยู่มากจนเกินไป - “ไม่ว่านอนที่ไหน ก็นอนได้” การอยู่สบายเกินไป จะทำให้ท่านขี้เกียจ และเป็นเหตุให้ท่านสะดุ้งได้

13. ไม่ติดในรสชาติอาหาร - “โภชนาตมัตตัญญตา” (ความรู้จักประมาณในอาหาร)

14. อย่ายึดครองสิ่งที่ไม่ต้องการแล้ว - การสะสมข้าวของที่คิดว่าจะใช้ในวันหน้า (เมื่อไหร่ก็ไม่รู้) หากมีอาการนี้มากจะเข้าข่ายเสี่ยงโรคเก็บสะสมของ (hoarding disorder) และอัลไซเมอร์

15. อย่าเพียงแต่ทำตามความเชื่อตามจารีตประเพณี - สิ่งดีๆ ที่มีมาแต่โบราณมีมากมายควรศึกษาและรักษาไว้ แต่ควรรู้จัก “คิดพิจารณา ก่อนเชื่อ” หรือ การเช่นไหวหรือมัวเมากับพิธีกรรมจนทำให้ตัวเองลำบาก พุทธศาสนาเรียกว่า “อึดติดถือมั่นถือเอา” เป็นหนึ่งในสอง “ความสุดโต่ง” ที่ไม่มีประโยชน์

16. อย่าสะสมหรือฝึกฝนอาวุธ ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตัวท่าน - ควรให้ความสนใจต่ออาวุธ หรือวิชาที่เราคิดว่ามีประโยชน์แก่เรา มากกว่าที่จะทำแบบหวานแหว่ไปทั่ว อยากได้แต่เครื่องมือที่จะมาช่วยทำแต่นั้นก็ไม่ดีพอ นี่ก็ยังไม่ใช่ หากอีกๆ จนกลายเป็นคนไม่ทำอะไร หรือ ทำก็ครึ่งๆ กลางๆ

17. อย่ากลัวความตาย - “มรณานุสสติกรรมฐาน” हमันระลึกถึงความตาย ใช้ชีวิตที่มีอยู่ทำสิ่งที่ควร รับทำความเพียรเสียแต่วันนี้

18. อย่าแสวงหาสมบัติ หรือยศศักดิ์ไว้เพื่อยามแก่เฒ่า - ให้รักษาความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจไว้ตลอด

19. พระพุทธและเทพดาเป็นของสูง – จงเคารพนับถือโดยไม่หวังความช่วยเหลือกลับมา เคารพนับถือที่ความดี คำสอนที่ถูกต้อง แต่เราก็ต้องพยายามทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากกว่าที่จะรอคอยให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือผู้อื่นมาช่วยเหลือ การที่คนไทยชอบไหว้พระไหว้เจ้า เพื่อสิ่งต่างๆ ถือเป็นทัศนคติที่ไม่ดี นั่นคือ แสดงความอยากได้อะไรของมันเป็นที่ตั้ง “ไหว้เพราะต้องการ” ทัศนคติแบบนี้มันนำไปก็อาจถึงขั้นว่าไหว้อะไรก็ได้ที่ให้ประโยชน์กับตน ต่อให้สิ่งนั้นจะเลวร้ายแค่ไหนก็ตาม ยิ่งไหว้ยิ่งทุกข์ ยิ่งไปวัดกิเลสยิ่งหนา

20. แม้มองทั้งกาย ก็อย่าทิ้งเกียรติทั้งคุณความดี

21. อย่าได้ออกห่างจากวิถีแห่งพิชัยสงครามอยู่เป็นนิจ - เป็นนักรบต้องไม่ออกห่างจากวิถีแห่งพิชัยสงครามฉันใด สิ่งใดก็ตามที่ทำให้ชีวิตของท่านคงอยู่ก็จงอย่าหลงลืม เช่น มัวแต่แสวงหาสิ่งที่คนอื่นมี จนลืมให้ค่าสิ่งที่ตัวเองมี กระเสือกกระสนกับของนอกกาย จนลืมที่จะดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพการงาน หากเราทิ้ง การหวนคั่นกลับมา มันไม่ง่าย ดังนั้น ขอให้ท่านรักษามันไว้ให้ดี

Cr: LORD OF WAR NICK และคุณเต๋ จากเว็บไซต์ marumura.com

หัวใจเบิกบานทุกวัน

Chantip O.
Executive Management
Bhatara Progress Co., Ltd.
0 2732 2090, 0879745888

สวัสดีค่ะ

อย่าเพิ่ง! เดือนสามแล้วยังสนุกกับการทำตามแผนที่วางไว้อยู่ใช่ไหม ฮีๆ ใครใคร่แชร์ว่าแผนไปถึงไหน หรือยังนั่งอยู่ก็แชร์มาได้คะ รับปิ่นนิตินำสงกรานต์

บทความ "ฟังอย่างไรก็ไม่ได้ยิน" โดย ดร ธัญ ชำรงนาวาสวัสดิ์ คอลัมน์เส้นทางแห่งผู้นำ หนังสือพิมพ์ กรุงเทพธุรกิจ 22 มค 2567

"นี่ไงก็ฟังอยู่" "ตั้งใจฟัง พุดมาเลย" เราฟัง แต่ "ฟังอย่างไรก็ไม่ได้ยิน" นั่นเพราะ สมองมนุษย์ไม่สามารถได้ยินน้ำเสียงตนเอง สมองมนุษย์มีส่วนที่ชื่อว่า Superior Temporal Sulcus หรือ STS มีตำแหน่งอยู่แถวๆ เหนือหูของเรา ทำหน้าที่รับฟังและตีความ "วิธีพูด" เช่น น้ำเสียง หรือ จังหวะของประโยค เช่น เมื่อเรากำลังคุยโทรศัพท์กับใครบางคน เพื่อนทักว่า "คุยกับใคร ตาหวานเขียว" -- อ้าวรู้ได้ไง เราก็พูดปกตินี่นะ?

STS ทำงานงานเฉพาะเวลาเราเป็นคนฟัง และมันหยุดทำงานเมื่อเราเป็นคนพูด ดังนั้นสมองมนุษย์ไม่สามารถได้ยินการพูดของตนเอง ยามเมื่อมนุษย์พูดกันต่างฝ่ายต่างโฟกัสตรงเจตนาของตนเองมากกว่าฟังวิธีการพูด ซึ่งเป็นที่มาของปัญหา เช่น ประโยคของหัวหน้า "ฟังไม่เห็นด้วย" STS ในสมองของลูกน้องอาจตีความประโยคสั้นๆ นั้นว่า "หัวหน้าขัดจังหวะ ยังไม่ได้คิดพิจารณาเลย" เมื่อประเมินลูกน้องก็บรรจุ feedback "หัวหน้าไม่ค่อยฟัง ยึดเอาความคิดตนเองเป็นหลัก ใช้น้ำเสียงไม่ให้เกียรติ" พอหัวหน้าอ่านก็ปริ๊ด "ที่พูดเพราะ มีทีมอื่นเสนอแล้ว ลูกคำไม่เอา ก็ต้องบอก ไม่ได้พูดแรงอะไร" หรือในครอบครัว ลูกก็คิดว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ห้ามทุกอย่าง ขัดทุกอย่าง (555 คุณๆ กันใช่ไหม)

สังเกตว่าทั้งสองฝ่ายตอนนี้โฟกัสคนละจุด ลูกน้องตีความจากวิธีพูดของหัวหน้า ส่วนหัวหน้าดูที่เจตนาการพูดของตนเอง หากจะคลี่คลายความขัดแย้ง ทุกฝ่ายต้องเข้าใจและฝึกฝน

1. เมื่อเรารู้จัก STS แล้ว จงยอมรับว่าสมองมีข้อจำกัดในการได้ยินการพูดของตนเอง ฉะนั้นหากอยากรู้ว่าวิธีพูดของเราเป็นอย่างไรก็ต้องถามจากผู้ฟัง ฝึกตนเองให้ถามลูกน้อง คนในครอบครัว "พูดแบบนี้ รู้สึกอย่างไร?" และถือโอกาสฝึก STS ของตนเองให้อ่านน้ำเสียงคนตอบด้วยว่ามันบอกรายละเอียดแต่ก็อาจให้ผลร้าย
2. หากเขียนที่จะถาม "ผู้ฟัง" หรืออยากพัฒนาดตนเองอีกขั้น ให้ใช้วิธีอัดวิดีโอการพูดของตนเองก็ได้ ลองฟังเอง แล้วถามว่าตัวเองคิดอย่างไร แล้วฝึกปรับท่าทางและน้ำเสียงให้ตรงกับสารที่ต้องการจะสื่อให้เป็นนิสัย
3. เมื่อรู้จัก STS แล้วหากคนอื่นพูดไม่เข้าใจ ลองให้อภัยและจงเข้าใจว่าเขา "ไม่ได้ยิน" วิธีการพูดของเขา ก่อนจะหงุดหงิด ลองตีความ "เจตนาของเขาคืออะไร" อย่าเป็นลูกน้อง หัวหน้า พี่ น้อง ลูก พ่อแม่ ที่ไม่เคยเจอต่อกันเพียงเพราะข้อจำกัดของสมอง

ฟังอย่างตั้งใจ ฟังโดยไม่สรุปใดๆ ไวล้วงหน้า ฟังด้วยความพยายามที่จะเข้าใจกันและกัน.

สุขสดใส่ทุกวัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 27322090, 0879745888

จีนเจียยู่อี้ ชินนี้ฮวดไซ้ & Happy Valentine's day

ขอให้มีความสุขความเจริญ สมหวังในความรัก โชคดีมีชัยร่ำรวยตลอดปี

& Celebrate Makha Bucha ขอให้เรารวมพร้อมด้วย ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อ up level ตัวเราเองไปในทางที่ดีขึ้น

เพื่อให้คำอวยพรสัมฤทธิ์ผล เรามาร่วมกันพัฒนากาย วาจา ใจ กันนะคะ ข้อคิดดี ๆ ของ greeting ฉบับนี้จากหนังสือ "ได้เปรียบกว่าคน 99%" ด้วย 4 ทักษะชีวิต (การงาน การเงิน mindset และสังคม) เขียนโดย ไอเฟล Amazing Storytelling สนพ 1168 พับลิชชิง

1. จักรวาลนี้ไม่มีที่ยืนสำหรับคนที่มองเห็นแต่ข้อเสียเปรียบ มากกว่าข้อได้เปรียบของตนเอง เพราะคุณจะไม่เริ่มทำอะไรเลย ทักษะการคิด การทำจึงจะไม่เกิดขึ้น
2. ไม่ว่าคุณจะทำงานอะไร การทำได้ตามมาตรฐานเป็นสิ่งที่ควรทำอยู่แล้ว ต้องทำอย่างพิถีพิถัน ใส่ใจทุกรายละเอียดเหมือนศิลปิน และทำให้เกิดความคาดหวัง เราเลียนแบบศาสตร์กันได้แต่ศิลปลอกเลียนไม่ได้ (เหมือนดั่งปณิธานในการทำงานของ ภัทร โปเรส คือ *We complete ~~Our~~ Art of Doing Business.*)
3. การสร้างแบรนด์ เป็นหนึ่งในเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณมีจุดยืนที่ชัดเจน มีจุดแข็งที่มีประโยชน์ต่องานและช่วยผู้อื่นได้ ไม่ทำร้ายคนรอบข้าง ไม่ละเลยกฎหมาย มีความกลมกล่อมของจุดยืนของคุณและครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สังคม
4. การได้ออกการเรียนรู้กับคนเก่ง ๆ คุณย่อมก้าวหน้าเร็วกว่าคนอื่น รวมถึงคุณจะใช้จุดแข็งของคุณเสริมจุดอ่อนของเขา
5. อย่าเป็นคนที่ไม่อดทนอดกลั้น เพราะมันจะคอยขัดแย้งขัดขวางไม่ให้ชีวิตของคุณได้ดี
6. เมื่อมีคนติด้วยคำพูดที่ตรงเขาไม่ได้ลดทอนคุณค่าของคุณแต่กำลังช่วยให้คุณมีคุณค่ามากขึ้น
7. คนที่เป็นนักคิดริเริ่มมักเป็นนักสร้างโอกาสให้ตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะในยุค Generative AI ขอแค่มีไอเดีย วิธีการทำให้ AI ช่วย
8. 3 ทักษะที่จะไม่ทำให้คุณ "out" และยังช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในโลกที่มีการแข่งขันมากมาย คือ ทักษะการคิดริเริ่ม ทักษะการตลาดฟิงก์ชั่น และทักษะการใช้เทคโนโลยี
9. ปัญหาและความทุกข์ที่เข้ามามันคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงสู่สิ่งใหม่ๆ การแก้ไขที่ดีขึ้น
10. คนที่ฝึกจิตมาอย่างดีเขาจะเป็นผู้ควบคุมความหมายของชีวิตตัวเอง หนักแน่นต่อสิ่งที่เห็นในโลก social พอให้เวลากับการพัฒนาจิตใจ ความสามารถ ความคิด ให้เปิดรับสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง มี growth mindset ที่ทำให้ชีวิตรื่นรมย์และประสบความสำเร็จทั้งการเงิน และครอบครัว
11. บอกตัวคุณเอง คนคิดบวก ปล่อยวางได้เร็ว จะสำเร็จได้ไวและมั่นคง มหัศจรรย์ของการตื่นรู้
12. ถ้าไม่ไหวก็แค่พักสักหน่อย แล้วค่อยกลับมาทำใหม่ แค่นี้ไม่โง่จืด หรือเรียกว่า ดราม่า คุณก็จะรู้สึกดีขึ้นตามธรรมชาติที่ควรเป็น หรือปัญหาที่ทำให้คุณไม่ไหวจะเคลียร์อาจจะอันตรายเกินไปเหมือนไม่เคยมี
13. ถึงทำสิ่งหนึ่งไม่สำเร็จแต่เชื่อว่า คุณจะล้มเหลวไปตลอดชีวิต
14. อย่าเปลี่ยนให้คุณค่าที่สร้างมาทั้งชีวิตถูกทำลายด้วยคำพูดหยาบคายเพียงไม่กี่วินาที

ขอให้มีความสุขความเจริญเสมอและตลอดไป.

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

02 732 2090, 087 974 5888