

Greeting from Bhatara Progress _ Ho'oponopono 1 April 26

สวัสดีค่ะ

เราออกไปวิ่งร่าเล่นน้ำสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ไม่ว่าราคาน้ำมันจะพุ่ง 60 บาท สงครามยังยืดเยื้อ มาจอยกันคะ

ผ่านปีใหม่สากลมา 3 เดือนเข้าสู่ปีใหม่ไทย เราทำ self-review กันคะ ไม่ว่าผลจะออกมาดีดลบ ดีดบวกร เราก็ต้องคิดต่อทำต่อด้วยความรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง 100% - **"ทำไมเราต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง 100%"**

You must take personal responsibility. You cannot change the circumstances, the seasons, or the wind, but you can change yourself. - Jim Rohn

ทำไมเรื่องการรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง 100% จึงถูกย่ำซ้ำๆ และเหตุใด เมื่อเราทำเช่นนั้น ชีวิตจึงค่อยๆ เปลี่ยนไปอย่างมั่นคงและอ่อนโยน ... ข้อคิดเล็กๆ สะกิดใจ

1. เพราะไม่มีใครใช้ชีวิตแทนเราได้ หายใจแทนเรา เจ็บแทนเรา หรือเติบโตแทนเราได้ ไม่ว่าพ่อแม่คนรัก ครู ศาสตราของทุกศาสนา แต่การก้าวหนึ่งก้าวในชีวิตเป็นหน้าที่ของเราเสมอ เป็นการยอมรับความจริงว่า "ฉันคือผู้ที่ต้องอยู่กับผลของการเลือกนี้จริง ๆ" พลังที่เคยรั่วไหลออกไปข้างนอก จะไหลกลับคืนมาสู่ตัวเราเอง

2. เพราะการโทษ คือการยกอำนาจให้คนอื่น ทุกครั้งที่เราโทษใครก็ตาม สังคม เศรษฐกิจ เหตุการณ์ เรากำลังบอกโดยไม่รู้ตัวว่า "ชีวิตฉันไม่ได้อยู่ในมือฉัน" สภาวะเหยื่อ (victim consciousness) อาจให้ความรู้สึกโล่งชั่วคราว แต่แลกมาด้วย "การสูญเสียพลังในการเปลี่ยนแปลง" "ฉันอาจไม่ได้เลือกทุกอย่างที่เกิดขึ้น แต่ฉันเลือกได้ว่าจะตอบสนองอย่างไร" ตรงนี้เองที่พลังกลับคืนมา

3. เพราะความรับผิดชอบต่อชีวิตคือการเป็นเจ้าของชีวิต เป็นเจ้าของความคิด เป็นเจ้าของอารมณ์ เป็นเจ้าของการตัดสินใจ และเป็นเจ้าของผลลัพธ์

4. เพราะการรับผิดชอบต่อชีวิตคือการคืนสมดุล การพึ่งพาตัวเองไม่ใช่การไม่ขอความช่วยเหลือ ไม่ใช่การแข่งกร้าว และไม่ใช่อ้างอิงความเชื่อมโยงของโลก แต่คือการพัฒนา จากการต้องพึ่งพาไปสู่ "การพึ่งพาตนเองได้" และองกวมไปสู่ "การพึ่งพาซึ่งกันและกัน" คนที่ยืนได้ด้วยตัวเองจะช่วยเหลือผู้อื่นจากพื้นที่ของความเต็ม ไม่ใช่จากความขาด

5. เพราะทุกปัญหาคือพื้นที่ชำระล้าง Ho'oponopono - ศาสตร์การเยียวยาและให้อภัยแบบฮาวายโบราณ แปลว่า "การทำให้ถูกต้อง" โดยเน้นการรับผิดชอบต่อปัญหาในชีวิตตนเองและแก้ไขผ่านการทำความสะอาดจิตใจ ด้วย 4 ประโยคทรงพลัง: "ฉันขอโทษ โปรดยกโทษให้ฉัน ขอขอบคุณ ฉันรักคุณ" เพื่อปลดปล่อยความทรงจำเชิงลบและสร้างความสงบสุขภายใน ลองเข้าไปฟังเพลงนี้กันคะ <https://www.youtube.com/watch?v=7Qoq75-DQm4> ปัญหาไม่ใช่ศัตรู แต่คือสิ่งที่ "ปรากฏขึ้นเพื่อให้ถูกเยียวยา" ไม่ใช่การโทษตัวเอง แต่คือการคืนอำนาจให้หัวใจ

6. เพราะการล้ม คือส่วนหนึ่งของการพึ่งพาตนเอง การรับผิดชอบต่อชีวิตไม่ใช่การไม่ล้ม แต่คือการรู้ว่า "ต่อให้ล้ม ฉันจะไม่ทอดทิ้งตัวเอง" นี่คือการเติบโตที่แท้จริง ไม่ใช่การหนีความไม่แน่นอน แต่คือการยืนอยู่กับมันอย่างมีสติ

7. ความรับผิดชอบต้องมาพร้อมความอ่อนโยน ความรับผิดชอบที่ไม่มีความเมตตา จะกลายเป็นการทำร้ายตัวเอง แต่ความเมตตาที่ไม่มีความรับผิดชอบ ก็กลายเป็นการหลงทาง การรับผิดชอบ 100% ที่แท้จริง คือ ไม่โทษ ไม่หนี ไม่กด แต่เรียนรู้ ปรับ และเดินต่อ

8. เมื่อเรารับผิดชอบ ชีวิตจะเริ่มเคลื่อนไหว เส้นทางไม่ได้เปิดเพราะเราเรียกร้อง แต่เปิด เพราะเรา "พบมันตรงที่มันอยู่" จักรวาลไม่ตอบสนองต่อคำขอ แต่ตอบสนองต่อ "สภาวะ" เมื่อเรายืนในพลังของการเป็นเจ้าของ ผู้คน เหตุการณ์ และโอกาส จะเริ่มเข้ามาอย่างสอดคล้อง

"บทสรุป"

การพึ่งพาตัวเองอย่างแท้จริงไม่ใช่การแยกขาดจากผู้คนหรือธรรมชาติ แต่คือการเติบโตเป็นมนุษย์ที่ "ยืนได้" ก่อนจะเชื่อมโยงกับโลกอย่างมีสติและด้วยความเคารพ เมื่อมนุษย์เริ่มรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ทั้งความคิด การเลือก และผลของการกระทำ เราจะค่อย ๆ เติบโตจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทางจิตวิญญาณ ผู้ซึ่งสามารถดูแลทั้งตัวเอง ผู้อื่น และโลกใบนี้ไปพร้อมกัน

การรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง 100% ไม่ใช่ภาระ แต่คืออิสรภาพ ไม่ใช่การยืนคนเดียว แต่คือการยืนด้วยสองขา ทำด้วยสองมือและสร้างสรรค์ด้วยหัวใจที่ยังเต้นแรง บางทีการเปลี่ยนแปลงที่เรารอคอย อาจไม่ได้เริ่มจากโลกภายนอก แต่เริ่มจากมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ที่ยอมกลับมารับผิดชอบต่อตัวเองอย่างซื่อสัตย์ ที่ละลมหายใจ ที่ละก้าว.

I'm sorry. Please forgive me. I Thank you. I love you.

Chantip Ongbhatara

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090,087 974 5888

สวัสดีค่ะ

Greeting ฉบับนี้ขอให้ทุกคนได้ "breath in breath out for Peace 3 minute"

เรายังคงอยู่กับ 14 บทเรียน Identity-Based Habits: ทำไมการเปลี่ยน 'ตัวตน' ถึงสำคัญกว่าการเปลี่ยน 'เป้าหมาย' เลิกหวังพึ่ง 'แรงใจ' แล้วใช้ 'สมอง' สู้แทน เป็นข้อมูลที่สรุปจาก Podcast ที่ James Clear (ผู้เขียน Atomic Habit #BestSeller) คุยกับ Andrew Huberman (ศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยา) ในหัวข้อ "Best Ways to Build Better Habits & Break Bad Ones" เรามาเริ่มกันที่รากฐานสำคัญ คือ ทำอย่างไรเราจึงจะลุกขึ้นมาทำอะไรสักอย่าง - ep. 2 (ภาคจบ ไม่ต้องตั้งเป้าอ่านให้จบทันที ยาวยาว **ตั้งเป้าว่าฉันชอบอ่านสาระความรู้ ฉันจึงอ่านทุกๆ วัน**)

4. การเลือกตั้งภายในจิตใจ และการซื้อเสียงที่ถูกกฎหมาย

ปกติเราตั้งเป้าหมาย โดยเริ่มที่ "ผลลัพธ์" เช่น "ฉันอยากลดน้ำหนัก 10 กิโลฯ", "ฉันอยากเขียนหนังสือให้จบ", "ฉันอยากรวย" นี่คือสิ่งที่เรียกว่า Outcome-Based Habits ซึ่ง James บอกว่ามันผิด เพราะการโฟกัสที่ผลลัพธ์มันทำให้เราลดความสุขนานเกินไป กว่าที่จะพอม กว่าที่จะรวย เราต้องทนทุกข์ทรมานกับการกระทำที่ขัดแย้งกับความรู้สึกปัจจุบัน James เสนอทางเลือกที่เข้กซึกว่านั่น คือการเริ่มถามตัวเองว่า "ฉันอยากเป็นคนแบบไหน?" แทนที่จะพูดว่า "ฉันอยากวิ่งฮาล์ฟมาราธอน" ให้เปลี่ยนเป็น "ฉันคือคนรักการวิ่ง" (I am a runner) ความมหัศจรรย์มันอยู่ที่ทุกครั้งที่คุณผูกเชือก รองเท้าแล้วออกไปวิ่ง แม้จะวิ่งได้แค่ 5 นาที คุณไม่ได้กำลังแค่เผาผลาญแคลอรี แต่คุณกำลัง "หย่อนบัตรเลือกตั้ง" (Casting a vote) ให้กับตัวตนใหม่ของคุณอยู่

ลองจินตนาการว่าในหัวของคุณมีการเลือกตั้งตลอดเวลา พรรค "ซีเกียจสั้นหลังยาว" อาจจะครองเสียงข้างมากมานาน แต่วันนี้คุณลุกไปยิ้ม คุณหย่อนบัตรให้พรรค "นักกีฬา" หนึ่งในพรรคนั้นคุณกินสลัด คุณหย่อนให้อีกใบ ทีละเล็กทีละน้อย คะแนนเสียงมันจะเริ่มพลิกพอทำไปสัก 3 เดือน 6 เดือน จู่ๆ คุณจะตื่นมาแล้วรู้สึก "เฮ้ย ฉันเป็นนักกีฬานี้หว่า" และเมื่อคุณภูมิใจในตัวคุณนั้นแล้ว คุณจะปกป้องมันสุดชีวิต คุณจะไม่ได้ด้อมเพราะ "นักกีฬาเขาไม่ทำกัน" มันเปลี่ยนจาก "ฉัน 'ต้อง' ไปยิ้ม" (ความจำใจ) กลายเป็น "ฉัน 'อยาก' ไปยิ้ม เพราะนั่นคือสิ่งที่ฉันทำ" (ความภูมิใจ)

5. ทฤษฎีเมล็ดโธ่ และความเข้าใจผิดเรื่องความไม่พอใจ

Andrew Huberman ตั้งคำถามที่น่าสนใจขึ้นมาว่า จำเป็นไหมที่เราต้องรู้สึก "ไม่พอใจ" กับตัวเองในปัจจุบัน เพื่อจะมีแรงผลักดันไปข้างหน้า?

James ตอบด้วยการเปรียบเทียบเปรยว่าให้ลองนึกถึง "เมล็ดโธ่" เวลาเมล็ดโธ่ตกลงพื้นแล้วออกเป็นต้นกล้าเล็กๆ มันเคยดำตัวเองใหม่ว่า "โธ่เอ๊ย เจ้าเมล็ดโธ่ ทำไมยังไม่สูงใหญ่เป็นต้นโธ่ยักษ์สักที!" เปล่าเลยไม่มีใครมองต้นกล้าแล้วบอกว่ามันล้มเหลว มันก็แค่เป็นต้นกล้าในเวอร์ชันที่ดีที่สุดเท่าที่มันจะเป็นได้ในตอนนั้น

เมล็ดโธ่เติบโตโดยไม่ใช้เพราะความเกลียดชังตัวเอง แต่มันเติบโตเพราะ "รหัสพันธุกรรม" (Encoded) ของมันสั่งให้ทำแบบนั้น มันคือหน้าที่ตามธรรมชาติ

มนุษย์เราก็ไม่จำเป็นต้องเขียนดีตัวเองด้วยความรู้สึกแยะ เพื่อจะพัฒนา เราสามารถพอใจในสิ่งที่เราอยู่ตอนนี้ พร้อมกับมีความสุขที่จะเติบโตต่อไปได้ มันคือการเปลี่ยนจาก "แรงขับด้วยความเกลียด" เป็น **"แรงขับด้วยธรรมชาติของการเติบโต"**

6. วิชาสะกดจิตตัวเอง และการเขียนประวัติศาสตร์ฉบับพกพา

มาถึงเรื่องของ Mindset หรือการปรับทัศนคติ ในมุมมองวิทยาศาสตร์ที่จับต้องได้ James เล่าถึงเทคนิคที่คุณพอใช้กับเขา ตอนเด็กๆ หลังแข่งเบสบอลจบ ไม่ว่าวันนั้นจะเล่นดีหรือแย่ พอกับเขาจะนั่งคุยกันแล้ว "รีเพลย์" เฉพาะข้อเด็ดๆ ที่เกิดขึ้น "จำตอนที่ลูกรับลูกนั้นได้ไหม? สวยมาก!" หรือ "จังหวะที่ดีโดนลูกเสียงดังปัง! สุดยอดเลยนะ" พวกเขาเลือกที่จะเน้นย้ำ (Emphasize) ชัยชนะเล็กๆ น้อยๆ แม้ว่าทีมอาจจะแพ้ยับเยิน

หรือ James อาจจะเป็นผู้เล่นที่ห่วยที่สุดในทีม (ซึ่งเขาถ่อมตัวบอกว่าเขาไม่เคยเก่งที่สุด) แต่เขาก็จบฤดูกาลด้วยความรู้สึก "เฮ้ย เราก็เล่นได้นี่หว่า" และนั่นคือเชื้อเพลิงชั้นดีที่ทำให้เขาอยากกลับไปเล่นใหม่ในฤดูกาลหน้า James เปรียบเทียบให้เห็นภาพด้วยแบบฝึกหัดที่น่าขบถ (ในทางที่ดี) เขาบอกให้ลองหยิบกระดาษมาสองแผ่น แผ่นแรกให้เขียน "เรื่องแยๆ ที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมา" เขียนแต่เรื่องจริงห้ามโกหก แผ่นที่สองให้เขียน "เรื่องดีๆ และความสำเร็จในปีที่ผ่านมา" เขียนแต่เรื่องจริงเช่นกัน

เชื่อไหมว่า กระดาษทั้งสองแผ่นคือ "ความจริง" ทั้งคู่ ไม่มีแผ่นไหนโกหกเลย แต่มันขึ้นอยู่กับว่า คุณจะเลือกหยิบกระดาษแผ่นไหนใส่กระเป๋าแล้วพกติดตัวไปในปีหน้า? คนส่วนใหญ่มักพกแผ่นแรกไปครับ แบกความล้มเหลว ความผิดพลาด ใส่เป้หลังจนหนักอึ้ง แล้วก็สงสัยว่าทำไมชีวิตมันยากจัง การเลือกโฟกัสที่ "แผ่นที่สอง" ไม่ใช่การหลอกตัวเองว่าโลกสวย แต่มันคือการเลือกเครื่องมือที่จะช่วยให้เรามีพลังไปต่อ

Huberman เสริมว่านี่คือหลักการเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสมอง (Learning & Reflection) การกลับมาทบทวนสิ่งที่ทำไปแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือร้าย คือการช่วยให้สมองจดจำได้แม่นยำขึ้น แต่การเลือกจำในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึก "มีอำนาจ" (Empowered) ย่อมดีกว่าจำสิ่งที่ทำให้เราหดหู่ **สรุปคือเราได้เรียนรู้ว่า "ตัวตน" คือเข็มทิศที่สำคัญกว่า "เป้าหมาย"**

7. อย่าแต่งงานกับนิสัยตัวเอง (เพราะฤดูกาลเปลี่ยน ใจคนก็เปลี่ยน)

ความผิดพลาดสุดคลาสสิกที่พวกเรา มักจะทำกัน คือการคิดว่า "ถ้าฉันจะสร้างนิสัยนี้ ฉันต้องทำมันไปตลอดชีวิต ในรูปแบบเดิม เป๊ะๆ ห้ามเปลี่ยน" พอคิดแบบนี้ปุ๊บ ความกดดันมันถาโถมทันทีเหมือนเซ็นสัญญาขายวิญญาณให้ปีศาจแห่งความเป๊ะ แต่ James Clear ผู้ซึ่งผ่านร้อนผ่านหนาวมาอย่างโชกโชนบอกกว่า "ใจเย็นครับพี่น้อง ชีวิตคนเรามันมีฤดูกาล"

James ยกตัวอย่างเส้นทางนักเขียนของเขาเอง ตอนเริ่มทำบล็อกใหม่ๆ เขาเขียนบทความสัปดาห์ละ 2 เรื่อง ทุกวัน จันทร์และพฤหัสบดี ทำแบบนี้เป๊ะๆ อยู่ 3 ปี เพื่อสร้างฐานแฟนคลับ แต่พอเขาเซ็นสัญญาเขียนหนังสือ Atomic Habits เขาต้องเปลี่ยนโหมด เพราะพลังงานทั้งหมดต้องทุ่มไปที่หนังสือ เขาเลยหยุดเขียนบล็อก 3 ปี พอหนังสือออกและดังระเบิด เขาก็เปลี่ยนเป็นการเขียน Newsletter สัปดาห์ละครั้งแทน

ถ้า James ยึดติดว่า "ฉันคือนักเขียนที่ต้องโพสต์ทุกจันทร์และพฤหัสฯ" ช่วงที่เขาเขียนหนังสือ เขาคงรู้สึกล้มเหลวสุดๆ ที่รักษานิสัยเดิมไว้ไม่ได้ แต่เขามองว่า "รูปแบบ" ของนิสัยมันยืดหยุ่นได้ตาม "ฤดูกาล" ของชีวิต

ช่วงนี้งานยุ่ง อาจจะลดการออกกำลังกายจาก 5 วันเหลือ 2 วันก็ได้ ไม่ผิดกติกา การที่คุณปรับเปลี่ยนไม่ได้แปลว่าคุณล้มเหลว แต่มันแปลว่าคุณฉลาดพอที่จะปรับตัวให้อยู่รอดต่างหาก **ความยืดหยุ่นนี้แหละคือกุญแจสำคัญของ**

ความสำเร็จระยะยาว ไม่ใช่ความแข็งทื่อแบบไม่บรรเทาเหลือ

8. วันที่แย่ที่สุด คือวันที่สำคัญที่สุด (ทฤษฎี "ห้ามเป็นศูนย์")

เรามักจะเสพติดภาพความสมบูรณ์แบบ วันที่คุณอารมณ์ดี มีเวลาว่าง พลังงานล้นเหลือ การไปยิมมันเรื่องกล้วยๆ ไม่ได้วัดใจอะไรเลย จุดตัดที่แท้จริง หรือจุดที่คุณจะ "ทิ้งห่าง" จากคนอื่น คือ "วันที่แย่" วันที่คุณเหนื่อยโคตรๆ วันที่งานรุมเร้า วันที่แค่คิดจะผูกเชือกทรงเทาก็ท้อแล้ว ถ้าวันนั้นคุณยังลากสังขารไปยิมได้ แม้จะไปแค่ 20 นาที หรือทำสควอทแค่ 2 เซ็ตแล้วกลับบ้าน นั่นแหละคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่กว่าวันที่คุณวิ่งมาราธอนจนเจ็บเสียว

James เรียกว่ากฎ "ห้ามเป็นศูนย์" (Don't put up a zero) การทำอะไรสักอย่าง แม้จะน้อยนิดจนน่าเกลียด ก็ยังมีค่ามากกว่าศูนย์แบบเทียบกันไม่ได้ เพราะมันคือการรักษาวงจรของนิสัยไม่ให้เกิดตอน Huberman เสริมประเด็นนี้ได้ อย่างคมคายว่า **ความสม่ำเสมอไม่ได้ช่วยแค่ให้เราเก่งขึ้น (Raise the ceiling) แต่มันช่วย "ยกระดับมาตรฐานขั้นต่ำ" (Raise the basement) ของเราให้สูงขึ้นด้วย**

แปลว่าในวันที่เราห่วยที่สุด เราก็ก็น้อยในระดับที่สูงกว่าคนที่ไม่ทำอะไรเลย การ "เล่นทั้งที่เจ็บ" หรือ **ทำทั้งที่ไม่พร้อมนี้แหละครับ คือวิธีสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจที่แท้จริง**

9. กัดความสบาย และความแค้นในที่นั่งตรงกลาง

มีเรื่องเล่าตลกๆ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน James เล่าว่ามีนักเขียนชื่อดังคนหนึ่งแนะนำว่า เก้าอี้ทำงานต้องสบายสุดๆ เพื่อถนอมร่างกาย แต่ Steven Pressfield ผู้เขียน The War of Art (และเป็นอดีตนาวิกโยธินสายโหด) กลับบอกว่า "อย่าไปนั่งสบายมาก เอาเก้าอี้แข็งๆ นั่นแหละ จะได้ตื่นตัว"

James เล่าว่างานเขียนที่ดีที่สุดหลายชิ้นของเขา ไม่ได้เกิดในห้องทำงานหรูหราพร้อมวิวภูเขา แต่เกิดขึ้นบนเครื่องบินในที่นั่ง "ตรงกลาง" (Middle Seat) ที่แคบและอัดอัดถูกขนาบข้าง แขนขยับไม่ได้ ขาก็ติด James บอกว่าเขาใช้พลังงานจากความ "หงุดหงิด" (Pissed off energy) นั่นแหละมาปั่นงาน ประมาณว่า "ไหนๆ ก็ทรมานแล้ว ฉันจะทำงานให้เสร็จๆ ไป จะได้ไม่เสียเที่ยว!"

ในทางกลับกัน ถ้าเขาได้นั่ง First Class จิบแชมเปญ ยืดขาได้สุด เขาคงเพลอหลับหรือนั่งดูหนังเพลินๆ ไปแล้ว เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า **อย่ามัวแต่รอ "สภาวะสั่นไหว" (Flow State) หรือรอให้ดาวเรียงตัวกันเป็นเส้นตรงถึงจะเริ่มทำงานได้** การรอความสมบูรณ์แบบคือข้ออ้างของมือสมัครเล่น มืออาชีพเขาทำงานกันได้ทุกที่ แม้แต่ในชอกหลืบที่น่ารำคาญที่สุดของโลก.

หายใจอย่างมีสติ สงบสะอาด

Chantip Ongbhatara

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0879745888

สวัสดีค่ะ

Gong Xi Fa Kai ขอให้ FC ภัทร โปรเกรส โชคดีมั่งมีเยอะๆ เฮงๆ รวยๆ สุขภาพแข็งแรง

เดือนกุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรักสากล ความรักทางพุทธศาสนา (วันมาฆบูชา) และ วันตรุษจีน วันแห่งความรักครอบครัว

แอดมินตื่นเต้นกับเรื่องที่กำลังแชร์มาก **14 บทเรียน Identity-Based Habits: ทำไมการเปลี่ยน 'ตัวตน' ถึงสำคัญกว่าการเปลี่ยน 'เป้าหมาย' เลิกหวังพึ่ง 'แรงใจ' แล้วใช้ 'สมอง' สู้แทน** เป็นข้อมูลที่สรุปจาก Podcast ที่ James Clear (ผู้เขียน Atomic Habit #BestSeller)คุยกับ Andrew Huberman (ศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยา) ในหัวข้อ "Best Ways to Build Better Habits & Break Bad Ones" เรามาเริ่มกันที่รากฐานสำคัญ คือ ทำอย่างไรเราจึงจะลุกขึ้นมาทำอะไรสักอย่าง

1. ขณะแคปปลายจุมก ในวันที่ฝนตก แดดร้อน และความขี้เกียจเข้าครอบงำ ก็เลยยกเลิกทุกอย่างที่ตั้งใจ เข้าคอร์สพิเศษ อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย สถิติของยิมคือ จอมโไว้ 10 อาจะมา 5 หรือ 3 ในวันที่ฝนตก นั่นคือความได้เปรียบของคนที่จะสำเร็จกับคนที่ล้มเหลว มันห่างกันแค่ชอบบางๆ จริงๆ จุดชี้ชะตาอยู่ที่ 5-10 นาทีแรกที่เรากำลังต่อสู้กับความรู้สึก

คนที่สร้างนิสัย "ความสำเร็จ" คือคนที่ **"เชี่ยวชาญศิลปะแห่งการเริ่มต้น"** (Mastering the art of getting started) ปัญหาส่วนใหญ่ของนิสัยแบ่งออกเป็นแค่สองอย่าง คือ ความยากในการเริ่ม (การผลัดวันประกันพรุ่ง) และ ความยากในการทำต่อเนื่อง (ความไม่สม่ำเสมอ) ซึ่งถ้าคุณแก้เรื่องการเริ่มต้นได้ อีกข้อก็จะถูกแก้ไปโดยปริยาย ถ้าเราโฟกัสแค่การ "เอาตัวไปให้ถึงหน้างาน" ไม่ยอมตามใจสมองที่มักจะหาข้ออ้างสารพัด คุณก็จะสำเร็จในภาระกิจนั้นๆ

คนที่ล้มเหลวมักจะสร้างแผนการที่ "ยากต่อการเริ่มต้น" ในขณะที่คนที่สำเร็จจะทำทุกวิถีทางเพื่อลดแรงเสียดทานในช่วง 30 วินาทีแรกของการตัดสินใจ พุดง่ายๆ คือ ถ้าคุณอยากชนะ อย่าเพิ่งไปคิดถึงเส้นชัย ให้คิดแค่ว่าจะผูกเชือกทรงเท้ายังไงให้เร็วที่สุดก่อน

2. กฎ 4 ข้อ และกิตติคุณที่ถูกลืมในตู้เสื้อผ้า - **กฎ 4 ข้อของการเปลี่ยนพฤติกรรม** (The 4 Laws of Behavior Change) ใช้ข้อไหนก็ได้ตามสถานการณ์ กฎ 4 ข้อนี้ประกอบด้วย **ทำให้เห็นชัด** (Make it Obvious) ถ้าอยากทำอะไร ต้องวางให้กระแทกตา / **ทำให้หน้าดึงดูด** (Make it Attractive) ยิ่งสนุก ยิ่งอยากทำ / **ทำให้ง่าย** (Make it Easy) ลดขั้นตอน ลดความยุ่งยาก / **ทำให้หน้าพึงพอใจ** (Make it Satisfying) ทำแล้วรู้สึกดี ก็อยากทำอีก

James ยกตัวอย่างเรื่อง "การทำให้เห็นชัด" ได้อย่างเห็นภาพด้วยเรื่องเล่าของชายคนหนึ่งที่ยอยากฝึกเล่นกีตาร์ ทุกสัปดาห์เขาจะไปเรียนกับครู กลับมาบ้านเขาก็เก็บกีตาร์ใส่เคสแล้วยึดมันไว้ในตู้เสื้อผ้า พอถึงเวลาเรียนสัปดาห์ถัดไป ครูก็ถามว่า "ได้ซ้อมบ้างไหม?" คำตอบคือ ไม่ เพราะเขาแทบไม่ได้แตะมันเลย จุดเปลี่ยนเกิดขึ้นเมื่อเขาตัดสินใจเอากีตาร์ออกจากเคสมาวางวางไว้กลางห้องนั่งเล่น ผลลัพธ์คือ ตอนนี้ทุกครั้งที่เขาเดินผ่าน มันก็ง่ายมากที่จะหยิบขึ้นมาดีดเล่นสัก 5 นาที นี่คือกุศโลบายที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง เปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้ **"เอื้อ"** ต่อพฤติกรรมที่เราต้องการ ที่สำคัญเป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่ช่วยลด **"แรงเสียดทาน"** ในการเริ่มต้น ใส่ชุดนอนที่พร้อมให้ใส่ไปออกกำลังกายทันทีเมื่อตื่น กำจัดอุปสรรคในการเปลี่ยนชุด เพื่อให้นิสัยดีกลายเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

3. กฎ 5 นาที กับชายผู้ไปยิมเพื่อวิ่งผ่านน้ำ มาถึงไฮไลต์สำคัญที่อธิบายการทำงานของสมองได้ดีมาก Huberman ในฐานะนักประสาทวิทยา เสริมประเด็นเรื่อง Neuroplasticity (ความยืดหยุ่นของสมอง) ว่าการเรียนรู้นิสัยใหม่ก็เหมือนกับการสร้างวงจรประสาทใหม่ในสมอง ซึ่งต้องอาศัยการทำซ้ำๆ แต่ประเด็นคือ สมองเรามักจะต่อต้านถ้าสิ่งที่จะต้องทำมันดู "ยาก" หรือ "ใหญ่" เกินไป James เล่าเรื่องของผู้อ่านคนหนึ่งชื่อ Mitch ซึ่งใช้วิธีที่ฟังดูน่าอึ้งมากในช่วงแรกที่เริ่มออกกำลังกาย Mitch ตั้งกฎเหล็กกับตัวเองว่า "ห้ามอยู่ที่ยิมนานเกิน 5 นาที" ไม่ได้เขียนผิด เขายกเวทครึ่งท่า พอครบ 5 นาทีเขาก็กลับบ้านทันที - James ชี้ให้เห็นว่า Mitch ไม่ได้กำลังฝึกกล้ามเนื้อกาย แต่เขากำลังฝึก **"กล้ามเนื้อแห่งการมาปรากฏตัว"** (Mastering the art of showing up) คนส่วนใหญ่มักจะทำตรงกันข้าม คือพยายามหาวิธีการที่สมบูรณ์แบบที่สุด ต้องกินคลีนสูตรไหน ต้องยกเวทกี่เซต ต้องวิ่งโซนไหน พอข้อมูลท่วมหัวแต่ตัวยังไม่ขยับ ก็กลายเป็นว่าไม่ทำอะไรเลย หรือทำได้สามวันเลิกเพราะมันเหนื่อยเกินไป แต่ Mitch เลือกที่จะสร้าง "อัตลักษณ์" ของการเป็นคนที่ไม่ยิมทุกวันก่อน เขาทำแบบนี้อยู่ 6 สัปดาห์ จนกระทั่งร่างกายและสมองจดจำได้แล้วว่า "อ้อ ฉันคือคนที่ต้องมายิมนะ" พอถึงจุดนั้น เขาก็เริ่มรู้สึกได้ว่า "ไหนๆ ก็มาแล้ว อยู่ต่ออีกหน่อยก็ได้มั้ง" แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น

Huberman วิเคราะห์เรื่องนี้ผ่านมุมมองวิทยาศาสตร์ว่า นี่คือการ **"Chunking"** หรือการข่อยย่อยพฤติกรรม และเป็นการเรียนรู้แบบ **"Instructional Plasticity"** คือสมองต้องเรียนรู้ **"คำตอบที่ถูกต้อง"** ก่อน..... พอแค่นี้ก่อนนะ ต้องขอตัดไป Greeting ในเดือนต่อไป แต่ใครอยากอ่านทั้ง 14 ข้อก่อน ก็แจ่มมาได้เลย จะ.

สุขภาพสุขใจทุกวัน

Chantip Ongbhatara
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดีปีใหม่ คะ

ปี 2026 มีอะไรท้าทายๆ ให้พวกเราได้สนุกสนานกับการใช้พลังงาน ใจ สมองกันอย่างแน่นอน เราสัญญาว่าเราจะร่วมทางกัน เดิมเดิมให้กัน ผนึกกำลังกันนะคะ ใจต่อใจมั่นคงแน่นอน

เดือนแรกเรามาอ่านความคิดเห็นของ ดร.สันติธาร เสถียรไทย ที่ว่าด้วย Global Trend ที่คนไทยต้องไปให้ถูกทิศ เดินให้ถูกทาง

- โลกที่เคยเป็นระเบียบ กำลังค่อยๆ หายไปในอัตราเร่ง หาช้อดตกลงร่วมกันยากยิ่ง
- โลกจะเปลี่ยนจาก "Efficiency First" เป็น "Security First" การเชื่อมต่อเข้าหากันจะมีกลไกความปลอดภัยที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น
- ตอนนี้เราอยู่ใน China Shock wave ลูกที่ 2 – ที่สินค้าจีนล้นตลาด ขายและแถม ผู้ผลิตรายใดจะสู้ ต้องสู้ด้วยความแตกต่าง ความโดดเด่น

หรือ จะเอาของถูกนั้นมาประกอบเป็นสินค้าของเรา เช่น solar cell, battery, อุปกรณ์ไฟฟ้า ก็ดูเข้าที่

- เกือบทุกประเทศหนีจาก "อุตสาหกรรม" มาทำธุรกิจให้บริการ ธุรกิจท่องเที่ยว (ผู้สรุป - คนไทยต้องรักษายัมสยาม ประเพณี วัฒนธรรมไว้ให้ดี)
- จะมีการลงทุนเรื่อง Cyber Security มากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยง เพราะ Risk สูงกว่า Return รวมถึงความเสี่ยงเรื่อง climate change (ไทยจะเจอภาวะแล้ง)
- องค์กรต้อง Diversify การกระจายกำลัง กระจายทรัพยากรขององค์กร เพื่อขยายการครอบคลุมทุกๆ พื้นที่
- องค์กรต้องระวังการฉ้อโกงให้มากขึ้น องค์กรต้องการการกำกับ การตรวจสอบที่เข้มข้นมากขึ้น
- เศรษฐกิจโลกปี 2026 คือ "Global Soft Landing" + AI Reality จะมี AI bubble บริษัทที่ทำ AI จะล้มหายตายจากไปเยอะมาก

(ภัทร โปรเกรส ได้แจ้งเดือนลูกค้ามาอย่างต่อเนื่อง อย่าเพิ่งลงทุนสร้าง AI แต่ทดลองใช้ AI ก่อน ใช้ AI ทั้งฟรี และไม่ฟรีให้คุ้มค่าก่อน ดูทิศทางลมแล้วค่อยลงทุน)

ในอนาคตจะเห็น AI ที่เหมาะกับการทำงานแต่ละอย่างมากขึ้น

- Unique data (ครบถ้วนทุกมุม ถูกต้อง ชัดเจน จำนวนมากพอ) จะเป็นหัวใจสำคัญของการแข่งขัน
- AI ไม่ได้ลดค่าของ Human Touch แต่กลับเพิ่มคุณค่าให้ความเป็นมนุษย์ที่สัมผัสได้ สื่อความรัก ความเคารพกันได้
- ทั้งเจ้าของธุรกิจ ผู้บริหารจะเหน็ดเหนื่อยยิ่งขึ้น ด้วยปัญหาทางเศรษฐกิจ Geo political ที่รุนแรง ดังนั้นผู้บริหารต้องเป็น "Leader in Crisis" ลูกน้องใจดีกับหัวหน้าบ้าง
- ประเทศไทยนั้นก็ซิมลิก (ผู้สรุป - ทุกคนต้องฮึดสู้ คะ พลังกาย พลังใจ พลังสมอง เรามีอีกเยอะ เค้นกันออกมา)
- เราต้องมีมิตรที่มีปัญญา มีความคิดสร้างสรรค์ มีความน่าเชื่อถือ นำทำงานด้วย ในขณะเดียวกันเราก็ต้องเป็นคนเยี่ยงนั้นด้วย
- 3 ม ที่จะทำให้เรายืนหยัดได้ "มุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้" "มองไกล ยอมลำบากวันนี้ เพื่ออนาคต" "ไม่ลำบากวันนี้ วันหน้าลำบากกว่านี้ "เมตตา" ช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างถูกวิธี

#ปรับตัวให้ได้ #9ต่อกัน

มีความสุขทุกวัน

จันทร์ทิพย์ องค์ภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

08 7974 5888