

สวัสดีค่ะ

Gong Xi Fa Kai ขอให้ FC ภัทธ 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 จอมโง่ 10 อาจจะมา 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 ให้คิดแค่ว่าจะผูกเชือกกรองเท้ายังงัยให้เร็วที่สุดก่อน

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

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

3. กฎ 5 นาที กับชายผู้ไปยิมเพื่อวิ่งผ่านน้ำ มาถึงไฮไลต์สำคัญที่อธิบายการทำงานของสมองได้ดีมาก Huberman ในฐานะนักประสาทวิทยา เสริมประเด็นเรื่อง Neuroplasticity (ความยืดหยุ่นของสมอง) ว่าการเรียนรู้นิสัยใหม่ก็เหมือนกับการสร้างวงจรประสาทใหม่ในสมอง ซึ่งต้องอาศัยการทำซ้ำๆ แต่ประเด็นคือ สมองเรามักจะต่อต้านถ้าสิ่งที่จะต้องทำมันดู "ยาก" หรือ "ใหญ่" เกินไป James เล่าเรื่องของผู้่านคนหนึ่งชื่อ Mitch ซึ่งใช้วิธีที่ฟังดูบ้าบอมากในช่วงแรกที่เริ่มออกกำลังกาย 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"** หรือการซอยย่อยพฤติกรรม และเป็นการเรียนรู้แบบ **"Instructional Plasticity"** คือสมองต้องเรียนรู้ **"คำตอบที่ถูกต้อง"** ก่อน..... พอแค่นี้ก่อนนะ ต้องขอตัดไป Greeting ในเดือนต่อไป แต่ใครอยากอ่านทั้ง 14 ข้อก่อน ก็แถมมาได้เลย จะ.

สุขภาพสุขใจทุกวัน

Chantip Ongbhatara
Director
Bhatara Progress Co., Ltd.
0879745888

สวัสดีปีใหม่ค่ะ

ปี 2026 มีอะไรท้าทายๆ ให้พวกเราได้สนุกสนานกับการใช้พลังงาน ใจ สมองกันอย่างแน่นอน เราสัญญาว่าเราจะร่วมทางกัน เติบโตให้กัน ผนึกกำลังกันนะคะ ใจต่อใจมั่นคงแน่นอน

เดือนแรกเรามาอ่านบทความความคิดของ 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
- ประเทศไทยนั้นก็ซึ่มลึก (ผู้สรุป - ทุกคนต้องฮึดสู้ ค่ะ พลังกาย พลังใจ พลังสมอง เรามีอีกเยอะ แค้นกันออกมา)
- 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