

สวัสดีค่ะ

ช่วงนี้ดิฉันตระเวนไปทั่วยุทธศาสตร์ และ update technology แบบ exclusive ให้หลายๆ ท่าน ตีต่อใจมากมาย ... ชีวิตและธุรกิจไม่ได้หยุดที่โควิด เราต้อง #9ต่อด้วยกัน #ฟื้นด้วยกัน #พร้อมไปด้วยกัน อยากรู้ท่านอื่นๆ อีกนะคะ นัดกันค่ะ

"Originals เพราะความเหมือนไม่เคยเปลี่ยนโลก" เขียนโดย Adam Grant แปลโดย วิโรจน์ ภัทรทีปกร พิมพ์โดย สำนักพิมพ์วีเลิร์น การกระทำเพื่อสร้างให้ตัวเองเป็น **"คนต้นแบบ"** EP 2

สร้างความสั่นคลอนไปพร้อมกับรักษาความมั่นคง

หากเราต้องรับมือกับตัวเองซึ่งเป็นคนคิดลบ กังวลถึงผลร้ายนานาที่อาจจะเกิด อยากรู้จะเป็นคนคิดบวกมั่ง ก็อยากเหลือเกิน จันมาเปลี่ยนพลังลบให้เป็นโอกาส **"พลังบวกของการคิดลบ"** Adam Grant ศึกษาความสำเร็จของ ลูอิส พิว นักกฎหมาย และ นักว่ายน้ำในน้ำเย็นจัดที่เก่งที่สุดในโลก ผู้ทำลายสถิติโลกในการว่ายน้ำระยะไกลบริเวณจุดเหนือสุดของโลกท่ามกลางผืนน้ำที่เย็นยะเยือก และบริเวณจุดใต้สุดของโลกด้วยการกระโดดลงจากภูเขาน้ำแข็งเพื่อว่ายน้ำเป็นระยะทางหนึ่งกิโลเมตร ในทวีปแอนตาร์กติกา เป้าหมายของพิวไม่ได้อยู่ที่การเป็นที่ 1 ในโลกแต่เขาเป็นนักสิ่งแวดลอม เขาอยากให้คนหันมาสนใจปัญหาสภาพภูมิอากาศ

ฉายาของพิว คือ หมิ่ขั้วโลก เขากระโจนสูมหาสมุทรอาร์กติกด้วยชุดว่ายน้ำ หมวกว่ายน้ำ และแว่นตากันน้ำเท่านั้น ทว่าก่อนการว่ายน้ำทุกครั้ง อุณหภูมิของพิวจะพุ่งขึ้นจาก 37 เป็น 38.3 องศาเซลเซียส นักวิทยาศาสตร์การกีฬาเรียกภาวะนี้ว่า "การผลิตความร้อนของร่างกายตามความคาดหวัง" (anticipatory thermogenesis) ร่างกายของพิวจะเตรียมพร้อมโดยอัตโนมัติ พิวเรียกสิ่งนี้ว่า ศิลปะแห่งการสร้างความร้อนด้วยตัวเอง

เคยมีนักสำรวจต้องเสียชีวิตเนื่องจากน้ำแข็งกัด เมื่อเขาตกลงไปในน้ำเพียงแค่ 3 นาที ผู้โดยสารไททานิคเสียชีวิตในน้ำอุณหภูมิ 5 องศา ส่วน พิว นั้น นิ้วมือทั้งสิบนิ้วชา เซลล์ตายไปถึง 4 เดือน เมื่อเขาซ้อมเพียงแค่ 5 นาที แต่เขายังมีภารกิจที่ต้องปฏิบัติคือ การว่ายน้ำที่อุณหภูมิต่ำกว่า -1.7 องศา และจะต้องใช้เวลา 20 นาทีในการว่ายน้ำข้ามฝั่ง เขาเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่าจะรอดไหม ถ้าล้มเหลวเขาต้องตายอย่างแน่นอน!

นักจิตวิทยาชื่อจูลี โนแรม ศึกษากลยุทธ์ 2 แบบในการรับมือกับความท้าทาย **การมองโลกในแง่ดีเชิงกลยุทธ์** และ**การมองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับ** คนที่มองโลกในแง่ดีจะสงบเยือกเย็น คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุด คนที่มองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับ คาดหวังสิ่งที่เลวร้ายที่สุด รู้สึกกังวล ไม่มีความสุข และจินตนาการเกี่ยวกับความผิดพลาดทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้น เช่น เมื่อต้องพูดบนเวที คนมองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับ จะวิตกกังวลทุกอย่าง ขาดความมั่นใจ เมื่อเทียบกับคนมองโลกในแง่ดีเชิงกลยุทธ์ แต่ผลงานที่ออกมากลับตีพอๆ กัน ทำไม? โนแรมอธิบายว่า การมองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับเป็นกลยุทธ์ที่ใช้เพื่อจัดการความหวาดกลัว ความกลัวใจ พวกเขาจะปล่อยให้ตัวเองถูกรอบง่าด้วยความกลัว และเขาจะตั้งใจจะสมมติเหตุการณ์ที่เข้าขั้นหายนะจนเกิดแรงผลักดันให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ด้วยการพิจารณาทุกอย่างอย่างละเอียด รอบคอบเพื่อให้แน่ใจว่าเขาจะไม่ล้มเหลว เขามีอำนาจจะควบคุมปัจจัยต่างๆ เมื่อถึงเวลาทำสิ่งนั้นจริงๆ พวกเขาจึงพร้อม

สำหรับการสร้างความสำเร็จ ความมั่นใจของพวกเขาไม่ได้มาจากการหลอกตัวเองว่า “คงไม่หนักหนา” แต่เกิดจากการประเมินความจริง วางแผนถี่ถ้วน

พิว บอกว่าเขาเห็นความหายนะที่กำลังเกิดขึ้น เขาจึงคิดแผนการลดระยะเวลาในพื้นที่หนาวเหน็บ “เคล็ดลับคือการเปลี่ยนความหวาดกลัวให้กลายเป็นมิตรของคุณ” “ความหวาดกลัวบังคับให้คุณเตรียมพร้อมอย่างเข้มงวดมากขึ้นและสังเกตเห็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเร็วกว่าเดิม” การมองโลกในแง่ร้ายเชิงตั้งรับเป็นสิ่งมีค่าเมื่อมาควบคู่กับความยืดหยุ่นต่อภารกิจอย่างแน่วแน่ หากความยืดหยุ่นสิ้นคลอน วิธีนี้อาจทำให้ความกังวลย้อนมาทำร้ายเราได้

พิวยังไม่ตาย และเขายังทบทวนสถิติตัวเองด้วยการว่ายน้ำข้ามทะเลสาบที่สูงที่สุดบนยอดเขาเอเวอเรสต์ **ลูอิส พิว** สิ้นสู่วงแหวน

รู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ ดิฉันชอบเรื่องของพิวมาก ชอบหนังสือเล่มนี้มากยิ่งขึ้น นิยมแนวคิด “รีล” ที่ไม่ใช่แค่ quote เท่ห์ๆ และตื่นเต้นไปกับ พิว

Q4 แล้วอย่าลืมสำรวจ data backup, space backup เหลือเท่าไร พอไหมกับขนาด data, สิทธิในการเข้าถึงข้อมูลต้องปรับอย่างไรให้ถูกต้องตามพรบ ว่าด้วยการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลฯ (PDPA)

รบกวนช่วยกรอกแบบสอบถามให้ด้วยนะคะ please ตาม link นี้คะ <https://bit.ly/30m3eE5> 20 คนแรกได้รับรางวัลค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

#9ต่อกัน #เพื่อนเคยไม่เคยทั้งกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888