

สวัสดีค่ะ

เดือนห้าหน้าฝน ไม่อยากให้ฟ้าร้องให้ออกมาเป็นสายฝน ไม่อยากให้ตัวเราร้องไห้ เราจึงต้องลุกขึ้นมาทำความเข้าใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นซึ่งส่งผลกระทบต่อทุกคน เข้าใจ และมุ่งมั่นในการจัดการ ผนึกกำลังสติ ปัญญา ขันติในทุกๆ ขั้นตอนของการดำเนินชีวิต

Greeting ฉบับนี้คัดลอกจากบทความของคุณสันติธาร เสถียรไทย เป็นบทความกระตุ้นให้เราทำความเข้าใจกับเศรษฐกิจปัจจุบัน กำแพงกัน และโลกใหม่ ที่ไม่มี promotion ไม่หลงเหลือความซิลล์ๆ อ่านและทำความเข้าใจกันค่ะ

เราพร้อมหรือยัง หากการค้าโลกอาจไม่ได้แค่ป่วย แต่กำลังเข้าเฟสใหม่อย่างถาวร??

เวลาไม่สบาย ไอ น้ำมูกไหล ปวดหัว เราก็คิดว่า "สงสัยติดหวัด เดียวทนสักนิด พักหน่อย กินยา แล้วก็จะหาย" อีกไม่นานทุกอย่างคงกลับมาเป็นเหมือนเดิม หลายคนมองสงครามการค้าและเศรษฐกิจแบบเดียวกัน

เศรษฐกิจโลก 'ป่วย' อเมริกากับจีนทะเลาะกัน ทำการค้าหดตัว "อดทนหน่อย อีกหน่อยเดี๋ยวรัฐบาลอเมริกาเปลี่ยน โลกก็จะกลับมาเหมือนเดิมเอง"

แต่พอได้กลับไปดูประวัติศาสตร์ของการค้าโลก และสิ่งที่เรียกว่า 'โลกาภิวัตน์' แล้วมันทำให้เกิดอีกคำถามขึ้นมาในหัว...

ถ้ามันไม่ใช่แค่หวัดละ? ถ้ามันไม่ใช่แค่ 'โลกกำลังป่วย' **แต่คือ...โลกกำลังเปลี่ยนวัย?**

แล้วถ้าโลก... กำลังเป็นแบบเดียวกันละ?

เราส่วนใหญ่วันนี้ เติบโตขึ้นมาสร้างเนื้อสร้างตัวในยุคทองของโลกาภิวัตน์-การค้าโลกที่เกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อโลกค่อย ๆ พ้นจากซากปรักหักพัง ด้วยระเบียบโลกใหม่ เรียกว่า "การค้าเสรี" ประเทศต่าง ๆ ลดภาษีนำเข้า เปิดตลาดให้กันและกัน โลกเริ่มไหลลื่น ในช่วง 1970 ถึง 2008 มูลค่าการค้าโลกโตเร็วกว่าจีดีพีของโลกเกือบสองเท่า จากที่สัดส่วนการค้าทั่วโลกมีขนาดแคระ 1 ใน 4 ของจีดีพีก็เพิ่มขึ้นมาเป็นเกินครึ่ง

แต่ความแรงของคลื่นการค้านี้เริ่มแผ่วลงเรื่อยๆ ตั้งแต่ปี 2011 หลัง 'วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์' ก่อนที่สหรัฐกับจีนจะเริ่มเปิดศึกสงครามการค้าเสียอีก บางคนเรียกมันว่ายุค Slowbalisation แล้วสงครามการค้าในยุค 'ลู่ตัม' มาช่วยซ้ำเติมทำให้คลื่นนี้หมดแรงเร็วขึ้น พูดได้ว่า...**คือช่วงเวลาในโลก 'ใจดี' กับเราเป็นพิเศษเป็นช่วงแจก 'โปร(โมชัน)' ที่มีวันหมดอายุ**

การค้าโลกอาจไม่ได้ตายจากแต่กำลังเข้าสู่เฟสใหม่ที่มีพรมแดนรั้ว กำแพง ดันทุนใหม่ ๆ กำลังค่อย ๆ ปรากฏถ้าเรายังติดภาพว่าโลกแค่ 'ไม่สบายชั่วคราว' เราก็คงจะกีดพันทน นั่งรอวันดี ๆ กลับมา ... วางแผนชีวิตบนโลกใบเดิม ... ใช้แผน-ยุทธศาสตร์ชุดเดิม

แต่ถ้าโลกจริง ๆ กำลังเข้าสู่ 'วัยใหม่' สงครามการค้าอาจเป็นแค่نافิคาปลูก ที่เตือนว่า... "โปรฯ หมดแล้วนะ ต่อไปจะอยู่กันยังไงดี?" นี่เป็นคำถามใหญ่มากและผลกระทบจะเกิดกับเกือบทุกธุรกิจไม่ใช่แค่กลุ่มที่ส่งออกไปอเมริกา เพราะทุกคนต่างก็หาลูกค้าใหม่ ตลาดใหม่ การแข่งขันทางธุรกิจแย่งลูกค้าก็จะเข้มข้นขึ้นแม้ในประเทศไทยเอง **แต่ทุกคนต้องช่วยกัน หาคำตอบของตนเอง โดยเริ่มจากการยอมรับว่าโปรโมชันหมดแล้ว**

"อะไรที่เคยเวิร์ก ต่อไปอาจจะไม่เวิร์กก็ได้", "อะไรที่เคยบอกไม่เป็นไร ต่อไปอาจจะกลายเป็นเรื่องสำคัญก็ได้"

บางที... คนทำงาน ธุรกิจ หรือแม้แต่ประเทศก็ต้องช่วยกันอ่านโลกใหม่ว่าหน้าตาจะเป็นยังไง: การตลาดใหม่ๆ ยิ่งสำคัญขึ้น, การเชื่อมโยงในภูมิภาคอาเซียนจะมีบทบาทมากขึ้น ทั้งในระดับรัฐและเอกชน, **การกลับมาลงทุนพัฒนาตัวเองอาจยังเป็นสิ่งจำเป็น**

เพื่อเรียนรู้บทใหม่ให้ตัวเอง องค์กร ประเทศ แต่ทั้งหมดต้องเริ่มจากการยอมรับว่าเรากำลังเข้าสู่เฟสใหม่ของโลกที่เราอาจยังไม่ค่อยรู้จัก การรอให้ผ่านไป อาจไม่ใช่ข้อดีอีกต่อไป.

ร่วมกันพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพสูงขึ้น #9ต่อด้วยกันสู่ความเจริญก้าวหน้า.

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด www.bhatarapro.com

สวัสดีค่ะ

ระลึกถึงเหตุการณ์แผ่นดินไหว ขวัญเฮียขวัญมา หลังจากเหตุการณ์ดูคลิปแล้วยิ้มได้หอบหามา แม่ ก็น่าจะหวั่น คลิปจากโรงพยาบาลก็ทำให้เราซาบซึ้ง ชื่นชม ยกย่อง แพทย์ พยาบาล ทีมงานทางการแพทย์ ทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยม หลายคลิปแสดงให้เห็นน้ำใจคนไทย สงกรานต์นี้เดินทางปลอดภัย สุขสนุกอย่างมีสติ

Greetingฉบับนี้จะยาวเป็นพิเศษเกี่ยวกับสมองของเรา สมองเราต้องจำต้องคุยกันยาวสักหน่อย (CR: คุณากร ปิยะพันธุ์) เริ่มละนะ

รู้ไหม?

- สมองคนเราน้ำหนักประมาณ 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 หนึ่งวิดีโอ HD 3 ล้านชั่วโมง
- ประเมินว่าสมองของสร้างชุดความคิดมากถึง 70,000 ความคิดต่อวัน
- สมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต ทุกช่วงวัยไม่เหมือนกัน สมองเปลี่ยนแปลงผ่านการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ

ใช้สมองให้สนุกได้อย่างไร?

- สมอง มีสมาธิได้ไม่เกิน 25 นาที output ที่ดีคือ เราทำต่อเนื่อง 25-30 นาที แล้วพัก แล้วเริ่มทำใหม่อีก 30 นาที
- สมองประมวลผลได้ดีจาก "ภาพ" มากกว่าข้อความที่เราอ่านหรือฟัง หากอยากให้เราจำได้ดีขึ้น จำได้นานขึ้น ให้ imagine เป็นภาพ หากข้อมูลเยอะแวกแขนง ในทำเป็น mind map สมองจะจำได้ดีกว่า
- สมองทำอะไรพร้อมๆ กันได้ไม่เกิน 2-3 อย่าง เราจึงต้อง prioritize ให้สมองว่าอยากได้อะไรก่อน
- สมองต้องการอาหารและการพักผ่อน เช่น น้ำเพื่อหล่อเลี้ยงสมอง อาหารบางประเภทช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เช่น บลูเบอรี่ ช็อคโกแลต น้ำมันตับปลา แต่ที่สำคัญสมองต้องการการพักผ่อน (ระหว่างการนอนเป็นช่วงที่สมองจัดระเบียบข้อมูลที่เรารับมาในแต่ละวันและสรุปว่าจะเก็บอะไรไว้ในความทรงจำระยะสั้น หรือระยะยาว)
- การเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น เราควรเดินเยอะๆ 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
- สมองขี้เกียจมักจะอ้างว่า ไม่ชอบทำอะไรยากๆ หรือ อะไรที่ไม่สนุก ให้เราหลอกสมองว่าจะทำแบบเดียวผ่าน 5 นาทีแรกแล้วสมองจะเล่นเอง
- เทคนิคลดความเครียดแบบด่วนๆ คือการดึงสมองจากความเครียด (distraction) ด้วยการมองไปรอบๆ แล้วให้บอกสิ่งที่เราเห็น 3 อย่าง ที่เราได้ยิน 3 อย่าง และที่เราสัมผัสได้ 3 อย่าง
- สมองชอบรางวัล เวลาเราต้องทำอะไรยากๆ ลองใช้เทคนิคการให้รางวัลแก่ตัวเอง อย่างอ่านหนังสือได้ 3 บท ดู tiktok ได้ 3 นาที
- ถ้าต้องทำงานอยู่บ้านแล้วต้องทำให้เสร็จ ลองใส่เสื้อเต็มยศ สมองจะนึกว่า มีงานซีเรียส มันจะช่วยให้เรามีโฟกัสมากขึ้น
- เวลาเราแผ่ว พลังงานหมด ให้เรานึกถึงภาพหรือเหตุการณ์ที่เรามีความสุข สมองจะดึงพลังก๊อกลงออกมา

จริงดี? จริงซี

- สมองของคนเรามี "Reward System" ที่ถูกกระตุ้นเมื่อได้รับค่าชม (Dopamine หลังออกมา) ทำให้มีกำลังใจและทำงานดีขึ้น งานวิจัยพบว่า การให้ฟีดแบคเชิงบวกเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ถึง 30%
- สมองสามารถทำนายอนาคตได้ เช่น สมองสามารถคาดการณ์เส้นทางการบินของแปรงลบกระดานได้ สมองสามารถเดาคำถัดไปในประโยค "เดิมช่อว่าง"

- สมองเก่งในการจดจำรูปแบบ Pattern Matching Machine ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงสามารถอ่านคำที่สลับเปลี่ยนได้ตราบใดที่ตัวอักษรตัวแรกและตัวสุดท้ายอยู่ในที่ที่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น: Cna yuo raed tihs? ความสามารถนี้ช่วยให้สมองตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วจากประสบการณ์
- สมองจะกระฉับกระเฉงมากขึ้นเวลาที่เรากำลังตื่น เมื่อเรากำลังตื่น หรือ เหมือนๆ เหมือนเรากำลังเครียดจริงๆ คือการ Activate Default Mode Network (DMN) ของสมองซึ่งรับผิดชอบด้านความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา และการไตร่ตรองตนเอง มันจะประมวลผลเยอะมากๆ ช่วงเวลานี้ หลายครั้งถ้าเราสังเกตตัวเองบ่อยๆ เรามักจะได้ไอเดียอะไรใหม่ๆ จากช่วงที่เราพักผ่อน
- สมองสามารถประมวลผลข้อมูลในจิตใต้สำนึก สมองของเราประมวลผลข้อมูลด้วยความเร็ว 11 ล้านบิตต่อวินาทีแต่เรารู้ว่ามีสติในความเร็วประมาณ 40-50 บิตเท่านั้น หมายความว่าจิตใต้สำนึกเป็นตัวจัดการกับความ คิด การตัดสินใจ และการตอบโต้ส่วนใหญ่ของเราโดยที่เราไม่รู้ตัว
- การกอด 20 วินาทีช่วยลดความเครียดได้ดีที่สุด เวลาเราสวมกอดคนที่เรารัก สมองจะหลั่ง Oxytocin (ฮอร์โมนแห่งความรักและความผูกพัน) แต่ต้องกอดกันนานสักนิด นี่เป็นสาเหตุที่ทำไมเวลาพ่อแม่เหนื่อยหรือเครียด แล้วได้กอดลูกๆ จะรู้สึกมีพลัง คลายเครียด
- ค่าพูดแสบกวนช่วยลดความเจ็บปวดได้ 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 ก็จะก็จะหายเร็วขึ้นด้วย

ใส่ใจกันเสมอ #9ต่อด้วยกัน

Chantip Ongbhatara
Executive Director
Bhatara Progress Co., Ltd.

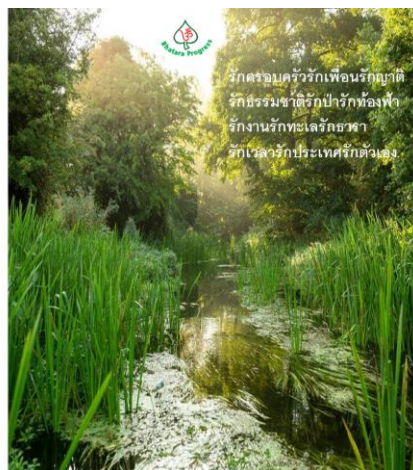
Greeting from Bhatara Progress – ลองดูสนุกดี 3 Mar 25

สวัสดีความรัก

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

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

กนกคนดลกขวนดวงกมลคนผอมรอมชมภมรตมดอมดอกขจรสองคนชอบจอตฤตตรงตรอกยอมนอนอดกรนรอยล
ภมรตมดอกหอมบนขนตรงคลองมอญลมบนหวนสอจนปอยผมปรกคอสองสมรสสมพรคนจวบสองอรชรสมพรปอง
สองสมรยอมนลงคลองลอยค่อมองสองอรชรมองอคมองค่อมองผมมองจนสองคนจนสมพรบอกชวนสองคนถอนสมอลง
ชลลวงวอนสองหนสองอรชรถอยหลบสมพรวอนจนพลพรรคสดสวยหมดสนกรนกขวนดวงกมลขงนผมรอมชมภมรบน
ดอนฝนตกตลอดจนถนนปอนจอมปลวกตรงตรอกจอตฤตถลอกปอกปลงสองสมรมองนกปรอทจกมดจกปลวกจกหนอนลง
คอสมพรคองลอยคอลลอยวนบอกสอพลอคนสวยผสมบทสวดของขอมคนหนอนคนสมพรสวดวนจนอรชรสองคนจนจนงวย
งวยงคอดยอมนอนลงบนบกสมพรยกซองผงทองปลอมผสมลงนผมขงสองสมรสสมพรถอนผมนวลลอสองคนปน
ผสมดอนหลอมรวมนผมขงสมพรสวดบทสวดกยวากวนหกหนขาวรรคดอนวนผองขงจนจอยพรสองดวงสมรรอดปลอด
นรคนคนจรมอนสกปรกฝนตกจนจอมปลวกยวบลงมดปลวกหนอนออกชอกชอนลงผสมนผมขงจนบทสวดหมดผลสม
พรคนสกปรกคองหลงยกนผมขงซดลงคอรอรคอบครองสองคนสวยปลวกมดหนอนอลวนชอกชอนจนสมพรปวดคองลง
หอนนอนครวญนอนหงอชมบนกองหนอนกองปลวกรอหมอดรวลผมฝนส่งบลงผองปวงชนพลพรรคครบคนของสอง
อรชรยกพลสมทบชกกองหวดตบสมพรจนถดถอยตกตมจมลงคลอง



รักร้อยพันใจ #9ต่อกัน

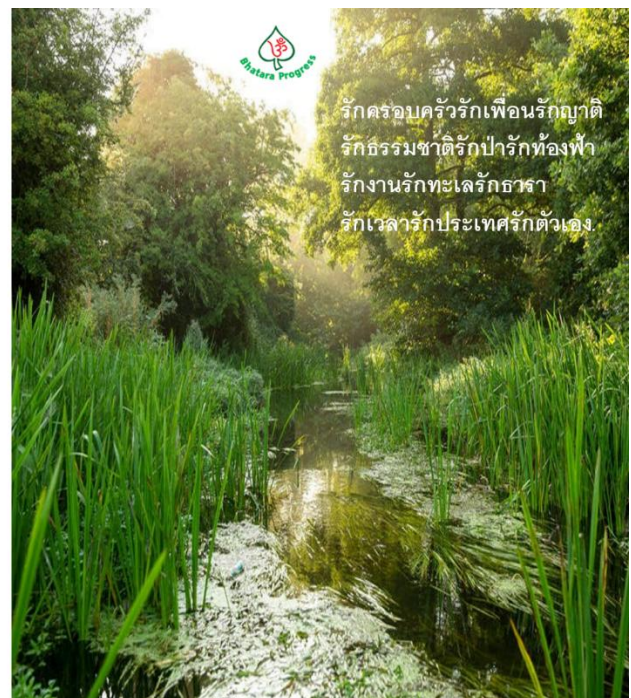
จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร
Director
Bhatara Progress Co.,Ltd.
0 27322090
FB/Bhataraprogress

4 Feb 25 : สวัสดิ์ความรัก

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

เดือนนี้เราจะทำอะไรต้องทำ ต้องเรียนรู้เยอะ Greeting ฉบับนี้จึงชวนมาอ่านภาษาไทยที่ไม่มีสระ ไม่มีวรรณยุกต์ และไม่เว้นวรรค ลองดูว่าเรากียังอ่านออกได้ ลองดูสนุกดี จาก นิทานล้านบรรทัด โดยคุณประภาส ชลศรานนท์

กนกคนดลกชวณดวงกมลคนผอมรอมชมภมรมดอมดอกขจรสองคนชอบจอตระตรตรงตรอกยอมนทอนอนอดกรน
รอยลภมรมดอมดอกหอมบนชอนตรงคลองมอญลมบนหวนสอบบจนปอยผมปรกคอสองสมรสสมพรคนจรพบสองอรชร
สมพรปองสองสมรยอมนลงคลองลอยค่อมองสองอรชรมองอกมองค่อมองผมมองจนสองคนจนสมพรบอกชวน
สองคนถอนสมอลงชลล่องวอนสองหนสองอรชรถอยหลบสมพรวอนจนพลพรรคสดสวยหมดสนกรกนกชวณดวง
กมลชงนมผงรอมชมภมรมดอมฝนตกตลอดจนถนนปอนจอมปลวกตรงตรอกจอตระตรกลอกปอกปลองสองสมรมองนก
ปรอทจกมดจกปลวกจกหนอนลงคอสมพรคองลอยคอลลอยวนบอกสอพลอคนสวยผสมบทสวดของขอมคนหนอนคน
สมพรสวดวนจนอรชรสองคนจนจนงวยงยงคอดกยอมนอนลงบนบกสมพรยกซองผงทองปลอมผสมลงนมชง
ของสองสมรสสมพรถอนผมนวลลอสองคนปนผสมตอนหลอมรวมนมชงสมพรสวดบทขอมถอยกววนหกหนขอ
ววรรคตอนวอนผองชนจงอวยพรสองดวงสมรรอดปลดตนรคนคนจรหมอนสกปรกฝนตกจนจอมปลวกยวบลงมด
ปลวกหนอนออกชอกซอนลงผสมนมชงจนบทสวดหมดผลสมพรคนสกปรกคองหลยกนมชงชดลงคอรอ
ครอบครองสองคนสวยปลวกมดหนอนอลวนชอกซอนจนสมพรปวดคองลงหนอนนอนครวญนอนหงอชมบนกอง
หนอนกองปลวกรอหมอดตรวจลมฝนสงบลงผองปวงชนพลพรรคครบคนของสองอรชรยกพลสมทบชกถองหวดตบ
สมพรจนถดถอยตกตมจมลงคลอง



รักร้อยพันใจ #9ต่อกัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร
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 มีหลายอย่างที่เราควบคุมไม่ได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะตอบสนองกับมันอย่างไร

โชกะไน ไม่ใช่การยอมจำนน แต่เป็นการเลือกใช้เวลาไปกับสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้จริงๆ เมื่อเรายอมรับได้ ใจเราก็จะสงบ และมีพลัง พร้อมเผชิญ กับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น

การปล่อยมือจากภาระที่แบกไว้ชั่วคราวแล้วใช้เวลาอยู่กับตัวเอง โอบกอดตัวเอง และชื่นชมตัวเองก็สำคัญไม่แพ้กับการปลดปล่อยตัวเอง ด้วยการคิดแบบนี้บ้างก็ได้ว่า ฉันไม่ได้ละเอียดหนำที่ แค่อำนาจขจรพลัง

ชีวิตจะไร้ความหมาย ถ้ามันแต่ทำงานของวันพรุ่งนี้ในวันนี้ ส่วนใหญ่เรื่องที่กังวลมักไม่เกิดขึ้นจริง เพราะคุณไม่ใช่ผู้วิเศษที่ยังรู้อนาคตสักหน่อย ถ้ารักตัวเองเป็นชีวิตจะเข้าสู่โหมดง่าย (รักตัวเอง กับ สบายสัวตัวเองต่างกันลิบล้อ ฟังตระหนก)

มาใช้ชีวิตในโหมดง่ายกันดีกว่าถึงจะไม่สมบูรณ์แบบ ไม่หิวหว่า แต่ก้าวเดินอย่างสม่ำเสมอ มุ่งมั่นสร้างสรรค์ความรู้ความสามารถเพื่อความสำเร็จของงานตรงหน้า เพื่อให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า สนุกสุขกับสิ่งที่ทำ พลาดพลังก็แค่แก้ไขในปัจจัยที่เราควบคุมได้ให้มากที่สุด

*ปีใหม่นี้อยากชวนเพื่อนๆ เขียนความสุขทุกวันเรื่องใดๆ ก็ได้ เราจะมีพลังดึงดูดความสุข ความดีงามเข้ามาในชีวิตทุกวัน #Let's Do "เช้านี้ออกกำลังกายกับลมหนาว กินข้าวออแกนิกที่ช่วยซื้อจากชาวนาร้อยเอ็ด ห้างอิมท่าอิมบุญ ถึง office ส่งรังสีแห่งความสุข 555 วันนี้เจอปัญหาใหม่ 3 เรื่อง เคลียร์ไปแล้ว 1 เหลืออีก คีนี่ตั้งสติหาทางแก้ไข และถาม GPT และ Gemini คำตอบใกล้เคียง 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