

## สวัสดีค่ะ

ระทึกกับเหตุการณ์แผ่นดินไหว ขวัญเฉยขวัญมา หลังจากเหตุการณ์ดูคลิปแล้วยิ้มได้หอบหามา แมว กั้นจ่าละหวั่น คลิปจากโรงพยาบาลก็ทำให้เราขำขำ ชื่นชม ยกย่อง แพทย์ พยาบาล ทีมงานทางการแพทย์ ทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยม หลายคลิปแสดงให้เห็นน้ำใจคนไทย สงกรานต์นี้เดินทางปลอดภัย สุขสนุกอย่างมีสติ

Greetingฉบับนี้จะยาวเป็นพิเศษเกี่ยวกับสมองของเรา สมองเราต้องคอยกันยาวสักหน่อย (CR: คุณรากร ปิยะพันธ์) เริ่มละนะ

## รู้ไหม?

- สมองคนเราหนักประมาณ 1.3 กก หรือแค่2% ของน้ำหนักตัวเรา แต่ใช้พลังงานมากถึง 20% ของพลังงานที่ร่างกายต้องใช้
- สมองมีเซลล์ประสาท (Neuron) ประมาณ 86 พันล้านเซลล์ เชื่อมโยงกันผ่านเครือข่ายที่ซับซ้อนถึง 100 ล้านล้านจุดเชื่อมต่อ
- สมองเราประมวลผลได้เร็วมาก สัญญาณประสาทสามารถเดินทางได้เร็วถึง 431 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
- สมองเก็บข้อมูลได้มากถึง 2.5 เพตาไบต์ (PB) หรือเท่ากับ หนังสือ 5 พันล้านเล่ม หรือ หนังสือดีไอ HD 3 ล้านชั่วโมง
- ประเมินว่าสมองของสร้างชุดความคิดมากถึง 70,000 ความคิดต่อวัน
- สมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต ทุกช่วงวัยไม่เหมือนกัน สมองเปลี่ยนแปลงผ่านการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ

## ใช้สมองให้สนุกได้อย่างไร?

- สมอง มีสมาธิได้ไม่เกิน 25 นาที output ที่ดีคือ เราทำต่อเนื่อง 25-30 นาที แล้วพัก แล้วเริ่มทำใหม่ อีก 30 นาที
- สมองประมวลผลได้ดีจาก "ภาพ" มากกว่าข้อความที่เราอ่านหรือฟัง หากอยากให้เราจำได้ดีขึ้น จำได้นานขึ้น ให้ imagine เป็นภาพ หากข้อมูลเยอะแตกแขนง ในทำเป็น mind map สมองจะจำได้ดีกว่า
- สมองทำอะไรพร้อมๆ กันได้ไม่เกิน 2-3 อย่าง เราจึงต้อง prioritize ให้สมองว่าอยากทำอะไรก่อน
- สมองต้องการอาหารและการพักผ่อน เช่น น้ำเพื่อหล่อเลี้ยงสมอง อาหารบางประเภทช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เช่น บลูเบอรี่ ช็อคโกแลต น้ำมันตับปลา แต่ที่สำคัญสมองต้องการการพักผ่อน (ระหว่างการนอน เป็นช่วงที่สมองจัดระเบียบข้อมูลที่เรารับมาในแต่ละวันและสรุปว่าจะเก็บอะไรไว้ในความทรงจำระยะสั้น หรือระยะยาว)
- การเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น เราควรเดินเรื่อยๆ ในแต่ละวัน ยิ่งต้องเค้นความคิด ยิ่งต้อง move ร่างกาย

## หลอกสมองเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพได้อย่างไร?

- เวลาเครียด หงุดหงิด ให้ฝืนยิ้ม 1 นาที แล้วความเครียด ความกังวลจะหายไป
- สมองชอบ dead line เมื่อมี dead line ชัดเจน สมองจะเร่งกระบวนการให้เราเอาชนะได้ เราสามารถหลอกสมองได้โดยการนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 แล้วเริ่มลงมือทำ
- สมองซีเกียจมักจะทำงั้นๆ ไม่ชอบทำอะไรยากๆ หรือ อะไรที่ไม่สนุก ให้เราหลอกสมองว่าจะทำแบบเดียวผ่าน 5 นาทีแรกแล้วสมองจะเล่นเอง
- เทคนิคลดความเครียดแบบต่างๆ คือการดึงสมองจากความเครียด (distraction) ด้วยการมองไปรอบๆ แล้วให้บอกสิ่งที่เราเห็น 3 อย่าง ที่เราได้ยิน 3 อย่าง และที่เราสัมผัสได้ 3 อย่าง
- สมองชอบรางวัล เวลาเราต้องทำอะไรยากๆ ลองใช้เทคนิคการให้รางวัลแก่ตัวเอง อย่างอ่านหนังสือได้ 3 บท ดู tiktok ได้ 3 นาที
- ถ้าต้องทำงานอยู่บ้านแล้วต้องทำให้เสร็จ ลองใส่เสื้อเต็มยศดู สมองจะนึกว่า มึงงานซีเรียส มันจะช่วยให้เรามีไฟก์มากขึ้น
- เวลาเราแ้ว พลังงานหมด ให้เรานึกถึงภาพหรือเหตุการณ์ที่เรามีความสุข สมองจะดึงพลังก็อกสองออกมา

## จริงดี? จริงซี

- สมองของคนเรามี "Reward System" ที่ถูกกระตุ้นเมื่อได้รับคำชม (Dopamine หลังออกมา) ทำให้มีกำลังใจและทำงานดีขึ้น งานวิจัยพบว่า การให้ฟีดแบคเชิงบวกเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ถึง 30%
- สมองสามารถทำนายอนาคตได้ เช่น สมองสามารถคาดการณ์เส้นทางการบินของแปรลงกระดานได้ สมองสามารถเดาคำถัดไปในประโยค "เต็มช่องว่าง"

- สมองเก่งในการจดจำรูปแบบ Pattern Matching Machine ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงสามารถอ่านคำที่สลับเปลี่ยนได้ตราบใดที่ตัวอักษรตัวแรกและตัวสุดท้ายอยู่ในที่ที่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น: Cna yuo raed tihs? ความสามารถนี้ช่วยให้สมองตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วจากประสบการณ์
- สมองจะกระฉับกระเฉงมากขึ้นเวลาที่เรานอนกลางวัน เมื่อเรานอนกลางวัน หรือ เหมื่อนานๆ เหมือนเราคิดเรื่อยเปื่อย จริงๆ คือการ Activate Default Mode Network (DMN) ของสมองซึ่งรับผิดชอบด้านความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา และการไตร่ตรองตนเอง มันจะประมวลผลเยอะมากๆ ช่วงเวลานี้ หลายครั้งถ้าเราสังเกตตัวเองบ่อยๆ เรามักจะได้ไอเดียอะไรใหม่ๆ จากช่วงที่เราพักผ่อนกลางวัน
- สมองสามารถประมวลผลข้อมูลในจิตใต้สำนึก สมองของเราประมวลผลข้อมูลด้วยความเร็ว 11 ล้านบิตต่อวินาทีแต่เรารู้ข้อมูลที่มีสติในความเร็วประมาณ 40-50 บิตเท่านั้น หมายความว่าจิตใต้สำนึกเป็นตัวจัดการกับความ คิด การตัดสินใจ และการตอบโต้ส่วนใหญ่ของเราโดยที่เราไม่รู้ตัว
- การกอด 20 วินาทีช่วยลดความเครียดได้ดีที่สุด เวลาเราสวมกอดคนที่เรารัก สมองจะหลั่ง Oxytocin (ฮอร์โมนแห่งความรักและความผูกพัน) แต่ต้องกอดกันนานสักนิด นี่เป็นสาเหตุที่ทำไมเวลาพ่อแม่เหนื่อยหรือเครียด แล้วได้กอดลูกๆ จะรู้สึกมีพลัง คลายเครียด
- ค่าพูดแงบวกช่วยลดความเจ็บปวดได้ 30% งานวิจัยพบว่า คนที่ได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง มีอาการปวดลดลงถึง 30% และคนไข้ที่ชอบคุณ คนรอบข้าง เช่น คุณหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ที่ช่วยดูแล คนไข้เหล่านี้มีอัตราการฟื้นตัวได้เร็วกว่าคนไข้อีกกลุ่มถึง 50%

#### ดูแลสมองกัน

- ความเครียดสามารถ "หด" ขนาดสมองได้ งานวิจัยพบว่า "Cortisol" (ฮอร์โมนความเครียด) สามารถทำให้เซลล์สมองฝ่อลง และส่งผลต่อความจำและการตัดสินใจ
- เสียงหัวเราะช่วยกระตุ้นสมองได้สูงถึง 30 เท่า เมื่อเราหัวเราะสมองจะหลั่ง Endorphins (ฮอร์โมนแห่งความสุข) และช่วยลดฮอร์โมนความเครียดได้ทันที ในอีกมิติ พอสมองแฮปปี้ สมองก็จะบรรเจิด มีไอเดียใหม่ๆ สร้าง innovation ได้ด้วย และถ้าไม่สบาย ก็จะมีสุขภาพเร็วขึ้นด้วย

ใส่ใจกันเสมอ #9ต่อกัน

Chantip Ongbhatara  
Executive Director  
Bhatara Progress Co., Ltd.

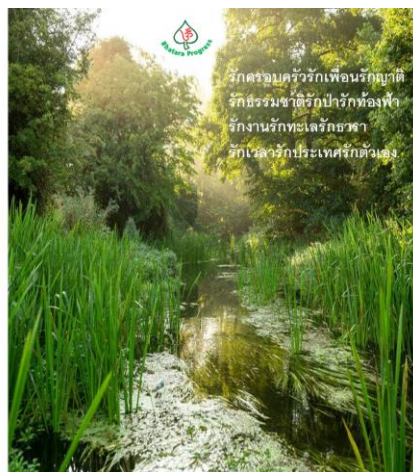
## Greeting from Bhatara Progress – ลองดูสนุกดี 3 Mar 25

### สวัสดีความรัก

เดือนกุมภาพันธ์ มีวันแห่งความรัก 2 วัน วันมาฆบูชา เป็นวันแห่งความรักของศาสนาพุทธ และวันวาเลนไทน์ แต่ทุกๆ วันเป็นวันแห่งความรักของพวกเรา ซึ่งมีทั้งเมตตา ให้โดยไม่ร้องขอ กรุณา ให้ตามที่ขอ มุทิตา ไม่ถือโทษโกรธเคือง และ อุเบกขา กลางๆ วางวาง

เดือนนี้ น่าจะมีอะไรต้องทำ ต้องเรียนรู้เยอะ Greeting ฉบับนี้จึงชวนมาอ่านภาษาไทยที่ไม่มีสระ ไม่มีวรรณยุกต์ และไม่เว้นวรรค ลองดูว่าเราก็ก็นอ่านออกได้ ลองดูสนุกดี จาก นิตานล้านบรรทัด โดยคุณประภาส ชลศรานนท์

กนกคนตลกชวนดวงกมลคนผอมรอมชมพูชมภุมรดมดอมดอกขจรสองคนชอบจอตฤตตรงตรอกยอมนอนอนอดกรนรอยล  
ภมรดมดดอกหอมบนขนตรงคลองมอญลมบนหวานสอจนปอຍผมปรกคอสองสมรสสมพรคนจรพบสองอรชรสมพรปอง  
สองสมรยอมนลคลองลอยค่อมองสองอรชรมองอกมองค่อมองผมมองจนสองคนจนสมพรบอกชวนสองคนถอนสมอลง  
ชลลวงวอนสองหนสองอรชรถอยหลบสมพรวอนจนพลพรรคสดสวยหมดสนกรกนกชวนดวงกมลขงนมผจรมชมภุมรบน  
ดอนฝนตกตลอดจนถนนปอนจอมปลวกตรงตรอกจอตฤตถลอกปอกปลองสองสมรมองนกรปอทจกมตจกปลวกจกหนอนลง  
คอสมพรคองลอยคอลลอยวนบอกสอพลคนสวยผสมบทสวดของขอมคนหนอนคนสมพรสวดวนจนอรชรสองคนจนจนงวย  
งวยงคอดยอมนอนลงบนบกสมพรยกช่อพงทองปลอมผสมลงนมขงของสองสมรสสมพรถอนผมนวลลอสองคนปน  
ผสมตอนหลอมรวมนมขงสมพรสวดบทขอมถอยกวานหกหนขวารรดอนวอนผองชันจงอวยพรสองดวงสมรรอดปลอดภัย  
นรคนคนจรหมอนสภปรกฝนตกจนจอมปลวกยวบลงมตปลวกหนอนออกชอกชอนลงผสมนมขงจนบทสวดหมดผลสม  
พรคนสภปรกคองหลงยกนมขงชดลจคอรครอบครองสองคนสวยปลวกมตหนอนอลวนชอกชอนจนสมพรปวดคองอลง  
หอนอนนครวญนอนหงอชมบนกองหนอนกองปลวกรอหมอตระจลมนฝนสงบผองปวงชันพลพรรคครบคนของสอง  
อรชรยกพลสมทบชกถองหวดตบสมพรจนถดถอยตกตมจมลงคลอง



รักร้อยพันใจ #9ต่อด้วยกัน

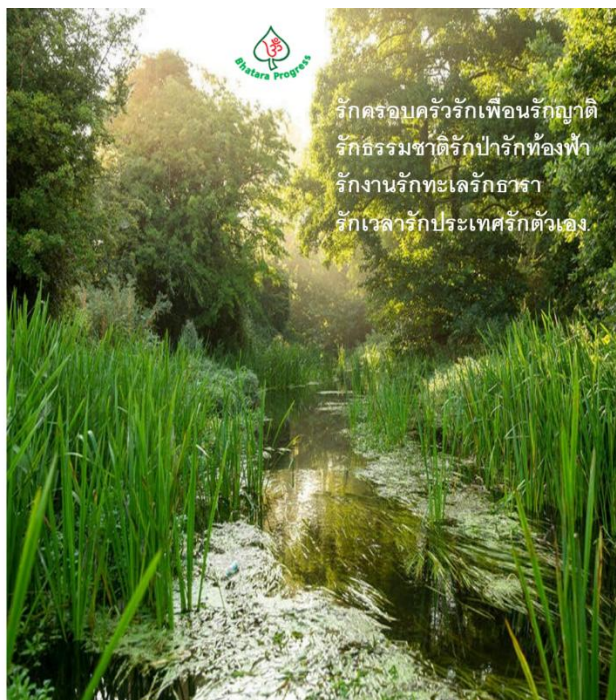
จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร  
Director  
Bhatara Progress Co.,Ltd.  
0 27322090  
FB/Bhataraprogress

4 Feb 25 : สวัสดิ์ความรัก

เดือนกุมภาพันธ์ มีวันแห่งความรัก 2 วัน วันมาฆบูชา เป็นวันแห่งความรักของศาสนาพุทธ และวันวาเลนไทน์ แต่ทุกๆ วันเป็นวันแห่งความรักของเรา ซึ่งมีทั้งเมตตา ให้โดยไม่ร้องขอ กรุณา ให้ตามที่ขอ มุทิตา ไม่ถือโทษ โกรธเคือง และ อุเบกขา กลางๆ วางวาง

เดือนนี้จะมีอะไรต้องทำ ต้องเรียนรู้เยอะ Greeting ฉบับนี้จึงชวนมาอ่านภาษาไทยที่ไม่มีสระ ไม่มีวรรณยุกต์ และไม่เว้นวรรค ลองดูว่าเราก็อ่านออกได้ ลองดูสนุกดี จาก นิทานล้านบรรทัด โดยคุณประภาส ชลศรานนท์

กนกคนตลกชวนดวงกมลคนผอมรอชมภมรมดมตมดอกขจรสองคนชอบจอตฤตตรงตรอกยอมทนอดนอนอดกรน รอยลมมรดมดอกหอมบนชอนตรงคลองมอญลมบนหวนสอบจนป่อยผมปรกคอสองสมรสสมพรคนจรพบสองอรชร สมพรป่องสองสมรยอมลงคลองลอยคอมองสองอรชรมองอกมองคอมองผมมองจนสองคนจนสมพรบอกชวน สองคนถอนสมอลงชลล่องวอนสองหนสองอรชรถอยหลบสมพรจนพลพรรคสดสวยหมดสนกรกนกชวนดวง กมลชงนมผงรอชมภมรบนดอนฝนตกตลอดจนถนนปอนจอมปลวกตรงตรอกจอตฤตถลอกปอกปลองสองสมรมองนก ปรอทจกมตจกปลวกจกหนอนลงคอสมพรคงลอยคอลลอยวนบอกสอพลอคนสวยผสมบทสวดของขอมคนหนคน สมพรสวดวนจนอรชรสองคนจนจวงวยงคอดกยอนนอนลงบนบกสมพรยกช่อผงทองปลอมผสมลงนมชง ของสองสมรสสมพรถอนผมนิ้วลลอสองคนปนผสมตอนหลอมรวมนมชงสมพรสวดบทขอมถอยกววนทกหนขอ วรรคตอนวอนผองชงจวยพรสองดวงสมรรอดปลอดนรกคนคนจรหมอนสกปรกฝนตกจนจอมปลวกยวบลงมด ปลวกหนอนออกชอกชอนลงผสมนมชงจนบทสวดหมดผลสมพรคนสกปรกคงหลงยกนมชงซดลงคอรอ ครอบครองสองคนสวยปลวกมดหนอนอลวนชอกชอนจนสมพรปวดคองลงนอนนอนครวญนอนหงอชมบนกอง หนอนกองปลวกรอหมอดตรวจลมฝนสงบลงผองปวงชนพลพรรคครบคนของสองอรชรยกพลสมทบชกถองหวดตบ สมพรจนถดถอยตกตมจมลงคลอง



รักร้อยพันใจ #9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร  
Director  
Bhatara Progress Co.,Ltd.  
0 27322090  
FB/Bhataraprogress



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 แค่อ่าสังขารจพพลัง

ชีวิตจะไร้ความหมาย ถ้ามันแต่ทำงานของวันพรุ่งนี้ในวันนี้ ส่วนใหญ่เรื่องที่เกิดจวบจัมไม่เกิดขึ้นจริง เพราะคุณไม่ใช่ผู้วิเศษที่ยังรู้อนาคตสักหน่อย ถ้ารักตัวเองเป็นชีวิตจะเข้าสู่ใหม่ได้ง่าย (รักตัวเอง กับ สบยสตัวเองต่างกันลิบล้อ ฟังตระหนัก)

มาใช้ชีวิตใหม่ตรงกันดีกว่าถึงจะไม่สมบูรณ์แบบ ไม่หิวหรือหาว แต่ก้าวเดินอย่างสม่ำเสมอ มุ่งมั่นสร้างสรรค์ความรู้ความสามารถเพื่อความสำเร็จของงานตรงหน้า เพื่อให้มีความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า สนุกสุขกับสิ่งที่ทำ พลาดพลังก็แค่แก้ไขในปัจจุบันที่เราควบคุมได้ให้มากที่สุด

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

**โชคดี เฮงๆ รวยๆ เจริญๆ**

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