



สารสโมสรโรตารีบางรัก



สถิติการประชุม	2
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	3
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	4 - 6
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	7 - 10
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	11
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	12
Coming Up Next Week	

สโมสรโรตารีบางรัก โรงแรมรอยัล ออคิด เซอรَاتัน

2 ถนน เจริญกรุง ซอย 30 แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์: 089-484-5656

ROTARY CLUB OF BANG RAK Royal Orchid Sheraton Hotel

2 Charoen Krung Road Soi 30, Siphya Bangrak, Bangkok 10500 Thailand

E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak

Attendance Report

สถิติการประชุม

การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 5/2566-67
วันพฤหัสบดีที่ 3 สิงหาคม 2566

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	61	ท่าน
เข้าประชุม	20	ท่าน
ขาดประชุม	41	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ 33.90%

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย 39.32 %

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีนนทบุรี	1	ท่าน
แขกสโมสร	1	ท่าน
รวม	23	ท่าน





ขอเชิญนายกสโมสรฯ และผู้ช่วย ฯ
พบผู้ว่าการภาค 3350 ครั้งที่ 1

“ สร้างความหวังให้โลก ”

ครบทั้งสาระ มีคุณภาพ ความสนุกสนานรอยยิ้มเสียงหัวเราะ



**26
AUG**

เสาร์ที่ 26 สิงหาคม 2566
เวลา 09:00-16:00 น.
ณ โรงแรมธารา แกรนด์ รัชสิด
การแต่งกาย : สุภาพ

สอบถามรายละเอียดที่
ผศ. วัลภา ชินโชคสินต์
ส. กรุงเทพ นวมินทร์
ประธานจัดงาน
081 841 7126

ณ. กาญจนากา เวียงแหง
ส. กรุงเทพ สุวสนภูมิ
เสวา ศก. จัดงาน
098 623 9456



ลุ้นรับรางวัล
เครื่องวัดความดัน จำนวน 3 เครื่อง
และอื่นๆอีกมากมาย

ลงทะเบียน 600 บาท
เลขที่บัญชี 7312485227
ธนาคารกสิกรไทย
วัลภา ชินโชคสินต์



20 ท่านแรก
ที่ลงทะเบียน

รับหนังสือรวม สนับสนุนรัชกาลที่ 9

สาระจากวิทยากร



Mr.Rahul S. Autade

Yoga expert

Yoka for beginner

วันนี้จะพูดถึงโยคะไม่ใช่ทางด้านศิลปะ แต่เป็นศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์ ที่จะทำให้ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของเราดีมากยิ่งขึ้น ท่าน**ปตัญจลียโยคะ**(Patanjali Yoga) ได้ให้ความหมายของโยคะไว้ ซึ่งได้ผลแน่นอนเหมือนการรักษาทางวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่แค่ความเชื่อ ทุกอย่างที่เราฝึกช่วยรักษาโรคต่าง ๆ อាកการปวดหลัง และสำหรับคนที่มีปัญหาความเครียดหรือซึมเศร้าจะช่วยได้ผลแน่นอน

โยคะเกิดจาก**ประเทศอินเดีย**แต่สามารถให้ประโยชน์และให้ความรู้และทำให้คนทั่วโลกมีสุขภาพดี โยคะไม่เกี่ยวกับทางศาสนาถึงแม้จะฝึกโยคะก็ไม่จำเป็นต้องนับถือ**ศาสนาฮินดู** สามารถฝึกได้ทุกเพศทุกวัยทุกศาสนา จะช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย

เมื่อ 2000 ปีที่แล้วท่าน**ปตัญจลีย**ได้อธิบายเกี่ยวกับโยคะ และได้เขียนไว้ในภาษาสันสกฤต ท่าน**ปตัญจลีย**บอกว่าโยคะเกิดขึ้นหลังยุคของ**พระพุทธเจ้า** หลักการไม่ใช้ความรุนแรงทั้งทางกายวาจาและจิตใจเป็นหลักที่ได้รับอิทธิพลจาก**ศาสนาพุทธ** ซึ่งมีบันทึกไว้ในโยคะด้วย

การฝึกทางด้านควบคุมทางจิตใจจะช่วยให้เราลดความรุนแรงลง ถ้าเราคิดรุนแรงเราจะพูดออกมาไม่ดี บางครั้งก็ปฏิบัติไม่ดีกับคนที่เราคิดไม่ดีด้วย นี่คืออิทธิพลของ**ศาสนาพุทธ** คำสอนของ**ศาสนาพุทธ**ที่ส่งผลต่อการฝึกโยคะ

หลักในการฝึกโยคะมีหลายหลักซึ่งจะรวมเป็นหนังสือเล่มหนึ่ง จริง ๆ แล้วคำว่าโยคะเป็นคำที่เราใช้ในการสื่อสารทั่ว ๆ ไป แต่จริงแล้วที่ถูกต้องคือมาจากคำสันสกฤตว่า **ยูช**(Yuj) ร่วมกัน

สาระจากวิทยากร

การฝึกโยคะทำให้ร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณของเรามาประสานกันร่วมกัน เป็นหนึ่ง โดยทั่วไปร่างกายเราจะแยกเป็นอย่างหนึ่ง จิตใจก็อีกอย่างหนึ่ง ความคิดก็อีกอย่างหนึ่ง ในการฝึกโยคะจะทำให้ทุกอย่างรวมกันเป็นหนึ่งเดียว

หลังจากเราตื่นนอนร่างกายของเราจะพยายามส่งสัญญาณบอกตลอดเวลาว่า ต้องการอะไร แต่ถ้าเราไม่ได้ฝึกมาก่อนก็จะไม่รู้เพราะเราไม่รู้จักร่างกายของตนเองว่าต้องการอะไร ร่างกายของเราจะตอบสนองกับสิ่งที่เราต้องการซึ่งบางครั้งไม่แน่ว่าเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการแน่หรือเปล่า ภายในร่างกายของเรามีการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ บางครั้งทำในสิ่งที่จิตใจไม่ต้องการ ร่างกายไม่ต้องการ แต่การฝึกโยคะจะช่วยทำให้ทุกอย่างไปในทิศทางเดียวกัน

ถ้าเราอยากจะทำบุญกุศลของเราทำได้โดยการฝึกโยคะ โยคะไม่ใช่เพียงแค่การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงหรือมีรูปร่างที่ดีเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ พัฒนาอารมณ์ ควบคุมให้มีสมาธิที่ดีมากยิ่งขึ้น จะทำให้ควบคุมสถานการณ์ทุกอย่างได้ดีมากขึ้น เมื่อเราควบคุมอารมณ์ของเราได้ โดยที่สิ่งเร้าต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวไม่สามารถส่งผลทำให้เรารู้สึกแย่ไปกับสิ่งนั้นได้

ในการฝึกโยคะเพื่อพัฒนาจิตใจของเรา ฝึกสมาธิ ฝึกสวดมนต์ การฝึกลมหายใจหลาย ๆ แบบ ถ้าเราได้ฝึกใครทำให้เราโกรธเราก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ปกติคนโกรธจะหายใจเร็วมาก หายใจถี่มาก ซึ่งเขาไม่รู้ตัว แต่การฝึกโยคะนั้นสามารถเหมือนการฝึกสมาธิรู้สึกตัวมีสติตลอดเวลา

การฝึกโยคะเกี่ยวกับการฝึกลมหายใจมีหลายวิธีจะช่วยให้เรามีสติปัญญาดีมาก ยิ่งขึ้น ดังนั้นการฝึกโยคะไม่เพียงแต่ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ในการฝึกโยคะเพื่อพัฒนาร่างกายจิตใจอารมณ์และสติปัญญาให้ดียิ่งขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงมากขึ้นมีสมาธิดีมาก ขึ้นจิตใจดีขึ้นก็จะช่วยลดความรู้สึกที่ลบความคิดลบให้กลายเป็นคนคิดบวกมากขึ้น

สาระจากวิทยากร

ในจิตของเรามี 4 ระดับ แต่ส่วนใหญ่จะรู้แค่ 3 ระดับคือ **จิตสำนึก จิตใต้สำนึก** ระดับที่ไม่รู้สึกตัว แต่ในทางโยคะมีอีกระดับหนึ่งซึ่งเป็นระดับที่ถ้าเทียบกับทางศาสนา พุทธคือ **ตรัสรู้** ทุกคนในโลกนี้สามารถจะประสบกับการรู้ถึงหรือ **ศาสนาพุทธ** เรียกว่า **ตรัสรู้** ได้ถ้าอุทิศตัวฝึกฝนและตั้งใจทุ่มเทอย่างเต็มที่

หลายคนมีสติปัญญาดี มีความรู้เยอะ มีความเป็นผู้นำ มากกว่าคนอื่นหลายเท่า บางคนใช้ในทางที่ถูก บางคนใช้ในทางที่ผิด แต่โยคะจะช่วยทำให้เขาใช้สติปัญญาความรู้ ความสามารถในทางที่ถูกต้อง

Patanjali's Ashtanga Yoga กล่าวไว้ 8 ขั้นตอนในการฝึกโยคะที่ช่วยพัฒนา จิตใจ อารมณ์ ร่างกายและสติปัญญา

1. **Yama** ระบบวินัยทางสังคม เป็นการฝึกให้เราเข้ากับสังคมได้ คือทำตัวให้เข้ากับมารยาทในสังคม เป็นคนที่ดีของสังคม 2. **Niyama** วินัยในตัวเอง เป็นการฝึกให้เรา รู้จักกฎระเบียบ ทำตามกฎระเบียบได้ 3. **Asana** ท่าทาง คือได้ประโยชน์ต่อร่างกาย ภายนอกของเรา ไม่ต่างจากการฝึกออกกำลังกายทั่วไป 4. **Pranayama** การควบคุม การหายใจ เป็นสิ่งที่จะช่วยควบคุมอารมณ์ของเราให้เราจัดการอารมณ์ของเราได้ดีมากยิ่งขึ้น 5. **Pratyahara** คือการฝึกให้เราสามารถควบคุมความอยากและสิ่งยั่วยวนรอบ ๆ ตัวของเรา 6. **Dharana** การรวมตัวหรือสมาธิของจิตใจ ในการฝึกให้มีสมาธิมากยิ่งขึ้น ในทางโยคะจะฝึกให้ท่องคำว่า โอม จะทำให้เรามีสติ เรียกสติของเรากลับมาและมีสมาธิมากยิ่งขึ้น 7. **Dhyana** การทำสมาธิ บางท่านก็มีฝึกบ้าง ก่อนนอน ช่วยให้เราหลับสบายมากยิ่งขึ้น 8. **Samadhi** สมาธิหรือฌาน ผู้ฝึกจะมีสติและรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

ในการฝึกโยคะสามารถปรับเปลี่ยนคลื่นสมองของเราให้ทำงานได้ดีมากยิ่งขึ้น ปกติคนที่รู้สึกสงบหลับได้ง่ายเป็นช่วงที่คลื่นเดลต้าทำงานอยู่ การฝึกโยคะจะช่วยให้คลื่น เดลต้าทำงานได้ดีมากยิ่งขึ้น

A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

ท่านวิทยากรพิเศษ Mr.Rahul expert
บรรยายเรื่อง “ Yoka for beginner ”
เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2566



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

เดินทางร่วมงานสถาปนาฯ สโมสรคู่มิตร
RC Kelana Jaya ประเทศมาเลเซีย
เมื่อวันที่ 28-31 กรกฎาคม 2566



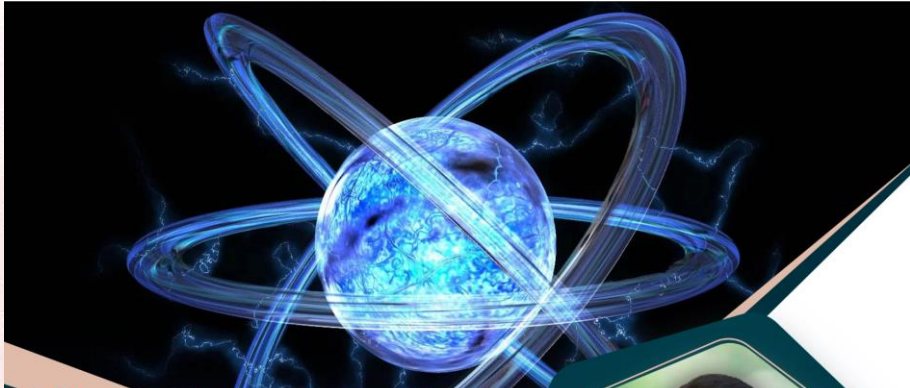
A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์



Next Speaker

วิทยากรสัปดาห์หน้า



สโมสรโรตารีบางรัก ขอเชิญร่วมประชุม “สุขภาพดีด้วย Quantum Technology”



วันพฤหัสบดี
10 สิงหาคม 2566
เวลา 12.30 น. - 13.30 น.

ดร.นรินทร์ หวังศรีวัฒนกุล
ที่ปรึกษาองค์กร
ด้าน Coaching & Mentoring

Onsite Meeting : โรงแรมรอยัล ออคิด เซราตัน
Online Meeting : ZOOM MEETING
MEETING ID : 921 080 1771 PASSCODE : rotary2020



Coming Up Next Week

สัปดาห์หน้ามีอะไร

ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 3 สิงหาคม 2566

Mr.Rahul S Autade

Yoga expert

บรรยายเรื่อง “ Yoka for beginner ”

วันพฤหัสบดีที่ 10 ส.ค. 66

ดร.นรินทร์ หวังศรีวัฒนกุล

เรื่อง “สุขภาพดีด้วย Quantum technology ”

วันพฤหัสบดีที่ 17 ส.ค. 66

รทร.สมทรง สัจจาภิมุข

เรื่อง “สถานการณ์อุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย
2023-24 ”

วันพฤหัสบดีที่ 24 ส.ค. 66

คุณนฤทธิ์ ดิเรกวัฒนชัย

เรื่อง “กฎหมาย PDPA ที่ต้องเข้าใจ ”

วันพฤหัสบดีที่ 31 ส.ค. 66

เยี่ยมชมวิหารใหม่ของ LDS

เวลา 10.30 น.

