สวัสดีคะ

ครั้งก่อนเกริ่นด้วย "โลกเหวี่ยง" ครั้งนี้ต่อด้วยแรงเหวี่ยงที่กระพือพัด ไล่ต้อนให้เราต้องเร่งใช้เทคโนโลยีเพื่อรับมือ โลกธุรกิจไปไกลกว่าคำว่า Digital Transformation ไปถึงจุดที่ Digital Imperative (ทุกธุรกิจต้องผลักดันตัวเองให้เข้าสู่ความเป็น digital business, digital เป็นเรื่องสำคัญจำเป็นเร่งด่วน) บริษัทต้องรีบ optimize technology ที่เรามีอยู่ให้ตอบโจทย์การแข่งขันทางธุรกิจ การช่วงชิงตลาดด้วยต้นทุนที่ต่ำกว่า คุณภาพสินค้าดีกว่า กลุ่มลูกค้ารับรู้สินค้าของบริษัทในวงกว้างชั่วข้ามวัน ลูกค้ามีประสบการณ์ที่ดีในการเลือกซื้อสินค้า และได้รับสินค้าตรงตามปกทุกสิ่งอย่างด้วยความรวดเร็วปานว่าขนส่งด้วยยานวิถี super sonic

ช่วงปีที่ผ่านมา ภัทร โปรเกรส ตลุยเคียงบ่าเคียงไหล่กับลูกค้าช่วยกันคิด ช่วยกันสร้างสรรค์และปรับระบบการทำงานให้เข้าสู่ mode ใช้เวลาทำงานน้อยลง แต่ได้ผลลัพธ์ดีขึ้น "Do less with more" สร้าง automated process ซึ่ง ภัทร โปรเกรส เองได้คร่ำเคร่ง มุ่งมั่น เดิมพละกำลังพัฒนาตัวเรามากว่า 6 ปีในการสร้างตัวเราเองให้เป็น "Excellence in Business Automation"

Greeting ฉบับนี้มาอ่าน "A Cat's Tale" ประวัติศาสตร์แมวมอง ตั้งแต่รุ่งอรุณแห่งอารยธรรม จนถึงยุคปัจจุบัน โดยบาบา แมวลายสลิดผู้ทรงภูมิ เล่าผ่านพอล คูดูนาริส แปลโดย ภาณุ บุรุษรัตนพันธุ์ สนพ Sophia คนเขียน คนแปลเก่งมาก หนังสือก็สวยมาก หากทาสแมวตัวจริงอยากเห็นรูป ดูรูปได้ที่ FB/Bhataraprogress คะ เลือกเล่มนี้มา ให้อ่านเพลินๆ ฉีกแนวจาก "เรื่องวิธีการคิด" เพราะมีคลิปเผยแพร่นับล้าน เลยเอาตำนานเรื่องเล่าสิ่งเล็กๆ แต่ยิ่งใหญ่มาเล่าสู่กันฟัง ก็อาจจะ inspire เราได้นะ

"...จงรู้เสียด้วยว่าพวกเรา (แมว) คลุกคลีกับบุคคลในทำเนียบอันทรงเกียรติแห่งวงการศิลปะ วรรณคดี และการเมือง โดยเป็นแรงบันดาลใจเบื้องหลังความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของบุคคลเหล่านั้น..."

"ฉันจะแนะนำให้เธอรู้จักบรรดาแมวๆ ซึ่งไม่ใช่แค่ท่องมาแล้วรอบโลก แต่บางตัวยังเดินทางไปนอกโลกมาแล้ว (ยังจะมีหน้ามาเตือนว่า อย่าให้แมวหลุดออกไปนอกบ้านอีกงั้นหรือ) มีแมวที่ปักหลักสู้แม้ว่าโลกอยู่ในภาวะระส่ำระสาย แมวที่เลือกแล้วว่าจะอยู่ฝ่ายไหน เป็นสหายร่วมรบถึงขนาดได้เหรียญกล้าหาญ มีแมวอื่นๆ ที่ผู้คนต่างสรรเสริญเยินยอถึงวีรกรรม อาทิแมวชื่อทริม ที่เดินทางไปทั่วเจ็ดย่านน้ำในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 18 และ 19 จนเป็นที่จดจำในฐานะยอดแมวผู้ชาญสมุทรของโลก..."

ยุคทอง : วิฟ้าร์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ และยุคอียิปต์โบราณ

ณ เมโสโปเตเมีย เมื่อหลายพันปี มนุษย์เริ่มตั้งถิ่นฐาน ปลูกข้าว สร้างยุ้งฉาง เฟลิส ซิลเวส ทริส ไลบิคา (แมวผู้เป็นมิตรกับมนุษย์ในยุคแรก) แมวป่าปราดเปรียว ขนสีน้ำตาลลายเสือ มาด้อมๆ มองๆ มนุษย์ต่างก็พากันระแวดระวัง แต่ในที่สุดมนุษย์ก็เข้าตาจน อยากให้เจ้าเฟลิสนักล่าหนูผู้ยิ่งใหญ่อยู่พิทักษ์ยุ้งฉาง มืออันหยาบกร้านค่อยๆ ยื่นออกไปใคร่จะสัมผัสเจ้าเฟลิส เฟลิสยังไม่ไว้วางใจก็ตะปบด้วยกรงเล็บแหลมคม มนุษย์เรียนรู้ที่จะใช้มือลูบขนอันปุกปุย คราที่เฟลิสยืดหัวขึ้น ลูบไล้แผ่วเบาที่ข้างหูเลยไปถึงคอ แล้วมนุษย์กับเฟลิสก็เป็นเพื่อนกัน มนุษย์กลัวเฟลิสจะไม่อยู่ด้วย เริ่มเอาอาหารมาวางไว้ให้ตามเวลา ตามจุด เฟลิสได้รับการดูแลเฉกเช่นสมาชิกของครอบครัว เฟลิสจึงรักสบาย ทิ้งนิสัยรักความอิสระ และพงพีแต่นั้นมา

เฟลิส สะกดผู้คนแห่งฝั่งน้ำไนล์ให้ลุ่มหลง อียิปต์ เรียกแมวตัวผู้ว่า มิอุ ตัวเมียว่า มิอิต สรรเสริญศรัทธาแมวว่ามีพลังอำนาจเหนือธรรมชาติ จัดการกับสัตว์มีพิษเพียงแค่ตะปบ ทั้งงูเห่า งูแมวเซา แมงป่อง ตายเรียบ ทั้งยังรู้การเปลี่ยนแปลงอากาศล่วงหน้า ขจัดปัดเป่าเภทภัย ชาวอียิปต์นำสัญลักษณ์ของวิราฟ์ร์มาใช้บนวัตถุซึ่งมีไว้ควบคุมเรื่องเหนือธรรมชาติ วัตถุขนาดใหญ่ที่สุด เช่น มหาสฟิงซ์ รูปปั้นผู้พิทักษ์ที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลก เป็นรูปปั้นซึ่งมีเศียรของฟาโรห์ อยู่บนร่างของแมวขนาดยักษ์ นอกจากนี้ยังมีคันฉ่อง แผ่นทองแดงขัดมัน ไม่ใช่แค่ดูรูปโฉม แต่ใช้สะท้อนความชั่วร้ายให้กระเด็นกลับไปชนิดมาทางไหนก็ไปทางนั้น เพื่อให้มั่นใจว่าคันฉ่องมีพลังอำนาจจริง ก็ต้องมี แมว ปรากฏไม่ที่ด้ามจับ ก็ต้องด้านหลังคันฉ่อง

รูปลักษณ์ของแมว ยังปรากฏอยู่บนเครื่องดนตรีทำจากสัมฤทธิ์ หรือที่ชาวอียิปต์โบราณเรียกว่า ซิสทรัม นี่ไม่ใช่เครื่องดนตรีธรรมดา ทว่าขอบโค้งด้านบน คือสัญลักษณ์ของมดลูก ด้ามจับยาวคือ ลึงค์ นี่คือของศักดิ์สิทธิ์แน่แท้ การสั่นเครื่องนี้คือ การเร้าธาตุต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดกระบวนการปฏิสนธิ ร่วงโรย และกลับมาเกิดใหม่ โดยมีวิราฟ์อยู่ด้านบนคอยคุ้มกันกระบวนการเหล่านั้น

ย้อนไปไกลก่อนมีภพมีภูมิ ตอนนั้นมีแต่ความมืดมิด ไร้สิ่งมีชีวิต จนกระทั่ง รา (Ra) สุริยเทพปรากฏพระองค์ในร่าง มิอุโออา หรือ มหาแมวตัวผู้ (Great Tomcat) แล้วทรงประทับอุ้งเท้าบนความว่างเปล่า จากนั้นพิภพจึงก่อกำเนิดและต่อมาก็เป็นถิ่นของมนุษย์ Ra ทรงปัญญานักที่เลือกปรากฏตัวในร่างของวิราฟ์ เพราะในไม่ใช่ปรปักษ์ของพระองค์ก็ปรากฏตัว มีนามว่า อะโพพิส (Apophis) ซึ่งมาในร่างของงู เทพแห่งความมืดมิดชั่วกัปชั่วกัลป์ และต้องการให้ความว่างเปล่านั้นอยู่ต่อไป ทว่ามหาแมวตัวผู้ มีดำริแน่วแน่ว่าสรรพสิ่งต้องเป็นไปตามที่พระองค์ประสงค์ จึงเข้าพันตูกับเจ้างูร้าย ในที่สุดก็ปราบงูร้ายสำเร็จ ความมืดค่อยๆ คลี่คลายเปิดให้พิภพถือกำเนิด

Ra "ข้าผู้เป็นหนึ่งกลายเป็นสอง สองกลายเป็นสี่ สี่กลายเป็นแปด และข้าเองอีกหนึ่ง" มิอุโออา มีร่างทั้งหมดแปดร่าง ท่านเองอีกหนึ่ง ทั้งหมด 9 ร่าง แมว 9 ชีวิต!! Osiris, Isis, Set, Nephthys, …

แมวเป็นสัตว์ที่ไม่ธรรมดาจริงๆ สนุกไหมคะ บอกกันมานะคะ ถ้าสนุกจะเล่าต่อ มีที่มาที่ไปอีก 313 หน้าคะ ถ้าไม่สนุกก็ไปอ่านเรื่องอื่นกัน.

รักและคิดถึงเสมอ #9ต่อด้วยกัน ร่วมกันสร้าง #BusinessAutomation #DigitalBusiness

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดีคะ
Gong Xi Fa Cai, Wish you Great Happiness & Prosperity

เฮงเฮงรวยรวย รุ่งเรืองก้าวหน้า สุขภาพดีมีสุข โชคดีมีชัย.

ปีใหม่เราก็มีแผนงานใหม่ๆ สิ่งสำคัญคือต้องทำตามแผนอย่างจริงจัง ปรับแผนอย่างสร้างสรรค์ "ไม่ลดความฝันแต่เพิ่มความพยายาม" (ประโยคนี้จำเขามาพูด) หลายคนมักจะมีแผนมากมาย อยากทำหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน มีแผนและมีเรื่องที่อยากทำเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจจะทั้งเติมเข้าไปในแผน ทำให้รู้สึกว่ามีเรื่องต้องทำเยอะไปหมด ทำไม่ทัน หรือ ไม่รู้จะเลือกทำไรดี หรือ คิดไรได้ทำเลยทันทีแทนที่จะทำตามแผน รู้ตัวอีกทีสิ่งที่วางไว้ไม่ได้ทำเลย ดังนั้นการจัดการ จัดระเบียบความคิดจึงเป็นสิ่งจำเป็น

"ทุกอย่างในชีวิตเริ่มต้นจากความคิดที่เป็นระบบ" Cr. Teerask Thaluang เรามาเริ่มจัดระเบียบความคิดกัน

เทคนิคการจัดระเบียบความคิดที่ซับซ้อน
ในการจัดระเบียบความคิดที่ซับซ้อน ผู้เขียนแนะนำ 4 เครื่องมือ ที่ช่วยให้เราจัดการความคิดได้อย่างอยู่หมัด

1. Mandala Art: เครื่องมือที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย สร้างไอเดีย และช่วยในการตัดสินใจ วาดตาราง 9 ช่อง เขียนหัวข้อความคิดหลักในช่องกลาง เช่น เป้าหมายที่เราต้องการ แล้วคิดหัวข้อสำคัญเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น 8 หัวข้อ ใส่ในช่องสี่เหลี่ยมรอบ ๆ จากนั้นให้สร้างตาราง 9 ช่องเพิ่มอีก 8 ชุด สำหรับหัวข้อสำคัญแต่ละข้อ โดยกำหนดหัวข้อย่อยอีก 8 หัวข้อ สำหรับหัวข้อสำคัญแต่ละข้อ เทคนิคนี้จะทำให้เราเริ่มคิดจากภาพใหญ่แล้วแตกย่อยออกมาเป็นภาพที่เล็กลง การใช้ตาราง 9 ช่องจะเป็นเหมือนการบังคับเราทางอ้อมให้พยายามเติมช่องว่างให้เต็ม ทำให้เราพยายามคิดหัวข้อย่อยออกมาให้ได้อย่างน้อย 8 ข้อ ในทุก ๆ หัวข้อสำคัญ

2. **Mind Map**: เครื่องมือที่ทำให้เรา **จดจำเนื้อหาหลัก คำสำคัญ โครงสร้างโดยรวม** และ**ช่วยให้จดจำได้ดีขึ้น** โดยให้เขียนจาก หัวข้อหลัก หัวข้อสำคัญ และหัวข้อย่อย

3. **Digital Mind Map:** จะเขียนด้วยมือ หรือใช้ app ก็ตามนี้ [10 Best Free Windows Mind Mapping Apps in 2021 (gitmind.com)]

4. **Logic Tree 3**: เป็นการแยกย่อยและจัดระเบียบความคิด เ**พื่อช่วยให้มองเห็นปัญหา** และ**วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา** ตลอดจน**การหาวิธีแก้ไขปัญหา**ในแต่ละข้อได้อย่างชัดเจน โดยกรณีของการวิเคราะห์สาเหตุหลังจากระบุปัญหาแล้ว ให้ลองคิดสาเหตุของปัญหาใน 3 หัวข้อสำคัญ และแต่ละหัวข้อสำคัญให้แยกย่อยออกมาอีก 3 หัวข้อย่อย จากนั้นทำแบบเดียวกัน สำหรับการหาวิธีแก้ปัญหา โดยระบุเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา และระบุแนวทางการแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับหัวข้อสำคัญทั้ง 3 หัวข้อที่เป็นสาเหตุของปัญหา แล้วจึงแยกออกมาเป็นหัวข้อย่อยอีก 3 หัวข้อในลักษณะเดียวกัน

อ่านแล้วก็อาจจะคิดว่ายาก ก็ลองหักดิบทำ หรือทำแล้วยาก ก็อย่าเลิกทำ เพราะคุณทำได้ อย่าลืมเราอ่าน Growth Mindset แล้ว เราต้องมีความคิดว่าเราพัฒนาได้ เราต้องทำได้ดีขึ้น "Better Me" #9ต่อด้วยกัน.

ขอให้เฮงๆ รวยๆ มีความสุขยิ่งๆ ขึ้น ทุกๆ วัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดีคะ
กราบผู้มีพระคุณ ขอกุศลผลบุญรักษา ขอให้สุขใจไร้ทุกข์ทุกเวลา ปรารถนาสิ่งใดได้ดั่งใจ.

สงกรานต์นี้เล่นน้ำกับใคร สาวไหนหนุ่มใดขอให้สุขขี ชุ่มฉ่ำสดชื่นเย็นฤดี มิตรไมตรีอ่อนหวานยาวนาน.

วันหยุดยาวมาอ่านเรื่องราว ปฏิพานไหวพริบ ฉลาดแลเฉลียว ทำให้ชีวิตฉลุยกันคะ เป็นเรื่องจากหนังสือ "Creative Blindness ภาวะสมองบอด" พร้อมวิธีรักษา" เขียนโดย Dave Trott ชื่อหนังสือฟังดูน่ากลัว แต่เนื้อหาเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวเลย เป็นเรื่อง "หักมุม จบสวยแบบไม่ต้องใช้แรง" เอาหล่ะ มาเริ่มกันเลยดีไหมคะ

เพราะคุณคือบุคคลที่ล้ำค่า

ครานั้น จูเลียส ซีซาร์ อายุ 25 ยังเป็นนักการเมืองหน้าใหม่ แล่นเรือในทะเลอีเจี้ยน ฟ้าจรดน้ำ เรือโคลงเคลง โจรสลัดปล้นเรือ จับซีซาร์เรียกค่าไถ่ เป็นแร่เงินหนัก 680 กิโลกรัม มูลค่าประมาณ 600,000 บาท ซีซาร์บอกโจรว่า เรียกทั้งทีทำไมเรียกน้อยจัง ให้เรียกสูงขึ้น 1700 กิโลกรัม โจรงง ทุกคนที่เคยจับมาได้แต่ร้องวิงวอนขอให้ลดค่าไถ่ แต่นายคนนี้ขอให้เรียกสูงขึ้นอีก ... เอาก็เอา (วะ) บอกว่าก็จัดไป โจรสลัดปล่อยให้คนของซีซาร์กลับกรุงโรม เพื่อรวบรวมแร่เงินมาเรียกค่าไถ่

คนในกรุงโรม ต่างแตกตื่น ตื่นเต้นกับข่าวนี้ โอว ชายคนนี้ต้องมีความสำคัญมากๆ แน่เลย ค่าไถ่ถึงได้สูงลิ่วอย่างนี้ ด้วยค่าไถ่สูงลิบลิ่ว ซีซาร์กลายเป็นบุคคลสำคัญขึ้นทันที กลายเป็นคนที่คนที่มีค่ามากๆ คนของซีซาร์จึงรวบรวมแร่เงินได้อย่างรวดเร็ว และเดินทางไปไถ่ตัว

หลังจากได้รับการปล่อยตัว ซีซาร์ ซึ่งกลายเป็นบุคคลสำคัญไปแล้ว เขารวบรวมทหารไล่ล่าโจรสลัด ยึดทรัพย์สินทั้งหมดคืน และฆ่าทั้งแก๊งค์

สิ่งที่ซีซาร์ทำ ปัจจุบันนี้เรียกว่า ปรากฏการณ์ Velblen (ผู้คิด คือนักเศรษฐศาสตร์ Mr. Thorstein Velben) การสร้างมูลค่าให้กับสินค้าให้ดูแพง ดูมีค่าน่าซื้อ น่าสะสม เพราะมันแพง เช่นสินค้ายี่ห้อหรูทั้งหลาย

จูเลียส ซีซาร์ มีสมองอันปราดเปรื่อง เขารู้ความจริงว่า ความคิด คือ จุดเริ่มต้นของความจริง ดินแดนที่สำคัญที่ต้องยึดให้ได้คือความคิดของคน ด้วยการกำหนดสิ่งที่อยากให้พวกเขารับรู้ ซึ่งเป็นบริบทในการควบคุมความคิด เมื่อคุณควบคุมความคิดได้ คุณก็จะควบคุมความเป็นจริงได้ จูเลียส ซีซาร์ จึงเป็นผู้บัญชาการรบ ผู้นำกรุงโรม ขยายเขตแดนจากสเปนถึงเยอรมัน จากอังกฤษถึงตะวันออกกลาง เป็นคนที่โลกจดจำ และชื่นชม

สามัญสำนึกเหนือกว่าเหตุผล

เออร์รอล แมคเคลลาร์ เจ้าของอู่ซ่อมรถย่านแฮกนีย์ อู่ซ่อมนี้ต่างจากอู่ทั่วไปตรงที่ ทุกคนที่มาใช้บริการจะได้รับส่วนลด 20% ถ้าเข้ารับการตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งโปรโมชั่นนี้เกิดจาก เออร์รอล ได้เข้ารับการตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมากโดยบังเอิญทั้งๆ ที่เขาไม่มีอาการใดๆ เลย ผลตรวจบอกว่าเขาเป็น เขาจึงได้รับการรักษาก่อนที่จะลุกลาม เขาจึงตั้งปณิธานที่จะช่วยบรรดาท่านชายทั้งหลาย

เออร์รอล รู้และเข้าใจว่าผู้ชายโดยส่วนใหญ่อยากทำตัวออกห่างจากโรงพยาบาล ถ้ายังรับมือไหวก็จะไม่อยากไปพบแพทย์ ในขณะที่ผู้ชายเหล่านั้นดูแลรถและเอารถเข้าศูนย์เป็นประจำ เออร์รอล จึงต้องชื่อโครงการ "ตรวจสภาพร่างกายของคุณ" มีลูกค้า 200 รายจาก 3000 รายที่ตอบรับ และไปตรวจ ปรากฏว่า 36 คนเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก 34 คนหายเพราะได้รับการรักษาทันเวลา อีก 2 ต้องกล่าวอำลาจากโลกไป

การเปรียบเทียบให้ดูแลสุขภาพเหมือนที่ดูแลรถ เป็นภาษาที่คนทั่วไปเข้าใจและเปิดรับ ไม่ใช่ศัพท์แสงที่ฟังดูซับซ้อน ไม่ใช่สถิติ สิ่งที่เออร์รอลทำคือ การใช้ประโยชน์จากสามัญสำนึก

กรุณาถือสายรอสักครู่

ห้างไมเยอร์ แห่งประเทศออสเตรเลีย ได้เปลี่ยนประสบการณ์ที่ไม่น่าประทับใจในการรอสายนานๆ ฟังซ้ำไปซ้ำมา "ขณะนี้พนักงานบริการของเรากำลังให้บริการเต็มทุกคู่สาย กรุณารอสักครู่" ให้เป็นเรื่องที่น่ายินดีทำมากยิ่งขึ้น แค่ถือสายรอคุณก็ได้ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล "ในแต่ละวินาทีที่คุณถือสายรอ ไมเยอร์จะเปลี่ยนช่วงเวลาดังกล่าวเป็นเงินเพื่อบริจาคให้กับองค์กรการกุศล เดอะ ซัลเวชัน อาร์มี่" "สายของท่านจะได้รับการตอบรับโดยเร็ว" "เจ้าหน้าที่ทุกคนของไมเยอร์ และ ซัลเวชัน อาร์มี่ ขอขอบคุณท่านอีกครั้งสำหรับการรอสาย และการมอบเงินบริจาค ด้วยการเสียสละเวลารอสาย"

WoW-_- ไมเยอร์ ได้ทั้งเงิน ทั้งกล่อง อัตราการทิ้งสายลดจาก 40% เหลือแค่ 5% ซึ่งเท่ากับลูกค้ารู้สึกดีขึ้น ลดความเสี่ยงที่ลูกค้าจะโทรหาคู่แข่ง ในขณะเดียวกันเพิ่มความประทับใจในองค์กร

แค่พลิกวิธีการกระทำ มุมมอง เรื่องน่าเบื่อก็เป็นเรื่องที่มีคนจำนวนมากอยากทำ อยากช่วย.

#9ต่อด้วยกัน #ดูแลกันเป็นเพื่อนกันตลอดไป

มีความสุขทุกวัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
กรรมการ
บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด
0879745888

สวัสดีเดือนสิบเอ็ด

สายลมหนาวพัดพาความโรแมนติก ลอยกระทงก็อ่อนหวาน ดอกไม้ในกระทงแสนงดงาม แสงเทียนวิบวับในสายธาร วิบวับ สงบงาม สุขใจ ...สุขใจกับสิ่ง ณ เบื้องหน้า ณ ขณะ Happy is now or never.

The Compound Effect **สะสมนิสัยเล็กๆ สร้างความสำเร็จทวีคูณ** เขียนโดย Darren Hardy แปลโดย ปฏิภาณ กุลวพันธ์ สำนักพิมพ์บิงโก

พ่อคือต้นแบบของผม พ่อเขียนที่รั้วบ้าน "ความสำเร็จแลกมาด้วยความเจ็บปวด" พ่อคือต้นแบบของคนประเภท "ไม่มีข้อแก้ตัว" พ่อในฐานะโค้ชอเมริกันฟุตบอล ผู้เล่นรู้ดีว่าโค้ชไม่มีทางอนุญาตให้พวกเขาออกจากการแข่งขันยกเว้นจะมีกระดูกโผล่ออกมา ถ้าเจอปัญหา พ่อจะให้ผมขยันฝึกฝนเพื่อทดแทนจุดด้อย ผมเคยเลี้ยงลูกบาสด้วยมือซ้ายไม่เก่ง ผมก็ต้องมัดมือขวาไขว้หลังแล้วฝึกเลี้ยงลูกด้วยมือซ้าย 3 ชั่วโมงต่อวัน ถ้าผมสอบตกเลข ผมก็ต้องนั่งเรียนกับติวเตอร์ตลอดช่วงปิดเทอมจนกว่าจะเข้าใจบทเรียน "ไม่มีข้อแก้ตัว" ถ้าคุณทำบางอย่างไม่เก่ง ก็ต้องขยันให้มากขึ้น "เราจะลำบากทำมันไปทำไม?" คนส่วนใหญ่พลาดท่าให้กับความเรียบง่ายของผลลัพธ์ทวี เช่น ฝึกวิ่งได้ 8 วันแล้วเลิก เพราะรู้สึกว่ายังอ้วนอยู่ เลิกซ้อมเปียนโนหลังจากซ้อมมา 6 เดือนแล้วยังเล่นไม่เก่งสักเพลง ... พวกเขาไม่รู้เลยว่า ขั้นตอนเล็กๆ ที่ดูไม่สำคัญแต่ต้องค่อยๆ ทำอย่างสม่ำเสมอนั้นจะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้

สิ่งเล็กๆ อันชาญฉลาด + ความสม่ำเสมอ + เวลา = ความเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่

ถ้าคุณมี 2 ทางเลือก คุณจะเลือกอะไรระหว่าง

- คุณหยิบเงินสด 3 ล้านบาทไปได้ทันที
- คุณจะได้เหรียญ 1 สตางค์วิเศษเพียงเหรียญเดียว แต่มันจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวทุกวันนาน 31 วัน

คิดง่ายๆ เลือก 3 ล้านบาททันที แต่ถ้าตรองให้ดี ครบ 31 วัน เงิน 1 สตางค์ จะมีค่า 10,737,418 บาท มากกว่าเงิน 3 ล้านบาท 3 เท่า! **นี่คือเวทย์มนต์ของเหรียญ 1 สตางค์** หรือสิ่งเล็กๆ อันชาญฉลาดที่คุณทำอย่างสม่ำเสมอด้วยเวลาที่นานพอ

ช้างไม่กัด ยุงกัด – สิ่งที่น่ากังวลสำหรับคนส่วนใหญ่คือ สิ่งเล็กๆ ไม่ค่อยสำคัญ แต่เกิดขึ้นบ่อยๆ เช่น สิ่งที่ทำเป็นนิสัยจนคุณไม่รู้ตัวว่ามันเกิดขึ้น และมันค่อยๆ ผลักคุณออกจากหนทางสู่ความสำเร็จได้ คุณนอนแช่ไถมือถือไปเรื่อยๆ ผ่านไป 2 ชั่วโมง เพิ่งนึกออกว่ายังไม่ได้เตรียมข้อมูลสำหรับการนำเสนอ ยังไม่ทำความเข้าใจข้อมูลที่ลูกค้าให้มา หรือ ยังไม่ได้ออกกำลังกายตามเป้าหมายที่วางไว้

หลายคนประเมินว่าตัวเองรู้ว่ามีนิสัยที่ไม่ควรทำหลายเรื่อง แต่จริงๆ แล้วสิ่งที่ประเมินนั้นอาจจะน้อยกว่าสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ประเมินว่าจ่ายเงินเก่ง ไม่มีเงินเก็บ แต่ไม่รู้แน่ชัดว่าจ่ายเงินไปกับอะไร เพื่อจะแก้ไข ผู้เขียนแนะนำว่าวิธีการสุดยอดในการแก้ไข ต้องเริ่มจากการจดบันทึกทุกครั้งว่าจ่ายอะไร ซื้อกาแฟ ซื้อ..... แล้วทุกคนจะประหลาดใจว่า เราจ่ายไปกับเรื่องเหล่านี้ ตั้งเท่านี้เลยเหรอ เราน่าจะลดได้แบบสบายๆ ได้ เช่น ซื้อขนมขบเคี้ยว 3 ครั้ง ครั้งละ 50 บาท เราสามารถลดได้ทันทีง่ายๆ คือ ซื้อแค่ 2 และเหลือ 1 ครั้ง หรือไม่ซื้ออีกเลย ภายใน 1-2 เดือน เราจะมีเงินเหลือทันที 3000 บาทโดยเฉลี่ยใน 30 วัน

รับผิดชอบเต็ม 100% -- life coach ตั้งคำถามว่า คุณควรจะต้องรับผิดชอบกี่ % ในแต่ละเรื่อง คำตอบก็น่าจะ 50:50, 80:20, 10:90 แต่คำตอบที่จะทำให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้น คือ คุณต้องรับผิดชอบ 100% คุณเป็นคนเดียวที่ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่คุณทำ สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่สำคัญว่าโชคชะตา โอกาส หรือ สถานการณ์จะเอื้ออำนวยไหม คุณจะโบยบินอย่างไรก็ได้ ไม่ว่าใครจะเป็นนายกฯ เป็นผู้ว่าฯ เศรษฐกิจจะซบเซา หรือใครจะพูดอะไร มีแต่ตัวคุณเท่านั้นที่ต้องดูแลตัวเอง 100% ดังนั้นทำไมจะไม่รับผิดชอบ 100% ล่ะ? เมื่อคุณรับผิดชอบทุกอย่างในชีวิตของตัวเอง ชัยชนะจะเกิดขึ้นกับคุณทันที คุณจะมีพลังอันไร้ขีดจำกัดในการควบคุมชะตาของตัวเอง

อยากเป็นคนโชคดีไหม? – โชคดีเป็นของคนที่พร้อมทุกเมื่อ การสร้างนิสัยที่ดีทั้งการกิน การออกกำลังกาย การเรียนรู้ การฝึกฝน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อน ญาติ คู่ครอง เป็นการเตรียมความพร้อมให้คุณพร้อมจะรับโอกาส รับโชคดีเสมอ ลองตรองดูว่า กี่ครั้งที่โอกาสมาถึง แต่คุณกลับขาดคุณสมบัติบางอย่าง บางครั้งเข้ารอบชิง แต่ก็ตกรอบ หลายครั้งไม่เคยเข้ารอบใดๆ กับใครเขาเลย ... ไม่เป็นไร... ปรับเปลี่ยนชีวิตใหม่ ตามสูตรสำเร็จเพื่อสร้างโชค
การเตรียมความพร้อม (การพัฒนาตนเอง) + ทัศนคติ (ความเชื่อความคิด) + โอกาส (สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวคุณ) + การลงมือทำ = **โชค**

เรื่องอย่างนี้มันแสนจะไม่ sexy เลย ไม่เร้าใจ ไม่น่าสนใจเหมือนเรื่อง "รวยข้ามคืน" "เก่งข้ามวัน" ซึ่งส่วนใหญ่ไม่จริง คุณจึงต้องมีพลัง และเชื่ออย่างแรงกล้าว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นได้อย่างง่ายๆ ช้าๆ เริ่มทำทันที
เลือกนิสัย 1 ด้านที่บงการชีวิตของคุณ ที่จะเป็นพลังของผลลัพธ์ทวีมากที่สุด คุณอยากจะเอาไปใช้กับตัวคุณในด้านอื่นๆ อีก สมมติว่าคุณเลือกจะควบคุมพฤติกรรมการกิน คุณอยากลดไขมันในเลือด คุณต้องจดบันทึกทุกอย่างที่กินที่ดื่ม วิธีการจัดบันทึก "จดบันทึกพฤติกรรม การกิน วันที่ ..."
คุณต้องจดบันทึกให้ครบ 3 สัปดาห์ หลังผ่านสัปดาห์แรก คุณจะประทับใจกับผลลัพท์มาก จนคุณเต็มใจจะทำในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 3 คุณจะได้คำตอบสิ่งที่คุณทำถูกต้อง และ สิ่งที่ผิดพลาด ซึ่งจะทำให้คุณตัดสินใจได้ถูกต้อง ประสบความสำเร็จได้
พลังแห่งความสม่ำเสมอนั้นสุดอัศจรรย์ เวลาและพลังที่คุณเสียไปจากการทำ แล้วหยุด แล้วเริ่มต้นใหม่ แล้วเลิก ซ้ำไปซ้ำมานั้นจะทำให้การเดินทางไปสู่เป้าหมายของคุณยาวนานกว่าเดิมถึง 10 เท่า หรือไม่คุณอาจไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการเลย เชื้อเพลิงของคุณ (พลัง แรงผลักดัน ความเชื่อ ความตั้งใจ) จะหมดสักจุดหนึ่ง แต่ถ้าคุณเริ่มเดินทางครั้งเดียวแล้วรักษาความเร็ว รักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอ คุณจะทำได้ง่ายและเหนื่อยน้อยกว่าด้วย.

ความตั้งใจดี ต้องทำทันที ทำทุกที่ทุกครา ทำเสมอ ไม่ยอมจำนน แล้วมาแชร์กันเรื่องสุดอัศจรรย์ของคุณนะคะ

#9ต่อด้วยกัน

Chantip Ongbhatara
0879745888
Bhatara Progress Co., Ltd.
Complete *Your Art* of Doing Business

สวัสดีคุณที่รักทั้งหลายคะ

จากร้อนสู่ฝน อากาศอึงอลแปรปรวน โควิดจะหยุดก่อกวน เราจะหวนมาเจอหน้ากัน แบบไม่ผ่าน mask ไม่ผ่านจอ เจอกันนะคะ

เดือนนี้เราจะพาทะลุมิติไปยังโลกเมื่อล้านปี แสนปี หมื่นปี ไปเห็นต้นกำเนิดของหลายสิ่ง จากหนังสือ The Origin of (almost) Everything จุดกำเนิดของโลก ชีวิต จักรวาล และ (เกือบ) ทุกสิ่ง เกรแฮม ลอว์ตัน เขียน ธิดา จงนิรามัยสถิต แปล สนพ GYPZY เป็นหนังสือที่ทุกบ้านควรมี โดยเฉพาะบ้านที่มีเด็กกำลังเรียนรู้ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้พ่อแม่ตอบคำถามแบบไม่มั่วนิ่ม 555... Greeting เลือกเอามาเล่าเฉพาะ "สาระผ่อนคลาย"

What was the first cooked meal? อาหารปรุงสุกอย่างแรกคืออะไร?
Youtuber ที่มีจำนวนผู้ติดตามสูงสุดในโลก Liziqi เธอบอกเล่าเรื่องทำอาหาร อาหารนั้นสำคัญมาก ไม่รู้จะทำอะไรก็กินเบื่อๆ ก็กิน เดี๋ยวนี้เมนูอาหารถูกรังสรรค์กันอย่างจัดจ้าน หลายหลาก เลือกไม่ถูกเลย... เรามาทะลุมิติไปดูว่าอาหารปรุงสุกอย่างแรกคืออะไร

นับตั้งแต่ชาวอินูอิต จากดินแดนอาร์กติกอันหนาวยะเยือก ไปถึงคนเก็บของป่าล่าสัตว์ในแอฟริกาแถบใต้ทะเลซาฮารา ล้วนยังชีพด้วยอาหารที่ผ่านการดัดแปลงทางเคมี และทางกายภาพมาแล้วโดยอาศัยความร้อน การปรุงอาหารทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ทำลายแบคทีเรียที่ทำให้อาหารเป็นพิษ การปรุงอาหารเป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำให้เชื้อสายของมนุษย์ "โฮโมเซเปียนส์" แตกต่างจากบบรรพชนอื่นที่คล้ายวานร

No food without fire ไม่มีอาหารถ้าไม่มีไฟ
ร่องรอยขี้เถ้าในถ้ำวอนเดอร์แวร์ก (Wonderwerk cave) ในแอฟริกาใต้ บ่งชี้ว่าพวกโฮมินินสามารถควบคุมไฟได้อย่างน้อยหนึ่งล้านปีมาแล้ว หรือ ซากพื้นเตาไฟที่เก่าแก่ที่สุดมีอายุถึง 400,000 ปี หลักฐานที่หนักแน่นที่สุดคือ หม้อใบแรกๆ ที่พบในประเทศจีนมีอายุ 20,000 ปี มีร่องรอยไหม้เกรียมและเขม่าดำบนพื้นผิวชี้ชัดว่ามันถูกใช้เป็นภาชนะปรุงอาหาร
ถ้าเราต้องใช้เวลากินอาหารแบบเดียวกับชิมเปนซี เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอต่อการเผาผลาญ คุณต้องสละเวลาเกือบทั้งวันในการกินอาหารที่ไม่ปรุงแต่ง หรืออย่างกอริลลา อุรังอุตัง ใช้เวลาในการกินอาหาร 9 ชั่วโมงต่อวัน

Weak jaw กรามที่อ่อนแอ
ฟันและกรามเล็กๆ ของเรา เล็กเกินไปสำหรับการบดเคี้ยวอาหารดิบหยาบปริมาณมากๆ เราอาจจะต้องใช้เวลากินนานยิ่งกว่าบรรพชนวานร เพราะสมองของเราใหญ่กว่าสองเท่า ลำไส้ของเราก็เล็กเกินกว่าที่จะเก็บอาหารดิบคุณภาพต่ำเพื่อรอการย่อย การปรุงอาหารที่เกิดขึ้นเมื่อ 1.9 ล้านปีก่อนทำให้ชีวิตบรรพชนของเราดีขึ้น ความร้อนทำให้อาหารนุ่มขึ้น ใช้เวลาเคี้ยวน้อยลง ได้รับแคลอรีเพิ่มขึ้น และปลอดภัยกว่าด้วย

Don't eat it all at Once อย่ากินหมดในคราวเดียว
การปรุงอาหารต้องอาศัยทักษะการรับรู้ที่เหนือไปกว่าการควบคุมไฟ เช่น ความสามารถในการต้านทานความเย้ายวนที่จะกินส่วนประกอบอย่างมูมมาม ความอดทน ความทรงจำ และความเข้าใจในกระบวนการเปลี่ยนรูป ซึ่งเป็นหนึ่งในวิวัฒน์ของวัฒนธรรมมนุษย์ที่แสนจะฉลาดเฉลียว เราปรุงอาหารได้แตกต่างหลายพันเมนูจากสัตว์ พืช รา และสาหร่าย มนุษย์อย่างเราจึงยังชีพอยู่ เพราะ บรรพชนโฮโมเซเปียนส์ ***"ข้าคิด ข้าจึงดำรงอยู่"***
Browned Off น้ำตาลไปหมด
กระบวนการที่สำคัญที่สุดในการปรุงอาหาร คือ ปฏิกิริยาเมลลาร์ด (Maillard reaction) ซึ่งตั้งชื่อตามนักเคมีชาวฝรั่งเศสที่อธิบายกระวนการนี้ในปี 1912 ปฏิกิริยาระหว่างน้ำตาลกับกรดอะมิโน ทำให้เกิดสารประกอบสีน้ำตาลที่ทำให้เนื้อสัตว์ ขนมปัง บิสกิต และอาหารทอดเอร็ดอร่อย แต่ก็เป็นที่มาของสารก่อมะเร็ง

How did we tame the animals? เราเลี้ยงสัตว์ให้เชื่องได้อย่างไร?
จากภาพเขียนอายุราว 17,300 ปี ในถ้ำลาสโก อันโด่งดังแห่งฝรั่งเศส มีภาพเกือบ 2000 ภาพ ราวครึ่งหนึ่งเป็นภาพสัตว์: ม้า กวาง ไบซัน แมวใหญ่ หมี นก และแรด เป็นเหล่าสัตว์ที่รายล้อมพวกเขา เมื่อเทียบกับปัจจุบัน ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับสัตว์ได้เปลี่ยนไปแล้วอย่างสิ้นเชิง ตลอดเวลา 15,000 ปี เราเอาสัตว์ป่าหลายร้อยสปีชีส์มาเป็นสัตว์เลี้ยง เพื่อเป็นอาหาร ใช้แรงงาน ใช้ขนส่ง ใช้ปกป้อง ใช้เป็นปุ๋ย ควบคุมสัตว์รบกวน ต้อนฝูงสัตว์ เป็นเพื่อน เพื่อความสนุกสนาน และเพื่องานวิจัย เราเริ่มเป็นเพื่อนกับสัตว์ต่างๆ พวกแรก คือ สุนัขบ้าน

The start of a beautiful friendship จุดเริ่มต้นของมิตรภาพอันงดงาม
ซากฟอสซิลหมาป่าที่เก่าแก่ที่สุดมีลักษณะคล้ายหมาบ้านมาจากยุโรปและไซบีเรียกว่า 30,000 ปีก่อน ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่า หมาป่าบางตัวเรียนรู้ที่จะเดินตามมนุษย์ ช่วยตามรอย และสังหารเหยื่อ เป็นการแยกหมาป่าจากพวกพี่น้องของมันที่ป่าเถื่อนกว่า ความเป็นไปได้อีกอย่าง คือ มนุษย์จงใจรับเอาลูกหมาป่ามาเลี้ยง แม้ว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะหมาป่ากินเนื้อวันละ 5 กิโลกรัม ซึ่งน่าจะเป็นเรื่องฟุ่มเฟือย
With an oink oink here แล้วร้องอุ๊ดอุ๊ดทางนี้
สุนัขเหมาะสมอย่างยิ่งกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนเก็บของป่าล่าสัตว์ในยุคน้ำแข็ง แต่ยังต้องรอจนกระทั่งประมาณ 11,500 ปีที่แล้ว จึงค่อยมีการเอาสัตว์มาเลี้ยงอย่างจริงจังเมื่อผู้คนเริ่มตั้งถิ่นฐานกันเป็นหมู่บ้าน

หมูมาเป็นพวกแรก ตามด้วยแกะ แพะ และวัวควายตามมาติดๆ เพื่อเอาเนื้อ นม ขนสัตว์ เขา และ หนัง มีข้อสันนิษฐานว่าพวกวัวควายถูกเลี้ยงโดยพ่อมดหมอผีเพื่อจุดประสงค์ทางพิธีกรรม จนภายหลังจึงค่อยเปลี่ยนเป้าหมายมาเป็นตู้อาหารเคลื่อนที่
แมวบ้านก็ดูเหมือนจะมีจุดกำเนิดในเวลาไล่เลี่ยกัน บรรพชนในป่าของมันคือ แมวป่าตะวันออกใกล้ (เอเชียตะวันตกเฉียงใต้ ระหว่างเมดิเตอร์เรเนียนไปจนถึงอิหร่าน) ซึ่งอาจจะถูกดึงดูดมายังที่ตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ เนื่องจากพวกหนูที่มาอยู่กันเต็มรอบยุ้งข้าว ผู้คนเห็นถึงประโยชน์ในฐานะคอยกำจัดสัตว์รบกวน และความน่ารักของพวกมัน จึงเริ่มความสัมพันธ์ที่ยังดำรงอยู่มาจนทุกวันนี้ ที่รู้จักกันว่า "ทาสแมว"
How did the chicken cross the world? ไก่ข้ามโลกได้อย่างไร?
ไก่ป่า (red jungle fowl) ซึ่งเข้ามาอยู่ในคอกทางตะวันออกและทางใต้ของเอเชีย เมื่อประมาณ 7,000 ปีที่แล้ว กลายเป็นสปีชีส์ใหม่ คือ ไก่ธรรมดาๆ ทั่วไป ที่พวกเรากินกัน นี่เป็นสิ่งที่เกินคาด เมื่อไก่ป่าเป็นนกบ้านที่ไม่ยอมย้ายถิ่น เป็นนักบินที่แย่ และใช้พื้นที่อาศัยเพียงเล็กน้อย การที่มันกระจายตัวไปทั่วทุกทวีปยกเว้นแอนตาร์กติกาเป็นผลมาจากฝีมือมนุษย์ทั้งนั้น
DNA บ่งว่าการเดินทางของไก่ เริ่มขึ้นอย่างน้อย 3000 ปีก่อน ทั้งมุ่งทางตะวันตกไปยังเอเชียกลาง และมุ่งทางตะวันออกไปสู่โพลีนีเซีย และไกลออกไปๆ ไก่เข้าสู่แอฟริกาผ่านทางอียิปต์ประมาณ 1200 ปีก่อนคริสตกาล หลายศตวรรษต่อมาชาวโรมันเอามันไปแพร่พันธุ์ทั่วจักรวรรดิยุโรป เรื่อยไปถึงอเมริกา ... ปศุสัตว์ไก่มีจำนวนมากที่สุดในโลก ผลิตไก่ได้ถึง 40,000 ล้านตัวต่อปี.

หวังว่าจะสนุกสนานกับการทะลุมิติด้วยกัน เดือนหน้าเจอกันอีกครั้ง ep.2 เราเมาครั้งแรกเมื่อไหร่...

รักร้อยพันใจกัน #9ต่อด้วยกัน #สู้ด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
087 974 5888

สวัสดีคะ

ภัทร โปรเกรส มาชักชวน พวกเราให้ขวนขวาย รับมือกับโลกใหม่หลากหลาย ข้อจำกัดมากมายต้องเร่งทิ้งไป เป็นกำลังใจให้กันและกันในการปรับเปลี่ยน เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางแรงเหวี่ยงของการแปรผัน จะเป็นโมเดล U, V, W, หรือ K ล้วนมีผู้รอดเสมอ ขอทุกคนมีที่ยืนอย่างสงบเสงี่ยม สง่างามเสมอ และ เราจะต้อง #9ต่อด้วยกัน

จาก Greeting เดือนพฤษภาคม The Origin of (Almost) Everything ของ สนพ Gypzy คงมีใครซื้อไว้ตอบคำถามเด็กๆ กันแล้วนะคะ ฉบับนี้ เราจะมาทะลุมิติไปหาที่มาของดวงตา หน้าต่างของหัวใจ

ประมาณแค่ 541 ล้านปีก่อน กลุ่มสัตว์ ไทรโลไบต์ (trilobite) ดวงตาของมันเป็นชิ้นส่วนประกอบกันคล้ายกับดวงตาของแมลงยุคใหม่ ซึ่งเป็น Design by Nature ออกแบบโดยธรรมชาติ ซึ่งขั้นแรก คือการวิวัฒน์เซลล์ส่วนที่ไวต่อแสง สิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวจำนวนมากมีจุดตา (eyespot) ที่สร้างขึ้นจากเม็ดสีไวต่อแสง ช่วยให้พวกมันว่ายเข้าหาแสง หรือ หนีแสงได้ด้วยมีประโยชน์ต่อการเอาชีวิตรอด ต่อจากนั้น สิ่งมีชีวิตรอดเหล่านี้ก็รวบรวมเซลล์ที่ไวต่อแสงของพวกมันให้มาอยู่ในตำแหน่งหนึ่งเดียวกัน ตรวจจับแสงและสัมผัสได้ว่าแสงมาจากทิศทางไหน

Out of the darkness ออกจากความมืด สิ่งมีชีวิตที่เรียบง่ายที่สุดที่มีแผ่นไวต่อแสง คือ ไฮดรา เป็นญาติกับแมงกะพรุน พวกมันไม่มีดวงตา แต่จะหดตัวกลายเป็นก้อนกลมเมื่อเจอแสงจ้า การรับแสงของไฮดรา และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม ประกอบจากโปรตีนสองชนิด คือ ออปซิน (opsin) ซึ่งเปลี่ยนรูปเมื่อมีแสงตกกระทบ และประตูไอออน (ion channel) ซึ่งตอบสนองต่อการเปลี่ยนรูปร่างโดยสร้างสัญญาณไฟฟ้าขึ้นมา นี่คือ จุดกำเนิดวิวัฒนาการของระบบการมองเห็นทั้งหมด

ขั้นตอนต่อมา คือการวิวัฒนาการแอ่งเล็กๆ ที่บรรจุเซลล์ที่ไวต่อแสง ทำให้แยกแยะทิศทางที่แสงส่องมาได้ง่ายขึ้น ช่วยให้สัมผัสการเคลื่อนไวได้ ยิ่งหลุมลึกเท่าใด ความสามารถแยกแยะก็จะแหลมคมยิ่งขึ้น แล้วก็พัฒนาต่อด้วยการทำให้ปากหลุมที่เปิดอยู่แคบลง เพื่อที่แสงจะได้ส่องผ่านช่องเปิดเล็กๆ เหมือนกับรูเข็มของกล้องถ่ายรูป ดวงตารูเข็มแบบนี้ยังคงพบได้ในหอยงวงช้าง ...และแล้ว การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ก็เกิดขึ้น... การสร้างชั้นผิวเพื่อป้องกันตัวเอง ที่ต่อมากลายเป็นเครื่องมือทางสายตาที่สามารถรวมแสงให้ส่องมาบนเรตินาถึงจุดสูงสุด จากประมาณ 1% เป็น 100%

ในโลกอันมืดบอด การมองเห็นถือเป็นพลังอำนาจมหาศาล กลายเป็นนักล่าทรงพลัง ไล่ล่าฆ่าเหยื่อ เมื่อเจ้าเป็นผู้เห็น เจ้าจะเป็นผู้มีอำนาจ ผู้มีอำนาจ ก็มักจะมัวเมาอำนาจ และ เมาน้ำจันท์ 555 เล่นใหญ่ แค่จะเขียนเข้าเรื่องว่า .... เราเริ่มเมาเมื่อใด When did we start getting drunk?

การปลูกข้าวว่ายาวนานแล้ว แต่การหมักสาโทนานกว่านั้น มนุษย์มิใช่สปีชีส์เดียวที่ชื่นชอบการดื่ม พฤติกรรมการดื่มสามารถสืบย้อนไปถึงวิวัฒนาการของพืชที่ให้ผลประมาณ 130 ล้านปีก่อน เมื่อบรรพชนของเราเป็นแค่สัตว์ตัวจิ๋วอยู่ภายใต้เงาของไดโนเสาร์ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในยุคแรกเริ่มใช้ประโยชน์จากแหล่งอาหารชนิดใหม่นี้ เช่นเดียวกับพวกจุลินทรีย์ สกุลของยีสต์ที่ชื่นชอบผลไม้ชนิดหนึ่ง ชื่อว่า แซคคาโรไมซีส ซึ่งแทนที่จะทำลายน้ำตาลอย่างสิ้นเชิง มันวิวัฒนาการความสามารถในการทำลายน้ำตาลเพียงบางส่วน แล้วทำให้เกิดเอทานอลขึ้น (สาโท เหล้า)

Fruity aroma กลิ่นหอมของผลไม้ แซคคาโรไมซีส คงจะกินผลไม้สุกงอม กลิ่นของเอทานอลจึงเป็นสัญญาณว่าผลไม้นั้นสุกพร้อมกิน กลิ่นของเอทานอลจึงเป็นการ share location ในกาลต่อมา เมื่อ 10,000 ปีก่อน ผู้คนในละแวกถิ่นฐานเล็กๆ เริ่มหมักอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งทำให้พวกเขาสามารถเก็บรักษาอาหารไว้ได้ ด้วยหัวใจหลักคือการใช้ยีสต์เข้าไปแทนที่แบคทีเรียที่ทำให้อาหารเน่าเสีย นักมานุษยวิทยาบางคนสงสัยว่าเราเริ่มปลูกธัญพืชกันครั้งแรกเพื่อเอาไปหมักมากกว่าจะใช้เป็นอาหาร! เบียร์น่าจะเกิดก่อนขนมปัง!

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แท้ที่เก่าแก่ที่สุดพบในหม้ออายุ 9000 ปี ผลทดสอบทางเคมีแสดงว่าสารตกค้างนั้นเป็นส่วนผสมของการหมักจากข้าว ผลซานจา องุ่น และน้ำผึ้ง (รสชาติน่าจะละมุน กลิ่นคงละไม เพราะนี่คือน้ำละมุด)

Old wine in old bottles ไวน์เก่าในขวดเก่า ชิ้นส่วนเครื่องดินเผาอายุ 7000 ปี ที่พบที่ฮาจจีพิรุซเตป ประเทศอิหร่าน มีร่องรอยของไวน์ มีส่วนผสมขององุ่นและลูกเกด เช่นเดียวกับหลักฐานทางเคมียุคแรกสุดของเบียร์มาจากดินแดนนี้ เช่นเดียวกันในราว 1500 ปี *... ชนแก้ว คัมปัย*

เกือบได้เวลามาชนแก้ว (น้ำเปล่า) กันแล้ว คะ มากันเยอะๆ นะคะ คิดถึงคะ.

มีความสุขยิ่งขึ้น

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดี คะ

ต้นไม้เขียวขจี ดอกไม้บาน อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ... ออกไปเดินเล่น ใกล้ชิดธรรมชาติ... ซึมซับความสงบ ลำนำธรรมชาติ พลังธาตุทั้ง 4 ... ที่สวนดาดฟ้าของ ภัทร โปรเกรส ปรับปรุงใหม่ใกล้เสร็จ เพิ่มพื้นที่สีเขียว หายใจเต็มปอด ออกกำลังกายท่ามกลางวิวพันล้าน ลมพัดสบาย แวะมานั่งเล่นๆ กันได้ คะ

เราต่างอยู่ในแรงเหวี่ยงของโลก นับวันแรงเหวี่ยงเร็วขึ้น แรงขึ้น ยากจะคาดเดาทิศทาง อย่าทุกข์ท้อ แต่ต้องสนุกไปกับมัน เหมือนเวลาเราเต้น เรารำยิ่งจังหวะแรง เร็ว เรายิ่งเต้น ยิ่งรำสนุก ยิ่งใส่พลังเข้าไป โยกหัว สลับขาซ้ายขวาหน้าหลัง หัวเราะ ยิ้มร่า ไขมันละลาย ..... Shall We Dance…

"อย่าปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตของคุณ" หนังสือที่รวบรวม 85 บทความของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และ รินใจ - วิธีรับมือกับความทุกข์ท้อใจ ด้วยวิธีคิดมุมมองใหม่ เพื่อเริ่มต้นชีวิตที่ดี มีความสุขและกำลังใจทุกๆ วัน – โดย **สนพ บีมีเดีย กรุ๊ป**

เติมเต็มชีวิตในเวลาน้อยนิด

อาจารย์วิษณุ คุรุชาวอินเดียผู้มีชื่อเสียง เรียกศิษย์มา 2 คน ให้เงินคนละ 1 รูปี ให้ทำอย่างไรก็ได้ให้ห้องของแต่ละคนเต็ม เงิน 1 รูปีน้อยนิดแทบจะซื้ออะไรไม่ได้เลย ศิษย์คนหนึ่งนึกได้ว่าไปซื้อขยะ ก็ขนขยะเข้ามาเต็มห้อง ศิษย์อีกคนไปซื้อไม้ขีดไฟ ธูป และประทีป มาถึงห้องก็จุดธูปและประทีป ไม่นานห้องก็อบอวลด้วยแสงสว่าง คงไม่ต้องบอกว่าห้องไหนเป็นห้องที่อยู่ได้ อยู่แล้วมีความสุข ... สิ่งน้อยนิดที่เรามีอยู่นั้น มากพอที่จะแสวงหาความดีงาม มาเติมเต็มจิตใจให้อิ่มเอม มีความสุขได้

ทำก็สุข ไม่ทำก็สุข

งานกับการพักผ่อนไม่จำเป็นต้องอยู่ตรงข้ามกันเสมอไป เช่น ชาวนาร้องรำทำเพลงครื้นเครงเวลาเกี่ยวข้าว ปลูกบ้านก็มีเพื่อนๆ มาฮุยเลฮุ้ย ตอนตอกเสาเรือน หรือยามพักผ่อน มือก็สานกระบุงไปด้วย หรือชวนเพื่อนๆ มาทำกับข้าว สังสรรค์ เฮฮา

เมื่องานกับการพักผ่อนแยกจากกัน งานก็กลายเป็นเรื่องน่าเบื่อ จำเป็นต้องทำเพียงเพื่อให้มีเงินใช้ มีแค่วันศุกร์ที่รู้สึกกระปรี้กระเปร่า เย็นวันอาทิตย์ก็เนือยๆ หงอยๆ โดยไม่มีสาเหตุ นั่นก็เพราะจิตสำนึกกำลังบอกตนเองว่าใกล้เวลาจะต้องไปทำงาน "**แต่การงาน**ไม่จำเป็นต้องนำความทุกข์มาให้เราเสมอไป การค้นพบความหมายของชีวิตจากการทำงานช่วยให้เพลิดเพลินกับงาน เราจะไม่สักแต่ว่าทำงาน เพียงเพื่อรอวันเงินเดือนออกเท่านั้น แต่จะทำอย่างมีชีวิตชีวา เพราะรู้ว่ายิ่งทำก็ยิ่งได้รับความพึงพอใจในชีวิต"

งานให้ความพึงพอใจแก่ชีวิต เป็นโอกาสที่ได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ทำให้ภูมิใจ พิสูจน์ตัวตน 'เสร็จแล้วๆ' 'ทำได้แล้ว (เว้ย') 'ในที่สุดก็ทำออกมาได้นึกว่าจะทำไม่ได้นะนี่' ไม่ว่างานอะไรก็ตามที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็มักจะมีความสุขแฝงอยู่

งานบันดาลความเพลิดเพลินแก่เราได้เมื่อใจจดจ่ออยู่กับงานที่เราทำ ทำงานแล้วมีความทุกข์ สาเหตุประการหนึ่งเป็นเพราะใจเฝ้าพะวงถึงผลข้างหน้า เสร็จแล้วจะได้ตามคาดหวังหรือไม่ บ่อยครั้งความกังวลถึงอุปสรรค และภาระที่ค้างคาข้างหน้าก็ชวนให้ท้อแท้จนอยากทิ้งงานไปเลย การประคองใจให้อิงแอบกับงาน โดยไม่กังวลถึงอนาคตและครุ่นคิดถึงอดีต ช่วยให้เกิดปัญญาและความสามารถในการทำงานได้อย่างแน่วแน่เต็มที่

คนเป็นอันมากเมื่อตกงาน หรือ เกษียณ หรือ ไม่สบายจนกระทั่งไม่สามารถทำงานได้ จะรู้สึกหดหู่ สิ้นสง่าราศี ทุกข์ใจ ทั้งนี้ก็เพราะไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้โดยไม่ทำงาน เราจึงควรทำงานให้มีความสุข ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะมีความสุขได้โดยไม่มีงานทำ ด้วยการกำหนดสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ความสุขทุกลมหายใจ ความสุขไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ตัวเรา ใจเรา อยู่กับตอนนี้ เวลานี้ โดยไม่ต้องรอคอยให้เสียเวลา.

สุขกันเถอะเรา #เรา9ต่อด้วยกัน #กายใจพร้อม

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888, Line ID: lekbpc

สวัสดีคะ

ถอด mask ทิ้ง แล้วไปเที่ยวกัน ไปเที่ยวด้วยกันนะ ... อีกนิดเดียว โควิดก็จะเป็นเพื่อนผู้คุ้นเคย ชิดใกล้กับเรา ป่วนเราให้ระคายคอบ้าง ไข้ขึ้นบ้าง แต่ไม่ทำร้ายเราแรงๆ อีก อย่างไรก็ตามไม่ได้อยากคุ้นเคย ไปไกลๆ เลยพี่ อะไรเอ่ยที่เรามีได้ โดยไม่ต้องขึ้นกับผู้ใด สิ่งใดๆ แม้แต่ลิขิตฟ้า ..... ลองตอบตัวเองกันคะ ..... ย่อมมีคำตอบหลากหลายตาม "สัญญา" ที่แต่ละคนมี และน่าจะมีคำตอบหนึ่งที่คล้ายๆ กัน คือ ปัจจุบันขณะที่เราอยู่กับลมหายใจเข้าออก

Greeting ฉบับนี้จะพาเราเข้าสู่โลกของ หมื่นตา สติล้น พันทุกข์ เขียนโดย กะว่ากำ สำนักพิมพ์ A Think Media

ชีวิตที่รื่นรมณ์

หมื่นตาชอบดื่มชา แต่ไม่ได้พิถีพิถันเรื่องบรรยากาศ เขาชอบ "ห้วงขณะที่กำลังจิบชา" มีคนเคยบอกว่า "จงเปลี่ยนสิ่งเล็กน้อย ให้กลายเป็นการเฉลิมฉลอง" เขาเห็นด้วยและคล้อยตาม

การดื่มชาหรือกาแฟของใครหลายคน เป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ได้เป็นเหตุการณ์พิเศษอะไร แต่จริงๆ แล้วช่วงเวลานั้นอาจกลายเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ยิ่งใหญ่ได้ ถ้าเพียงเรารู้จัก "ใส่ใจ" ใส่หัวใจลงไปในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่

เคยไหม หรือ ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ที่เราดื่มชา กาแฟ น้ำ โดยไม่วุ่นวายกับการถ่ายรูป "camera eats first." ไม่วุ่นวายกับการดู Tik Tok ดู IG ไถ Facebook ... เรามาลองดื่มชา กาแฟ ท่ามกลางความสำรวม ความสงบของใจ ดมกลิ่นกรุ่นหอม ค่อยๆ จิบซึมซับรสชาติ ... แล้วดูว่า ชา กาแฟ อร่อยขึ้นเพียงใด

เปลี่ยน "การดื่มชา" ที่แสนจะคุ้นชิน ธรรมดาๆ ให้เป็นประสบการณ์ที่อิ่มเอิบ สดชื่น รื่นรมย์ได้ ด้วยการ "รู้" กับทุกอิริยาบท ดื่มด่ำไปกับประสบการณ์ตรงหน้า ทุกการกระทำ ทุกกิริยาของเรา สามารถสอดแทรกไว้ด้วยความงดงามได้เสมอ

ความสุขคือภาพลวงตาของความทุกข์

เวลาเราวิ่งถลาไปยังทุ่งดอกไม้ ทะเล หรือแบกเป้ขึ้นภูเขา เรามักจะจินตนาการถึง "ที่นั่นคือความสุข" แต่หลายครั้งจินตนาการนั้นก็หายวับลับตา ทุกคนชอบพูดว่า "ถ้าฉันมีสิ่งนี้ ฉันจะมีความสุข" "ถ้าฉันได้ทำสิ่งนั้น ฉันจะมีความสุข" แต่คนส่วนใหญ่ไม่เคยเห็นคุณค่า ไม่เคยพอใจสิ่งที่มี สิ่งที่ทำ

การตั้งเงื่อนไขว่า "ถ้ามี" "ถ้าเป็น" แล้วจึงจะพอใจ มีความสุข เป็นการทำให้ตัวเองยิ่งทุกข์ การมองไปข้างหน้าตลอดเวลา ทำให้เราคิดแต่จะมุ่ง "ไปถึง" โดยไม่สนใจการมุ่ง "ไปสู่" หลายคนทุกข์ ไม่ใช่ว่า "ไม่มี" แต่ "มี" แล้วไม่รู้จัก "พอ"

"การก้าวไปข้างหน้า" กับ "ความทะเยอทะยาน" เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน แม้ทั้งสองแนวคิดจะนำเราไปสู่ "จุดหมาย" ที่ตั้งใจไว้ได้ แต่ความทะเยอทะยานจะทำให้เราไม่ใส่ใจ "วิธีการ" ที่จะไปถึงเป้าหมาย

ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมาจำนวนคนเป็นโรคซึมเศร้าสูงขึ้นมาก ส่วนหนึ่งเกิดจากการเห็นภาพของเพื่อนๆ ที่ต่างขยันสร้างภาพความสุขแข่งกัน ขยัน post ถุง shopping จากไม่อยากได้ ไม่จำเป็นต้องมี ต้องใช้ ก็อยากจะได้ขึ้นมา เพราะอยากมีเท่าๆ กับเขา แล้วก็ขวนขวายให้ได้มา เกิดความทุกข์เพื่อให้ได้มา และถ้าไม่ได้ก็ทุกข์อีก เกิดปม "ไม่ดีพอ" "เรามันจน" "ไม่มีมรดก" "แฟนป๋าไม่พอ" เกิดอาการอายเพื่อนที่ไม่มีให้โชว์ ไม่อยากคบหาใครเพราะคนอื่นต่างก็รวยต่างก็มีความสุข ทั้งที่จริง ลึกเข้าไป...ลึกลงไป ทุกคนล้วนมีปัญหาที่ต้องเผชิญ สิ่งที่มี สิ่งที่เป็น ไม่อาจลดทอนความทุกข์ที่กำลังประสบ สิ่งที่ "post" อาจเป็นแค่ภาพลวงตา แค่ช่วงเวลาหน้ากล้อง

ในยามที่เราทุกข์ใจมากที่สุด ต่อให้เป็นใครก็มาช่วยลดทอนความทุกข์ที่มีไม่ได้ นอกจาก "ตัวเราเอง" มีคฑานายหนึ่งขอให้พระท่านช่วยขจัดความเศร้าหมอง ช่วยล้างใจ พระท่านก็ถามกลับว่า โยมควักใจออกมาได้ไหม ชายผู้นั้นก็บอกว่า ไม่ได้ พระท่านจึงบอกว่า นั่นซิ ความทุกข์ ความเศร้าหมองเกิดขึ้นที่ใจของเรา เราต้องขจัดมันด้วยตัวเอง บ่มีไผ่จะมาช่วยเจ้าได้ดอก

ยอมรับในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น พร้อมพัฒนาด้วยจิตอันรื่นรมย์ ใส่ใจในการมุ่งไปสู่ ย่อมนำซึ่งความสุข ความเจริญในชีวิต.

(เดือนมีนาคมนี้ ภัทร โปรเกรส จัดงานสัมมนาแบบเห็นหน้ากันนะคะ March 9 – Dynamics 365 S31 BKK, March 17 – HR Bridge (online), March 29 Dell Workstation & AutoDesk & Kaspersky (Cholburi)

ขอให้มีความสุขยิ่งขึ้น รัก และคิดถึงเสมอคะ

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดีคะ

ขอบพระคุณ ขอบพระคุณ ขอบพระคุณมากๆ คะ ที่ช่วยสนับสนุน ชื่นชม ชี้แนะ ภัทร โปรเกรส ให้ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย นำมาซึ่งรางวัล Inner Circle Award 22/23 ที่เพิ่งประกาศเมื่อ
วันที่ 16 สิงหาคม โดย Microsoft Corp. ภัทร โปรเกรส จำกัด เป็นเพียง 1 ใน 74 บริษัท Microsoft Partner ทั่วโลกที่ได้รับรางวัล ด้วยผลงานการ Implement และ Innovation Solutions: A#ePay, A#QR, A#SCM, เป็นต้น
เราจะพัฒนาตนเองต่อไปเพื่อเป็นผู้ให้บริการที่ดีที่สุดในใจคุณ "ลูกค้าที่รักของเรา" และขอให้คุณลูกค้ารักเราไปอีกนานๆ นะคะ
ปีนี้ BPC Solutions Summit กลับมาแล้ว หลังจากห่างหายกันไป 2 ปี มามาเจอกันให้หายคิดถึง
คะ **"Digital Imperative"** เมื่อโลกเหวี่ยง ทำอย่างไรเราจึงจะยังยืนหยัดและเติบโตต่อ
ได้ Technology มีความสำคัญและจำเป็นในการปรับเปลี่ยนการทำงาน และรับมือกับแรงเหวี่ยง ความไม่แน่นอนของเศรษฐกิจ การเมือง โรคภัย ภูมิอากาศ และ ผู้บริโภค เรามา update
Technology ด้วยกัน และ นำไปเป็นแนวทางในการทำงาน
นัดหมายของเรา Sep 23-24 @ The Greenery Resort เขา
ใหญ่ ดู Agenda https://www.bhatarapro.com/17223766/events / link
register https://bit.ly/3SAFl5e คิดถึงมาก มาให้ได้นะ ทั้งเรียน ทั้งบันเทิง จัดเต็ม จัดสุดๆ
Greeting ฉบับนี้เรามาทำความรู้จักกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน ถี่ๆ ห่างๆ เกิดขึ้นอย่างไร แก้ไข
อย่างไร จากหนังสือ "ฝนตกยังต้อง ฟ้าร้องยังถึง" เขียนโดย คุณหญิงจำนงศรี รัตนิน หาญเจน
ลักษณ์ สนพ เพกา
เจ้าตัวเบื่อ
รู้ทันเจ้าแล้ว เจ้าตัวเบื่อ เจ้างอกรากแตกใบจากความอยาก อยากให้โน่นให้นี่เกิด อยากให้ถึงเวลานั้นเวลานี้ เวลาไหนก็ได้ที่มีอื่นเป็นอื่นแตกต่างไปจากเดี๋ยวนี้
อยากจะไปอยู่ที่ไหนก็ได้ที่ไม่ใช่ตรงนี้ อยากทำโน่นทำนี่ที่ไม่ได้ทำอยู่ขณะนี้
ความอยากเกรอะกรังเวลานาที ถ่วงใจให้เหนอะหนัก ให้รนดิ้นรนหนีไปจากจุดนี้วินาทีนี้ ไปไหนก็ได้ให้พ้นจากปัจจุบันขณะ
วิธีแก้รึ ง่ายเกินคาด ดูที่จิตสิ
ถอยออกมามองความคิด ดูเจ้าตัวการ จะมองมันอย่างเบาๆ สบายๆ หรือจะจับจ้อง มอง มันก็ได้
แค่นั้น เจ้าตัวเบื่อก็จางหาย ... ...จนกระทั่งเผลอใจโอกาสมันอีก.

เจ้าตัวเหงา

เจ้าตัวเหงา ... อยู่ไม่ไกลจากเจ้าตัวเบื่อสักเท่าไร แตกรากผลิใบจากความอยากเหมือนกัน
อยากหนีออกจากตัวเอง อยากให้มีใครอื่นมาเข้าใจ ใจดิ้นรนออกไปไขว่คว้า หวนไห้ โหยหา
วิธีแก้ก็เหมือนแก้เบื่อนั่นแหละ มองลึกเข้าไปข้างในที่ใจ
จ้องดูความนึกคิด ดูเข้าไปสิ ดูลึกเข้าไป ระวังไม่ให้ใจถลำหลุดเข้าไปในบ่วงคิด
ปราบเจ้าตัวเหงายากกว่าเอาชนะเจ้าตัวเบื่อ
เพราะความสงสารตัวเองเข้ามาเป็นใหญ่ เข้ามาพองคับอยู่ในความโหว่ข้างใน ความโหว่ที่ปิดไว้ไม่ให้ตัวเองเห็น
ดูหน้าเจ้าตัวเหงาให้เห็นสิ ..... มองเข้าไปให้เห็นชัดได้เมื่อใด มันก็จะตายสนิท.

หวังว่าจะทำให้หลายๆ คน Feel good ขึ้นได้นะคะ ค่อยๆ มอง ค่อยๆ รับรู้ กู้ใจ กู้ความรู้สึกกลับมา ยิ้มกับตัวเองหวานๆ เลยนะคะ.

#9ต่อด้วยกัน
จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดีคะ

โนรู ไม่ใช่ no lah, โนราห์ ไม่ใช่ โนรา, รัก ไม่ใช่ ดวงดาวที่พราวแสง - ขอเล่นด้วยคน คนยุค 90 ยุคที่มีเพลงสนุกๆ มีไอติมเสี่ยงโชค (ปลายไม้สีแดง ได้ฟรี 1 แท่ง) มีไอ้มดแดงเป็น hero ผู้ผดุงคุณธรรม และช่วยเหลือผู้อื่น

BPC Solutions Summit – Digital Imperative ปรับตัว อยู่รอด เติบโต ท่ามกลางแรงเหวี่ยง ด้วยเทคโนโลยีและตัวเราเองที่ต้อง Reskill & Upskill ให้เท่าทันแรงเหวี่ยง เราจึงต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นทุกๆ วัน

#9ต่อด้วยกัน พร้อมแล้วใช่ไหม มาอ่าน "วิธีคิดไร้กระบวนท่า" – ปรับกระบวนท่าให้ทันความเปลี่ยนแปลงของโลก โดย รวิศ หาญอุตสาหะ สนพ KOOB

"อะไรที่ว่าแน่ๆ มันไม่มีอะไรแน่นอน สิ่งเดียวที่เราพอจะทำได้ คือ เรียนรู้และปรับตัวให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ การเรียนรู้และปรับตัวไม่ใช่แค่สิ่งที่ทำแล้วจะดี 'good to do' แต่กลายเป็นสิ่งที่ต้องทำ 'must do'"

เรียนรู้แบบ 70-20-10 สำคัญอย่างไร

การเรียนรู้แบบ 70-20-10 เป็น model ที่ได้รับการยอมรับโดยเฉพาะการเรียนรู้ในองค์กร รวมถึง
การ reskill และ upskill อัตราส่วนนี้ คือ On-the-job, Social, Format (OSF)

70% มาจากเวลาที่ใช้เรียนจากประสบการณ์การทำงาน การเรียนรู้จากการทำงานจะมีประสิทธิภาพดีที่สุดเมื่อหัวหน้าให้ความสำคัญในเรื่องนี้ ให้เวลา ให้ความใส่ใจในการ feedback ประเมิน

20% จากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การทำ cross function team เอาคนหลากหลายแผนกมาร่วมกันทำ project บางอย่าง คล้ายกับทีมเฉพาะกิจ (virtual team) หรือ กิจกรรมอย่าง knowledge sharing ใครมีความรู้ด้านใดทั้งงาน หรือ ไม่เกี่ยวกับงาน ก็เอามาแชร์กัน

10% จากการเรียนรู้อย่างเป็นทางการ ความดีของโลกยุคนี้คือ ไม่ว่าเราอยากจะเรียนทักษะอะไรเพิ่ม เราเลือกเรียนจากคนที่เก่งที่สุดในสาขานั้นๆ ได้เลย

เราอยู่ในยุคที่เรียนรู้เรื่องใหม่มีความสำคัญไม่แพ้การทำงาน ดังนั้น mindset ของการเรียนรู้ตลอดชีวิต และเรื่องการปรับตัวขององค์กรจะเป็นตัวเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน

แอนโทนี เจ แดงเจโล กล่าวว่า "Develop a passion for learning, if you do, you will never cease to grow." จงสร้างความหลงใหลในการเรียนรู้ ถ้าทำได้ คุณจะไม่มีวันหยุดเติบโต

Smart Failure vs Stupid Failure

Harvard Business Review พูดถึงสิ่งที่เรียกว่า Spectrum of Reasons for Failure เขียนโดย เอมี ซี เอ็ดมันด์สัน เธอว่าความผิดพลาดในองค์กรนั้นมีหลายประเภท ตั้งแต่ต้องลงโทษอย่างหนัก ถึง ต้องสนับสนุน มาดูกันว่าเราเคยและกำลังทำผิดพลาดแบบไหนกันบ้าง

- ทำผิดกฎที่ผิดไม่ได้
- ประมาท เลินเล่อ เผลอเรอ
- ความสามารถไม่พอ - บางทีหัวหน้าก็สั่งงานทั้งๆ ที่รู้ว่าลูกน้องยังมีความรู้ไม่พอ หรือ คนทำงานรู้ว่าความสามารถ ความรู้ของตัวเองยังไม่มากพอ ก็ทำไปโดยไม่แจ้ง ไม่ปรึกษา ไม่หาความรู้
- ระบบงานหรือข้อมูลไม่ครบถ้วน กระบวนการทำงานไม่แน่ชัด ไม่รู้ว่าใครเป็นเจ้าภาพ ใครต้องรับช่วงต่อ
- งานยากกว่าที่เตรียมการ ประเมินความเสี่ยง ความยากต่ำเกินไป
- ความยุ่งเหยิง ส่วนใหญ่เป็นปัญหาเดิมๆ ผิดซ้ำๆ
- ความไม่แน่ไม่นอน คนสั่งการสั่งงานไม่เป็น คนรับคำสั่งทำแบบงงๆ งานเลยผิดพลาด
- การทดสอบสมมติฐาน ข้อนี้ต้องให้รางวัล เช่น ทดสอบความพึงพอใจของลูกค้าต่อบริการโฉมใหม่ ปรากฏว่าลูกค้าไม่ชอบ บริษัทเลยไม่ได้ออกบริการนั้นๆ ไม่ถือว่าเสียเงินฟรี แต่ได้ข้อมูลว่าอะไรที่ลูกค้าไม่ชอบ
- การทดสอบไอเดียใหม่ๆ เป็นไอเดียแบบ 10x หรือ moonshot คือดูว่าเป็นไปได้ยากมาก จึงต้องใส่ใจและทุ่มเทมากเป็นพิเศษ เพราะถ้าทำได้จริงขึ้นมา อาจหมายถึงความสำเร็จแบบติดจรวด

Stupid failure อาจจะกลายเป็น Smart failure ได้ ถ้าเราเรียนรู้และปรับปรุงมัน ซึ่งอาจจะต้องใช้เงิน ใช้เวลา ใช้ความมุ่งมั่นพยายามของผู้บริหารสูงมากๆ ทุ่มเทมากๆ จึงจะปรับได้ แต่ถ้าเราไม่ยอมปรับปรุง พัฒนา Stupid Failure ก็จะติดสอยห้อยตามเรา

มาริออน จี ฮาร์มอน กล่าวว่า “Everything happens for a reason. Sometimes the reason is you’re stupid and make bad decisions.”

ช่วยกันเตือน ช่วยกันสนับสนุนซึ่งกันและกัน ให้การ Reskill & Upskill ของทุกคน ทุกองค์กรสำเร็จ ได้ไปต่อท่ามกลางแรงเหวี่ยง #9ต่อด้วยกัน.

สู้ต่อไป ทาเคชิ ไอ้มดแดง.

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดีปี 2565

เราต่างก็ส่งและรับคำอวยพร "ขอให้...มีความสุข ความเจริญ สมหวัง สุขภาพดี มีเงิน ชีวิตปังๆ" คำอวยพรจะเป็นจริง ต้องอิงตรรกะและหลักธรรม ต้องตั้งใจจดจ่อแลหมั่นทำ เรียนรู้จดจำปรับปรุง – เรามา "สร้าง" ชีวิตให้เป็นไปตามคำอวยพรกันคะ

ขอน้อมนำธรรมะโดย พระธรรมพัชรญาณมุนี (พระอาจารย์ชยสาโร) ว่าด้วย 'สัปปุริส' สัตบุรุษผู้มีปัญญาและคุณธรรม ซึ่งถ้าเราปฏิบัติก็เท่ากับเราให้พรกับชีวิตของเราเอง เราสร้างชีวิตที่ดียิ่งกว่าคำอวยพร

1. เป็นผู้รู้จัก 'ธรรม' ไม่ว่าเป็นการเรียนรู้หรือการปฏิบัติ สัตบุรุษรู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ และรู้กฎแห่งธรรมชาติ เป็นผู้รอบรู้และรู้รอบ รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุอันนี้ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการ รู้หลักการและวิธีการที่จะทำให้บรรลุจุดหมาย
2. เป็นผู้รู้จัก 'อรรถ' สัตบุรุษเป็นผู้รู้ความหมาย รู้ความนัย รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำ รู้ผลลัพธ์ ไม่ว่าจะทำอะไรก็รู้จุดมุ่งหมายของการกระทำ และไม่หันเหจากจุดมุ่งหมายนั้น
3. เป็นผู้รู้จักตน สัตบุรุษมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในจุดแข็งและจุดอ่อน ความรู้และความสามารถ คุณธรรมและข้อบกพร่องของตน รู้ว่าจะต้องแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นตรงไหนและอย่างไร
4. เป็นผู้รู้จักประมาณ สัตบุรุษมีความละเอียดอ่อนต่อการประมาณ 'ความพอดี ไม่มากไป ไม่น้อยไป' ในทุกสิ่ง ตั้งแต่การบริโภคอาหาร การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกาย ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น
5. เป็นผู้จักกาลเทศะ สัตบุรุษรู้ว่าควรพูดหรือทำอะไร ไม่ควรพูดหรือไม่ควรทำอะไร เมื่อไหร่และในสถานการณ์เช่นใด ไม่รีบร้อนลุกลนและไม่ปล่อยให้เนิ่นช้า
6. เป็นผู้รู้จักบริษัท สัตบุรุษเป็นผู้ช่างสังเกตและมีไหวพริบปฏิภาณในหมู่บริษัทและชุมชนต่างๆ รู้วิธีเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมและรู้วิธีปรับเปลี่ยนเมื่อจำเป็น
7. เป็นผู้รู้จักบุคคล สัตบุรุษเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงในอัธยาศัย ความสามารถ คุณธรรมและข้อบกพร่องของบุคคลรอบตัว รู้วิธีปฏิบัติต่อแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม รู้ว่าควรคบหรือไม่ จะสื่อสารให้ดีที่สุดอย่างไร จะเรียนรู้จากบุคคลนั้นหรือจะแนะนำสั่งสอนบุคคลนั้นอย่างไร

และในอีกวาระหนึ่งท่านได้เมตตาตักเตือนว่า "การหลงทางในชีวิตนั้น ไม่ใช่เหมือนกับว่าควรเลี้ยวซ้ายกับเลี้ยวขวา มันไม่ชัดเจนอย่างนั้น แต่มันเป็นการเขวออกจากทางที่ถูกต้อง ทีละเล็กทีละน้อยโดยเราไม่รู้สึกว่าหลง เพราะไม่มีเครื่องวัดที่ละเอียดพอ ผิดไปวันละ ๑ องศา หกเดือนเป็น ๑๘๐ องศา ทิศเหนือกลายเป็นทิศใต้เรียบร้อยแล้ว ที่มันค่อยเป็นค่อยไปนี่แหละอันตราย ปล่อยทีละเล็กทีละน้อยเรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องที่แก้ไขง่าย กลายเป็นเรื่องที่แก้ไขยาก ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงสรรเสริญ การตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ระลึกอยู่ในความหมายและจุดมุ่งหมายของการกระทำอยู่บ่อยๆ นี่คือการปฏิบัติต่อเวลาที่ถูกต้อง ปราศจากโทษ" .

ระฆังแห่งการเริ่มต้นรัวๆ กันมาแล้ว ระฆังแห่งสติก็ต้องมา

#9ต่อด้วยกัน #เจริญรุ่งเรืองด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดี ธันวาคมเดือนสุดท้ายแห่งปี 2565

ไม่ใช่ทุกเวลา ทุกวันเป็นวันดีๆ เป็นวันของเรา เราจึงต้องสร้างภาวะจิตใจที่แข็งแกร่ง รับมือกับเรื่องแย่ๆ กับข้อจำกัดต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากตัวเอง (98%) สถานการณ์ คนแวดล้อม สร้างแรงผลักดันดีๆ เพื่อรับมือกับช่วงเวลาที่ไม่อยากจำไม่อยากให้เกิด

"มากกว่าสามสิบสอง" บอกเล่าเรื่องราวโดยคุณวินทร์ เลียววาริณ เป็นหนังสือที่เหมาะสำหรับคนที่ยอมแพ้ คิดจะยอมแพ้ และคนที่ต้องการสร้างเสริมกำลังใจ ใครต้องการบอกมาได้ผ่าน email นะคะ ภัทร โปรเกรส แจก คะ ร่วมสร้างเสริมกำลังใจ และศักยภาพให้ทุกคน เพราะรักเราจึงทำ

ไร้แขนแต่มีปีก
เจสิกา ค๊อกซ์ เกิดมาไร้แขนทั้งสองข้าง เป็นผลจากโรคประหลาด หมอบอกว่าเธอจะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ตลอดชีวิต ... แต่เธอในวัย 18 เดือน เธอขยับเดินไปทั่วห้อง วัย 3 ขวบเธอใช้เท้าตักอาหารเข้าปากเอง เธอใช้ชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น ทำทุกอย่างเองโดยใช้เท้าเป็นหลัก ขับรถเอง เติมน้ำมันรถเอง พิมพ์ดีดเอง 25 คำต่อนาที สวมกางเกงโดยดัดแปลงตัวดูดกระจกให้เกี่ยวขอบกางเกง แล้วขยับตัวสอดสาขาเข้าไปในกางเกง เธอบอกว่าการสวมเสื้อผ้าด้วยตัวเองเป็นการบรรลุชัยชนะที่น่าเฉลิมฉลอง
ตั้งแต่อายุ 14 เธอปฏิเสธแขนเทียม เธอไร้แขน แต่พลังใจเกินร้อย ดังนั้นหากเราแค่ไม่สบาย อย่าเปลี้ย อย่าจมกับเตียง เธอคือ เทควันโดสายดำไร้แขนคนแรกของสหรัฐฯ เพราะครูสอนเทควันโดบอกเธอว่า กายภาพไม่ใช่อุปสรรค อุปสรรคอยู่ที่ใจ
หลังจากเธอจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยอะริโซนา เธอไปลองขึ้นเครื่องบินเล็ก เธอติดใจและตั้งใจจะเป็นนักบิน เธอจินตนาการว่าวันหนึ่งเธอจะเป็นนักบิน การฝึกเทควันโดอันแสนโหด หล่อหลอมให้เธอเป็นคนมีวินัย กล้าหาญ ตั้งเป้าหมาย ไม่ยอมแพ้ ...เธอเรียนการบินจากครูสามคน ในระยะเวลาสามปี เธอใช้เท้าแทนสองมือ เรียนและฝึกหนักมาก และแล้วเธอก็ได้เป็นนักบินไร้แขนคนแรกของโลกที่ได้รับใบอนุญาตบิน เธอกล่าวว่า "ความพิการเป็นกรอบคิด อะไรก็ตามที่ขวางทางสู่การไขว่คว้าบางสิ่ง เมื่อนั้นมันจึงเป็นความพิการ" "ห้วงเวลาที่รู้สึกตกต่ำทำให้รู้คุณค่าของห้วงเวลาที่ทำเรื่องสำเร็จ เธอบอกว่าอย่าปล่อยให้ความกลัวขวางทางของโอกาส"

มากกว่าสามสิบสอง
กันยา เซสเซอร์ เด็กหญิงที่ถูกทิ้งข้างถนน พระไปเจอและเลี้ยงเธอจนสองขวบ ต่อมาเธอได้ไปอยู่กับ "ปู่ย่า" ที่รับเลี้ยงเธอ และเมื่อเธอ 5 ขวบเธอได้สองสามีภรรยาชาวอเมริการับเธอเป็นลูกบุญธรรม เธอเดินทางไปอเมริกา กันยา เขียนว่า "ตั้งแต่เล็กวิธีที่ฉันจัดการกับชีวิตคืออยู่โดยปราศจากข้อจำกัด และไม่กลัวที่จะทำสิ่งใหม่ๆ แม้ว่าจะมีบางอย่างที่ฉันไม่อาจทำได้จริงๆ ก็ตาม แต่นั่นไม่ได้หยุดฉันให้ลองพยายามทำ และหาทางทำในหนทางของฉันเอง" กันยาไปไหนมาไหน เล่นกีฬาได้ดีทั้ง สเกตบอร์ด ว่ายน้ำ กระดานโต้คลื่น โมโนสกี เทนนิส รักบี้รถเข็น บาสเกตบอลรถเข็น เบรกแดนซ์ เธอเป็นนักกีฬาของโรงเรียน และมหาวิทยาลัยอะริโซนา เธอใช้ชีวิตเกินจากศักยภาพเป็นหลายร้อยเท่า เอาชนะกายภาพและใจได้อย่างน่าศรัทธา
อายุ 15 เธอถ่ายแบบสินค้ากีฬา ถ่ายชุดชั้นในและเสื้อผ้า ของแบรนด์ยักษ์ใหญ่ สร้างความสนใจให้แก่คนทั้งโลก เปลี่ยนภาพลักษณ์ของวงการแฟชั่นไปตลอดกาล กันยาพิสูจน์ว่าความสวยงามไม่จำเป็นต้องมาจากร่างกายที่สมบูรณ์เสมอไป มันอาจมาจากความแข็งแรง การสู้ชีวิต จิตใจที่มั่นคง ความมั่นใจในตนเอง
กันยา เข้าสู่ฮอลลีวูด เธอทำให้วงการภาพยนตร์เปลี่ยนกรอบความคิด เธอเป็นนักแสดงรับเชิญในหนังโทรทัศน์เรื่อง Code Black (2015) ปี 2016 เธอได้แสดงหนังโทรทัศน์ซีรีส์ Hawaii Five-0 ซึ่งเป็นเรื่องไม่ปกติที่ฮอลลีวูดจะใช้คนพิการแสดง แม้ว่าตัวละครในเรื่องจะเป็นคนพิการ กันยา เซสเซอร์ สร้างมาตรฐานใหม่
ชีวิตของกันยาทั้งชีวิตหลุดจากกรอบเดิมที่ขีดเส้นว่า คนไม่ครบสามสิบสองควรยอมรับชะตากรรม เธอปฏิเสธอย่างสิ้นเชิง พร้อมทั้งเดินหน้าอย่างสง่างามภายใต้ข้อแม้ ข้อจำกัด "เมื่อฉันมองชีวิต มันไม่มีความพิการ ฉันไม่เห็นว่านั่นคือความพิการ เพราะแม้ว่าฉันไม่มีขาทั้งสองข้าง ไม่มีอะไรที่ฉันทำไม่ได้ ฉันโชคดีที่มีสิ่งที่ฉันมี และนั่นก็คือทั้งหมดที่สำคัญ"

จากดักแด้พิการสู่ผีเสื้อ
ฌอน สวอร์เนอร์ น่าจะเป็นคนเดียวในโลกที่เป็นมะเร็งสองชนิดพร้อมกัน ตอนอายุสิบสาม หมอบอกเขาว่าเขาเป็นมะเร็ง Hodgkin's Disease ระยะสุดท้าย จะมีอายุอีกเพียงสามเดือน ต่อมาเมื่ออายุสิบหก หมอบอกว่าเขาเป็นมะเร็ง Askin's Sarcoma
ทุกวันนี้เขาใช้ชีวิตด้วยปอดข้างเดียว ... แทนที่จะนอนเลียแผลในมุมมืด เขากลับโบยบินสู่ยอดเขา ปรากฏตัวบนยอดเอเวอเรสต์ และยอดเขาอื่นๆ 7 ยอดเขาใน 7 ทวีป

เบน อันเดอร์วูด อายุ 3 ขวบเขาต้องเสียตาทั้งสองข้างด้วยโรคมะเร็ง เมื่ออายุ 5 ขวบ เขาเรียนรู้เรื่องการใช้เสียงสะท้อนด้วยตัวเอง เวลาไปไหนมาไหนเขากระเดาะลิ้นให้เกิดเสียง เมื่อเสียงนั้นสะท้อนกลับมาเขาก็รู้ว่าเขาอยู่ที่ไหน สภาพแวดล้อมตรงนั้นเป็นอย่างไร เขาสามารถแยกความแตกต่างระหว่างหัวดับเพลิงกับถังขยะ รถยนต์กับรถบรรทุก เขายังสามารถไปสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน และบรรยายได้ว่าที่นั่นเป็นอย่างไรอย่างถูกต้อง ด้วยความสามารถนี้ทำให้เขาสามารถเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล และสเกตบอร์ดได้อย่างจัดเจน เขาเอาชนะข้อจำกัดทางกายภาพได้อย่างเหลือเชื่อ

จอห์น ฟอร์บ แนช จูเนียร์ ป่วยเป็นโรคจิตเภท เขาใช้เวลาหลายปีในสถานบำบัดจิตอย่างทรมาน และอย่างช้าๆ เขาค่อยๆ ฟื้นตัวขึ้นมา แล้วเริ่มทำงานวิชาการด้านคณิตศาสตร์ และเศรษฐศาสตร์ จนได้รับรางวัลโนเบล จิตเภทเป็นโรคที่ยากต่อการเยียวยา แต่จอห์นหายได้ และเก่งฉกาจ

จากนี้หากเราจะยอมแพ้ใดๆ ขอให้คิดถึงบุคคลเหล่านี้ ที่ใช้ชีวิตจริงให้เราดู เป็นครูให้เราต้องเอาอย่าง เป็นกำลังใจให้เราต้องเอาชนะ

#9ต่อด้วยกัน #9ให้ทะลุข้อจำกัดอย่างสง่างาม

Chantip Ongbhatara
0879745888
Bhatara Progress Co., Ltd.
Complete **Your Art** of Doing Business
Microsoft Dynamics365, HR-Focus, IN, LS, IoT, eCommerce
CISA *cloud*infrastructure*security*application
Consulting & Implementation services

BPC พร้อม implement
Hybrid Cloud
Dynamics 365 BC, Finance & Operation
Microsoft 365
Veeam, VM