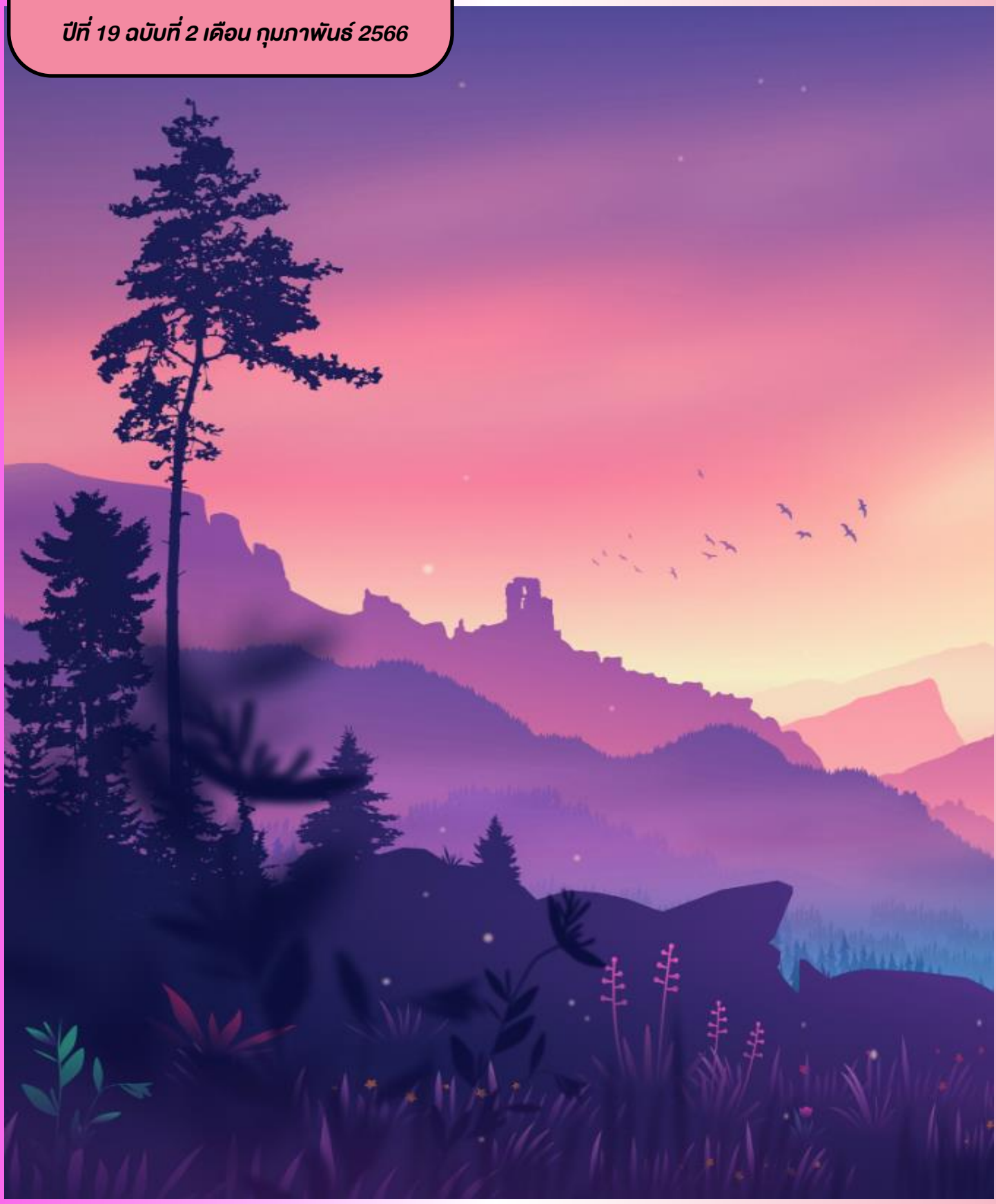
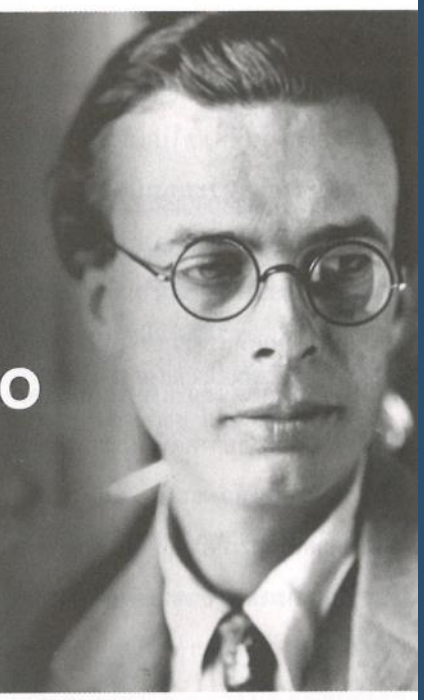
MLV

ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 เดือน กุมภาพันธ์ 2566



INSPIRATION



"All that happens means something; nothing you do is ever insignificant."

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ล้วนมีความหมาย ไม่มีการกระทำไหนที่ไม่สำคัญ

"Happiness is not achieved by the conscious pursuit of happiness; it is generally the by-product of other activities."

ความสุข ไม่ได้เกิดจากการแสวงหาโดยมีสติ แต่จะเกิดขึ้นจากผลพลอยได้ของการกระทำอื่นๆ

"Most human beings have an almost infinite capacity for taking things for granted."

มนุษย์เราส่วนใหญ่ไม่พอใจกับสิ่งที่ตัวเองมี

"Technological progress has merely provided us with more efficient means for going backwards."

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี แทบจะไม่ช่วยในเรื่องการกลับไปในอดีตเลย

"There is only one corner of the universe you can be certain of improving, and that's your own self."

มีเพียงมุมเดียวของจักรวาล
ที่คุณสามารถมั่นใจได้ว่า จะปรับปรุงได้
นั่นคือตัวคุณเอง

-Aldous Huxley-

นักเขียนชาวอังกฤษ

SMART SECRET

สแกนกรรม ปรับนิสัย

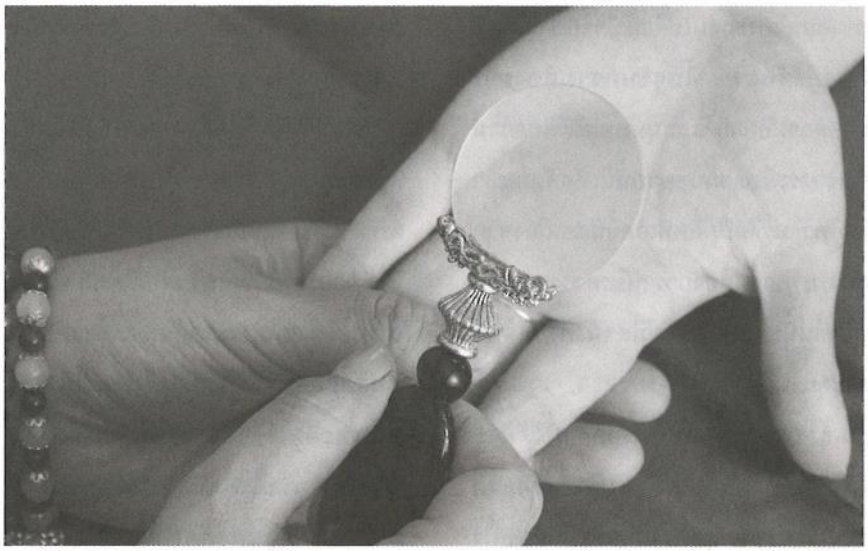
ชื่อบทความประจำเดือนนี้ อาจจะดูเป็นสายมูเตลูสักหน่อย อยากจะขอเชิญชวนทุกท่านลองมาติดตามสาระกันดูว่าจะมูแค่ไหน

ท่านผู้อ่านเคยรู้สึกหรือไม่ว่า บางช่วงเวลาก็เหมือนดวงชะตาเราไม่ค่อยดี อะไรๆ ก็ประเดประดังเข้ามาซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนบางครั้งก็อดสงสัยไม่ได้ว่านี่เคยไปทำอะไรกับใครมาหรือถูกใครจองเวรทำคุณไสยหรือเปล่า จนถึงกับอยากจะไปทำพิธีสแกนกรรมให้รู้แล้วรู้รอด ว่าในอดีตเคยไปสร้างกรรมผูกเวรอะไรไว้กับใครหรือไม่ จะได้แก้กรรมสลัดเวรไปเสียให้หมดสิ้น เรื่องร้ายๆ จะได้เบาบางจางลงไปบ้าง

พยายามทำหลายวิธีก็แล้ว แม่หมอพ่อหมอก็ไปปรึกษามาแล้ว ปรับนู่นก็แล้ว เปลี่ยนนี่ก็เคยแล้ว แก้เคล็ดก็ลองแล้ว ทำบุญทำทานก็ทำแล้ว แต่ไม่ยักจะเห็นผลจริงๆ จังๆ สักอย่าง

แล้วจะยังเหลืออะไรให้ทำอีกเล่า

แม้ชื่อบทความจะดูเป็นสายมู แต่เนื้อความต่อจากนี้ ไม่น่าจะใช่ บทความนี้



จึงขอนำท่านผู้อ่านพิจารณาปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่มีส่วนส่งผลให้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้กับเรา

โดยผู้เขียนจะขอนำผลึกความคิดที่ได้จากการฟังธรรมะบรรยายเกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนาจากท่านอาจารย์ที่ผู้เขียนเคารพนับถือท่านหนึ่ง มาประยุกต์ใช้ในการเทียบเคียงทำความเข้าใจเรื่องกรรมหรือการกระทำ เพื่อชวนท่านผู้อ่านร่วมกันพิจารณาอย่างมีหลักการและเหตุผลพร้อมกันในบทความนี้

แต่ก่อนอื่นใด ข้อแนะนำในการอ่าน คือ เนื้อหาที่นำเสนอจะไม่ได้อ้างอิงถึงหลักธรรมอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ เพราะเป็นเนื้อความที่ผู้เขียนเรียบเรียงขึ้นมาเองจากความคิดความเข้าใจในระดับพื้นฐานที่ยังมิใช่ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้เคร่งในวัตรปฏิบัติธรรมชั้นสูงแต่อย่างใด

นอกจากนี้ ผู้เขียนขอเรียบเรียงและเทียบเคียงด้วยภาษาและเนื้อหาที่อาจแตกต่างไปจากหลักธรรมบ้าง จึงไม่ประสงค์จะกล่าวอ้างถึงหลักธรรมข้อใดในบทความนี้

SMART SECRET

เพราะอาจทำให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมนั้น คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง

อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้นนี้เนื้อหาในบทความน่าจะพอเป็นประโยชน์ในการค้นหาแนวทางสแกนกรรม หรือค้นหาต้นทางของกรรมของตัวเอง เพื่อแก้การกระทำที่สาเหตุ นำสู่ผลลัพธ์ของการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นได้ไม่มากก็น้อย

ผู้เขียนขอสรุปผลึกความคิดเบื้องต้นว่า องค์ประกอบในการสร้างกรรม หรือปัจจัยที่นำสู่การกระทำต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของคนเราประกอบไปด้วย ปัจจัย 3 ประการ คือ ปัจจัยแรก พื้นฐานความต้องการหรือความอยาก และมุมมองที่มีต่อความต้องการหรือความอยากนั้น ปัจจัยต่อมา คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการรับรู้ความต้องการ หรือความอยากที่เกิดขึ้นนั้น และปัจจัยที่สาม คือ ปัจจัยกระตุ้น

สามารถอธิบายขยายความได้ด้วยตัวอย่างดังต่อไปนี้ เช่น ตัวอย่างแรก เป็นเรื่องของพฤติกรรมการชอบช้อปปิ้งซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงของเรา หากเราจะพิจารณาถึงองค์ประกอบในการกระทำนั้น ก็จะสามารถอธิบายได้ว่า ปัจจัยแรก พื้นฐานความต้องการเกิดขึ้นในลักษณะของความอยากได้ และมุมมองที่เรามีต่อความอยากนั้น คือ เราชอบและยินดีให้เกิดขึ้นอย่างยิ่ง ดังนั้น ด้วยปัจจัยแรกนี้ ทำให้ความอยากได้ที่เรามีเป็นความอยากได้ที่ตัวเราเองยินดีให้เกิดขึ้น นั่นคือ ปัจจัยแรกที่ส่งผลให้เราชอบช้อปปิ้งซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงนั้น มีจุดเริ่มต้นจากความอยากได้

> **ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการรับรู้ความต้องการ หรือความอยากที่เกิดขึ้นนั้น หากเราจะได้ฝึกหัดเป็นคนใช้เหตุผล พิจารณารอบคอบถ้วนถี่ ไม่ใช้เพียงอารมณ์ความรู้สึก คำนึงถึงสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยความมีสติรู้ตัว ก็จะเป็นการระงับหรือปรับเปลี่ยนเส้นทางความคิดสู่การกระทำของเราได้เป็นอย่างดีเช่นกัน**

สิ่งของเหล่านั้นที่เรารู้สึกยินดีและพอใจให้เกิดขึ้น

ตามด้วยปัจจัยที่สอง ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการรับรู้ความต้องการหรือความอยากที่เกิดขึ้นนั้น ซึ่งในที่นี้อธิบายได้ว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเนื่องนั้นเป็นไปในลักษณะของอารมณ์หรือเหตุผล อย่างเช่นในกรณีนี้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากความอยากได้สิ่งของเหล่านั้นที่เราพอใจให้เกิดขึ้น เป็นไปในลักษณะของอารมณ์มากกว่าเหตุผล ก็จะส่งผลให้ความต้องการช้อปปิ้งซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงของเรามีระดับที่สูงขึ้นและมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะขับเคลื่อนต่อไปให้เกิดเป็นการลงมือกระทำด้วยอารมณ์ที่อยู่เหนือเหตุผล

ในปัจจัยต่อมา ปัจจัยสุดท้าย คือ ปัจจัยกระตุ้น ในกรณีนี้อธิบายได้ว่า หากปัจจัยแรกและปัจจัยที่สอง ส่งผลให้เกิดเป็นความต้องการช้อปปิ้งซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงในอารมณ์ที่อยากได้ของเราในระดับที่สูง ตามด้วยปัจจัยกระตุ้น เช่น ถูกเร้าหรือกระตุ้นด้วยปัจจัยเสริมภายนอก ในกรณีนี้อาจเป็นการให้ความเห็นชอบส่งเสริมให้ซื้อของโดยเพื่อนที่อยู่ใกล้ชิด หรือการที่สินค้านั้นเป็นของหายาก ลิมิเต็ดอิดิชัน ก็จะส่งผลสนับสนุนให้เกิดเป็นการกระทำได้มากยิ่งขึ้น

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบในการสร้างกรรมหรือปัจจัยที่นำสู่การกระทำ คือ การซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงทั้ง 3 ประการนั้น เป็นไปในทางส่งเสริมซึ่งกันและกัน คือ ปัจจัยแรก พื้นฐานความต้องการหรือความอยาก และมุมมองที่มีต่อความต้องการหรือความอยากนั้นเป็นไปในทางที่เราต้องการและเห็นชอบ ปัจจัยต่อมา คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการรับรู้ความต้องการ หรือความอยากที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปในทางส่งเสริมด้วยอารมณ์ และปัจจัยที่สาม คือ ปัจจัยกระตุ้น เป็นไปในทางสนับสนุนเช่นกัน ในกรณีดังกล่าวนี้ การลงมือกระทำการซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงนี้เกิดขึ้นได้แน่นอน

แต่หากพิจารณาองค์ประกอบทั้งสามในการสร้างกรรมหรือปัจจัยนำสู่การกระทำแล้ว ไม่เป็นไปในทางส่งเสริมซึ่งกันและกัน โอกาสที่จะเกิดเป็นการกระทำหรือการลงมือทำกรรมนั้นก็จะน้อยลง

เช่น ปัจจัยแรก ที่เป็นพื้นฐานความต้องการหรือความอยากซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงของเรา เป็นไปในทางการตอบสนองความต้องการที่เราเห็นชอบ แต่ปัจจัยต่อมา ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการรับรู้ความต้องการซื้อของเราเป็นไปในแนวทางที่ไม่สนับสนุน คือ แทนที่จะเต็มไปด้วยอารมณ์อยากได้อยากซื้อ กลับกลาย

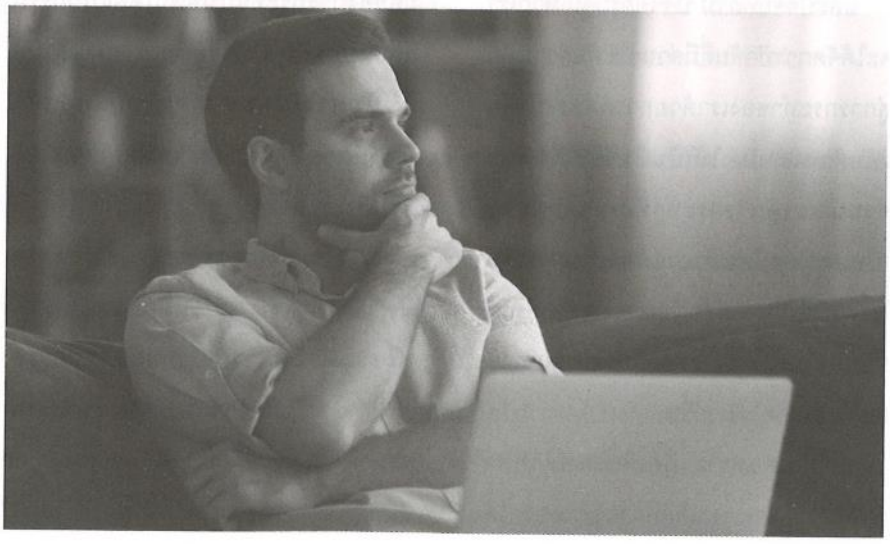
SMART SECRET

เป็นการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผลอย่างถ้วนถี่ว่าของที่เราอยากได้นั้น มีความจำเป็นสำหรับเราแค่ไหน เรามีแล้วหรือยัง หรือที่เรามีใช้อยู่ก็ยังใช้ได้ ไม่จำเป็นต้องซื้อเพิ่ม ก็จะทำให้โอกาสในการเกิดเป็นการกระทำหรือการลงมือซื้อของนั้นน้อยลง และหากปัจจัยที่สาม ปัจจัยสุดท้าย เป็นไปในลักษณะตรงกันข้ามกับการกระตุ้นให้เกิดขึ้น ก็จะยิ่งลดโอกาสการเกิดการกระทำได้มากยิ่งขึ้นอีก เช่น เพื่อนที่เราถามความเห็นว่าเราควรซื้อหรือไม่ มีความเห็นไม่สนับสนุนและพยายามโน้มน้าวใจเราไม่ให้ซื้อ เพราะมองว่าเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ โอกาสการกระทำการซื้อของแบรนด์เนมราคาแพงของเราก็จะเกิดขึ้นได้ยาก

เมื่อเราพอเข้าใจองค์ประกอบ 3 ปัจจัยที่นำสู่การกระทำของเราแล้ว โอกาสในการปรับเปลี่ยนการกระทำของเราก็เกิดขึ้นได้ด้วยการพิจารณาจัดการกับทั้ง 3 ปัจจัยดังกล่าว

ปัจจัยแรก พื้นฐานความต้องการหรือความอยาก และมุมมองที่มีต่อความต้องการหรือความอยากนั้น สามารถจัดการได้โดยพิจารณาความต้องการหรือความอยากนั้นด้วยมุมมองที่เหมาะสมด้วยความจำเป็นตามเหตุผล เช่น ถ้าความต้องการนั้นเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีพ อย่างความหิวอาหาร หรือความกระหายน้ำ เราก็สามารถตอบสนองต่อความต้องการนั้นอย่างเหมาะสมตามความจำเป็น หรือหากเป็นความต้องการที่เกินความต้องการพื้นฐานและอาจไม่มีความจำเป็น เราก็สามารถเลือกที่จะไม่ตอบสนองความต้องการนั้นก็เป็นได้ หากเรามีมุมมองที่เหมาะสม

ปัจจัยที่สอง คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการรับรู้ความต้องการหรือความอยากที่เกิดขึ้นนั้น หากเป็นไปในกระบวนการคิดอย่างมีเหตุมีผล มีการคิดทบทวนไตร่ตรอง ก็จะเป็นกลไกกลั่นกรองให้เกิดการทบทวนก่อนการลงมือกระทำ เช่น ความหิวอาหารที่เกิดขึ้นเพื่อการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ตามด้วยความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องด้วยเหตุผลพิจารณาไตร่ตรองการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามความจำเป็น ก็อาจส่งผลให้เราเลือกประเภทอาหารหรือร้านอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและสถานะทางเศรษฐกิจของเราได้มากขึ้น ลดโอกาสที่เราจะรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการ หรือมีราคาแพงเกินความเหมาะสม



ปัจจัยที่สาม คือ ปัจจัยกระตุ้น ถ้าหากในการพิจารณาตอบสนองความต้องการของเรานั้น มีปัจจัยกระตุ้นที่เหมาะสม ก็จะส่งผลให้เราสามารถพิจารณาตัดสินใจว่าจะลงมือกระทำหรือไม่ลงมือกระทำ และถ้าจะลงมือกระทำ จะลงมือกระทำเมื่อไรและอย่างไร เช่น ความหิวอาหารที่เกิดขึ้นเพื่อการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ตามด้วยความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องด้วยเหตุผลพิจารณาไตร่ตรองการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามความจำเป็น และมีปัจจัยกระตุ้นที่เป็นเพื่อนที่รักษาสุขภาพชักชวนเราให้ไปร่วมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ณ ร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารคุณภาพ แต่มีราคาประหยัด สมเหตุสมผล ก็จะส่งผลให้เราเลือกลงมือกระทำเป็นการเดินทางไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารเพื่อสุขภาพร้านนั้น

เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้แล้ว ท่านผู้อ่านคงพอจะเห็นแนวทางในการแก้กรรมที่บทความนี้กำลังชวนคิดอยู่บ้างพอสมควร ซึ่งเป็นแนวทางที่แตกต่างไปจากสถานการณ์ที่เกริ่นนำไว้ในตอนต้นบทความ เพราะหากเราแก้กรรมด้วยการแก้เคล็ดตามที่แม่หมอ

SMART SECRET

> กรรมอยู่ที่การกระทำ ผลกรรมจึงเป็นผลของการกระทำ เมื่อเราได้สแกนกรรมและพบปัจจัย 3 ปัจจัยดังกล่าวมาแล้วนั้น จึงเห็นควรให้จัดการกับปัจจัยเหล่านั้น ปัจจัยภายในที่ต้องตระหนัก รู้ตัว และปรับตัวปรับใจ

พ่อหมอแนะนำ หรือทำบุญทำทาน ก็อาจพอจะช่วยให้เรารู้สึกสบายใจขึ้นได้บ้าง แต่ต้นเหตุของการกระทำยังไม่ได้ถูกปรับเปลี่ยน ผลของกรรมที่อาจจะเกิดจากการกระทำแบบเดิมๆ ก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก ดวงชะตาที่ว่าไม่ค่อยจะดีก็มีโอกาสจะประเดประดังเข้ามาซ้ำแล้วซ้ำเล่าได้อีก เพราะปัจจัยนำสู่การกระทำของเรายังไม่ได้ถูกปรับเปลี่ยนแต่อย่างใด

แต่ถ้าหากเรามีโอกาสปรับแก้กรรม ซึ่งในที่นี้ก็คือ การกระทำของเราที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์หรือผลของกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยทำการแก้ที่ต้นเหตุหรือปัจจัยที่นำสู่การกระทำของเรา ก็น่าจะเป็นการจัดการกับกรรมที่เหมาะสมมากกว่า เพราะจะส่งผลให้การกระทำของเรามีโอกาสถูกปรับเปลี่ยนไปจากเดิมตั้งแต่ต้นทาง เพื่อให้เส้นทางของการกระทำเปลี่ยนแปลงไป และกรรมสุดท้ายปลายทางก็ย่อมจะต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย

สำหรับปัจจัยแรก พื้นฐานความต้องการหรือความอยาก และมุมมองที่มีต่อความต้องการหรือความอยากนั้น หากเราจะได้ฝึกหัดควบคุมความต้องการและความอยากให้เกิดขึ้นในเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างแท้จริงและอยู่ในระดับที่เหมาะสม ก็จะเป็นการจัดการกับต้นทางของการกระทำตั้งแต่ลำดับแรก

ฝึกระงับให้มีน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการอยากได้อยากมี ความไม่ต้องการไม่อยากได้ไม่อยากมี ความชอบ ความรัก ความปรารถนา หรือความไม่ชอบ ความเกลียด ความชัง ฝึกปรับลดให้มีน้อยลงด้วยมุมมองที่เป็นไปตามความจริง และความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ไม่ปรุงแต่งไม่สุดโต่ง

ส่วนปัจจัยที่สอง คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการรับรู้ความต้องการหรือความอยากที่เกิดขึ้นนั้น หากเราจะได้ฝึกหัดเป็นคนใช้เหตุผล พิจารณารอบคอบถ้วนถี่ ไม่ใช้เพียงอารมณ์ความรู้สึก คำนึงถึงสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยความมีสติรู้ตัว ก็จะเป็นการระงับหรือปรับเปลี่ยนเส้นทางความคิดสู่การกระทำของเราได้เป็นอย่างดีเช่นกัน

และปัจจัยที่สาม ปัจจัยกระตุ้น หากเราจะได้จัดการปัจจัยที่มีส่วนกระตุ้นความคิดสู่การกระทำของเราด้วยการคัดสรรปัจจัยรอบตัวเหล่านั้น ให้เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนช่วยนำเราสู่การกระทำที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา ก็จะเป็นการเพิ่มโอกาสให้การกระทำที่ไม่เหมาะสมเกิดได้น้อยลง และเพิ่มโอกาสให้การกระทำที่เหมาะสมเกิดได้มากขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นรองเท้ากีฬารุ่นใหม่สวยงาม เราเกิดความรู้สึกอยากได้ แต่เราสามารถระงับความรู้สึกนั้นได้ด้วยเหตุผล พิจารณาอย่างรอบคอบแล้วก็หยุดความคิดนั้นไม่ให้เกิดเป็นการลงมือกระทำได้ เพราะความจริงที่ว่าเรามีรองเท้ากีฬาที่สามารถใช้งานได้อยู่มากกว่า 1 คู่แล้ว ยังไม่มีความจำเป็นต้องซื้อเพิ่มแต่อย่างใด เราจึงเลี่ยงไม่เดินเข้าไปในร้านรองเท้า เพื่อลดโอกาสที่จะพบปัจจัยกระตุ้นต่างๆ

หรือเมื่อเราเกิดความรู้สึกอิจฉาเพื่อนร่วมงานที่ได้เลื่อนตำแหน่ง แต่เราสามารถระงับความคิดและอารมณ์ในทางลบได้ เพื่อไม่ให้ความคิดเตลิดไปสู่จินตนาการเกินความเป็นจริง ซึ่งมีโอกาสทำให้เราขุ่นข้องหมองใจและพานส่งต่อไปสู่ความริษยา หากเราพิจารณาสิ่งต่างๆ จากข้อมูลความจริงด้วยเหตุด้วยผล และหากเรามีโอกาสได้ปรึกษาหารือกับรุ่นพี่ที่ให้คำแนะนำและข้อคิดที่เป็นประโยชน์ด้วยแล้ว โอกาสที่ความคิดอิจฉานั้นจะส่งผลให้เราลงมือกระทำ หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ก็ลดน้อยลงไปอย่างแน่นอน

กรรมอยู่ที่การกระทำ ผลกรรมจึงเป็นผลของการกระทำ เมื่อเราได้สแกนกรรมและพบปัจจัย 3 ปัจจัยดังกล่าวมาแล้วนั้น จึงเห็นควรให้จัดการกับปัจจัยเหล่านั้น ปัจจัยภายในที่ต้องตระหนัก รู้ตัว และปรับตัวปรับใจ

ต้องการให้น้อยลง คิดอ่านด้วยเหตุผล มีสติให้มากขึ้น อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หรืออยู่ท่ามกลางกัลยาณมิตรที่มีธรรมประจำใจ นิสัยเราจะเปลี่ยน และกรรมจะนำสิ่งดีๆ มาให้กับเรา HR

SMART MONEY

เตรียมตัวยื่นภาษี ปี 2565 อย่างไร มีอะไรต้องรู้บ้าง?

สวัสดีปีใหม่ 2566 คุณผู้อ่านทุกท่านครับ เข้าสู่ช่วงต้นปีแบบนี้แน่นอนว่าถึงฤดูยื่นภาษีกันอีกแล้ว โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนอย่างเรา สิ่งที่ต้องเตรียมตัวมีอะไรบ้าง บทความในเดือนนี้เลยมีเทคนิคมาฝากกันตั้งแต่การเตรียมตัวยื่นภาษีประจำปีไปจนถึงการวางแผนภาษีรับปีนี้กันเลยครับ เอาล่ะ มาเริ่มกันเลย...

ข้อแรก : เตรียมเอกสารยื่นภาษีประจำปีให้เรียบร้อย สำหรับมนุษย์เงินเดือน สิ่งที่เป็นตัวตั้งต้นในการยื่นภาษี คือ หนังสือรับรองการหักภาษี ณ ที่จ่าย ที่นายจ้างออกให้ ซึ่งใบนั้นจะมีข้อมูลสรุปอยู่ 3 ส่วน คือ เงินได้ทั้งปี ประกันสังคม และกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (ถ้ามี)

- เงินได้ทั้งปี คือ ตัวเลขที่เราต้องเอามายื่นภาษีนั่นเองครับ โดยตอนที่ยื่นภาษีเราจะต้องกรอกข้อมูลเลขประจำตัวผู้เสียภาษี (เลขนิติบุคคล 13 หลัก) ของนายจ้างของเราเข้าไปด้วยครับ
- ประกันสังคม คือ ยอดที่สามารถนำมาใช้ลดหย่อนภาษีได้ โดยเราจะเอามายื่นในรายการลดหย่อนที่ชื่อว่า กองทุนประกันสังคม โดยในปี 2565 ที่ผ่านมา ยอดที่ใช้ยื่นเป็นค่าลดหย่อนภาษีนั้น จะสูงสุดได้ไม่เกิน 6,300 บาท เนื่องจากมีการปรับอัตรานำส่งในปีที่ผ่านมานั่นเอง
- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (ถ้ามี) หลายคนอาจจะคุ้นกันในชื่อของ PVD ตรงนี้ยอดที่เราสะสมในแต่ละปี จะสามารถนำมาลดหย่อนภาษีได้ ซึ่งจะระบุไว้ในเอกสารเช่นเดียวกันครับ

สำหรับเงินเดือนที่เราได้รับ (รวมโบนัสและอื่นๆ ที่ได้จากการทำงาน) จะถือเป็นเงินได้ประเภทที่ 1 ตามกฎหมายภาษีที่เรียกว่า ประมวลรัษฎากร โดยอยู่ในมาตรา 40 (1) นั่นเองครับ ดังนั้น ตอนยื่นภาษีให้เลือกประเภทเงินได้นี้แล้วกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนนะครับ

ข้อสอง : เตรียมเอกสารลดหย่อนภาษีที่ต้องใช้ นอกจากเอกสารในข้อแรกที่เราใช้ยื่นภาษีแล้ว เอกสารหลักฐานอื่นๆ

SMART MONEY

ที่ใช้ในการลดหย่อนภาษีก็สำคัญไม่แพ้กัน ซึ่งในปี 2565 ที่ผ่านมา ต้องบอกว่าหลายๆ ตัวนั้น (อาจ) ไม่จำเป็นต้องเตรียมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นประกันชีวิต ประกันสุขภาพ กองทุนลดหย่อนภาษี SSF และ RMF ดอกเบี้ยเงินกู้ยืมเพื่ออยู่อาศัย (ที่เริ่มต้นกู้ตั้งแต่ปี 2664 เป็นต้นไป) จนถึงรายการบริจาคที่ผ่านระบบ E-donation เนื่องจากทางสรรพากรได้มีข้อมูลพวกนี้จากข้อกฎหมายที่ให้ผู้เกี่ยวข้องต่างๆ เช่น บริษัทประกันสถาบันการเงินบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน และหน่วยงานรับบริจาค ฯลฯ ส่งข้อมูลให้กับทางสรรพากรโดยตรงแล้ว

แต่ก็ต้องบอกว่าเพื่อความสบายใจและปลอดภัยในการจัดการเอกสาร ผมยังคงแนะนำให้เก็บเอกสารต่างๆ เหล่านี้อยู่นะครับ เพราะเท่าที่ทราบมาจากข้อมูล แม้ว่าจะมีการส่งข้อมูลให้สรรพากรแล้วก็ตาม ยังมีบางรายการที่ทางสรรพากรเรียกเพื่อขอดูเพิ่มเติมอยู่ (ซึ่งก็ไม่รู้ว่าทำไม) ดังนั้น เก็บไว้ปลอดภัยกว่าครับ

ส่วนเอกสารที่แนะนำให้เตรียมและคิดว่าสรรพากรขอดูแน่ๆ ในกรณีที่มีการขอคืนภาษี คือ หลักฐานของค่าลดหย่อน **ช้อปดีมีคืน จำนวน 30,000 บาท** ที่เป็นการซื้อสินค้าและบริการตามภาษีมูลค่าเพิ่ม หนังสือและอีบุ๊ก และสินค้าโอท็อปตามที่กฎหมายกำหนด (ไม่ได้สิทธิสำหรับบางรายการ) ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงวันที่ 1 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์ 2565 ที่ผ่านมา

โดยหลักฐานที่ใช้ในการลดหย่อนภาษี คือ ใบกำกับภาษีแบบเต็มรูป ที่มีชื่อผู้ซื้อระบุไว้ กรณีที่ซื้อจากผู้ประกอบการจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) และใบเสร็จรับเงินที่มีชื่อผู้ซื้อระบุไว้ กรณีที่ซื้อจากผู้ประกอบการสินค้าโอท็อปและหนังสือครับ ดังนั้น ใครที่ใช้สิทธิ อย่าลืมเตรียมเอกสารส่วนนี้ไว้ด้วย

หมายเหตุ : สำหรับหลักฐานทั้งหมดที่ผมแนะนำมานี้ แม้ว่าตอนยื่นภาษีจะไม่จำเป็นต้องส่งหลักฐานให้ทันที แต่เราจำเป็นต้องเก็บหลักฐานไว้เผื่อสรรพากรตรวจสอบ หากมีการขอคืนภาษีหรือกรณีอื่นๆ ครับ

ส่วนใครที่อยากทราบว่า แล้วรายการลดหย่อนภาษีปี 2565 อื่นๆ นั้น มีอะไรบ้าง ผมแนะนำให้กลับไปอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมในฉบับเดือนธันวาคม 2565 หรือดูแบบสรุปได้ที่รูปด้านล่างนี้เลยครับ

สำหรับคนที่ต้องการขอคืนภาษีแบบไวๆ ผมแนะนำให้สแกนเอกสารต่างๆ ไว้ให้ครบถ้วนเลยครับ ใครที่ยื่นขอคืนบ่อยๆ จะรู้ว่าการขอคืนภาษีนั้นต้องมีการนำส่งเอกสารและวิธีการนำส่งที่ง่ายที่สุด คือ การสแกนรูปผ่านเว็บไซต์กรมสรรพากร ขอมาเมื่อไรกดส่งไฟล์ปุ๊บ จบเลย

แต่สำหรับมนุษย์เงินเดือนที่ไม่มีค่าลดหย่อนอะไร หรือไม่ได้ใช้สิทธิลดหย่อนเพิ่มเติมใดๆ เลย แค่ใช้เอกสารหนังสือรับรองการหักภาษี ณ ที่จ่าย ในข้อแรกก็เพียงพอแล้วครับ

ข้อสาม : เช็กยอดภาษีที่ต้องจ่ายและวางแผนภาษีไว้ล่วงหน้า อาจจะฟังดูแปลกๆ ว่า ทำไมถึงรีบขนาดนี้ แต่ผม

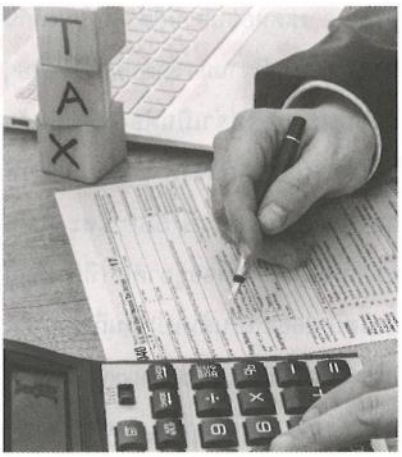
SMART MONEY

แนะนำว่า สิ่งที่เราควรรีบทำตั้งแต่ต้นปี คือ การจัดการภาษีปีหน้า (ปี 2566) โดยแนะนำให้เช็กยอดภาษีที่คำนวณได้ในปีนี้ (ยอดที่ต้องจ่ายก่อนหักภาษี ณ ที่จ่าย) แล้วถามตัวเองว่า เราพอใจกับการวางแผนภาษีประจำปี 2565 ไหม รวมถึงเช็กดูว่าสถานการณ์การเงินของเราเป็นอย่างไร เพื่อที่จะได้วางแผนปีต่อไปได้ทันทีครับ

เหตุผลที่ผมแนะนำแบบนี้ เพราะว่าช่วงนี้จะเป็นช่วงที่เราวางแผนและจัดการได้ดี และเรามีข้อมูลในปีก่อนจากการยื่นภาษีอยู่ในมือ ถ้าหากเราวางแผนได้ตั้งแต่เนิ่นๆ มันจะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้ง่ายตลอดทั้งปี ดังนั้น ลองเช็กให้ดีนะครับผม

ถ้าวางแผนแล้ว อย่าลืมแจ้งข้อมูลลดหย่อนภาษีไว้ล่วงหน้าผ่านแบบ ลย.01 ที่ HR ส่งมาให้ (หรือกรอกข้อมูลในระบบของฝ่ายบุคคล) ให้เรียบร้อยด้วยนะครับ เพราะมีผลต่อภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย ที่เราจะถูกหักไว้ในทุกเดือนๆ ซึ่งจะช่วยให้เราไม่ต้องถูกหักภาษีไว้มากจนเกินไป เพื่อว่าปีหน้าจะได้ไม่ต้องเสียเวลาขอคืนภาษี (อันนี้เป็นเทคนิคสำหรับคนที่ไม่ชอบขอคืนภาษี และอยากได้เงินส่วนที่ถูกหักไว้เกินคืนมาในระหว่างปีครับ)

> “สำหรับคนที่ต้องการขอคืนภาษีแบบไวๆ ผมแนะนำให้สแกนเอกสารต่างๆ ไว้ให้ครบถ้วนเลยครับ ใครที่ยื่นขอคืนบ่อยๆ จะรู้ว่า การขอคืนภาษีนั้นต้องมีการนำส่งเอกสาร และวิธีการนำส่งที่ง่ายที่สุด คือ การสแกนรูปผ่านเว็บไซต์กรมสรรพากร ขอมาเมื่อไร กดส่งไฟล์ปุ๊บ จบเลย”



สำหรับคนที่ยังไม่มีอะไรให้วางแผน ไม่รู้เลยว่าจะซื้อกองทุนเท่าไร ลดหย่อนภาษีแบบไหนในปี 2566 นี้ คำแนะนำของผม คือ ลองเช็กเป้าหมายการเงินของตัวเองดูครับ ไม่ว่าจะเป็นความเสี่ยงต่างๆ (ประกันชีวิต ประกันสุขภาพ) เป้าหมายการเงินในอีก 10 ปี (SSF) หรือเป้าหมายเกษียณ (PVD, RMF, ประกันบำนาญ) ประกอบกันดูครับ หรือถ้าหากปีที่แล้ววางแผนไปแล้วและตรงตามเป้าหมาย จะยังใช้หลักการเดิมก็ได้ถือว่าไม่ผิดครับ

สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกคนยื่นภาษีกันได้อย่างสะดวกสบาย และสำหรับคนที่ขอคืนก็ขอให้ได้คืนภาษีกันเร็วๆ ตามที่ตั้งใจไว้นะครับผม... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ HR

ประกันสังคม

นายจ้างที่มี "ลูกจ้าง" ขึ้นทะเบียนประกันสังคมให้ลูกจ้างด้วย

เชื่อว่ามีหลายคนที่ได้พบและได้รู้จักคนทำงาน หรือลูกจ้างในร้านค้าพาณิชย์หลายแห่ง ทั้งขนาดเล็ก ขนาดกลาง หรือแม้แต่ขนาดใหญ่ ไม่มี "ประกันสังคม" เพราะ "นายจ้าง" ไม่ได้ขึ้นทะเบียนให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตนในระบบประกันสังคม... ทำให้ลูกจ้างกลุ่มนี้ทำงานให้กับนายจ้างตามหน้าที่และวันเวลาที่นายจ้างกำหนด (ไปวันๆ) โดยไม่ได้รับความคุ้มครองจากกฎหมายประกันสังคมเหมือนกับลูกจ้างอื่นๆ ทั้งที่เป็น "ลูกจ้าง" เหมือนกัน

คำถาม... แล้วนายจ้างได้ให้ความคุ้มครองดูแลหรือให้สวัสดิการแก่ลูกจ้างกลุ่มนี้อย่างไร

คำตอบ คือ สถานประกอบการบางแห่งให้ความคุ้มครองดูแลหรือให้สวัสดิการ เช่น การประกันชีวิตหมู่ การให้ค่ารักษาพยาบาลตามวงเงินที่กำหนดต่อปี การให้ค่าอาหาร ค่ารถ ฯลฯ แต่บางแห่งไม่มีสวัสดิการใดๆ

แม้ว่าพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 และที่แก้ไขเพิ่มเติมมาแล้วหลายฉบับ **มีบทบังคับเด็ดขาด**ให้นายจ้าง "ต้อง" แจ้งขึ้นทะเบียนให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตนภายใน 30 วัน นับแต่วันที่มีลูกจ้างและหากไม่ดำเนินการตามเวลาที่กฎหมายกำหนด นายจ้างมีความผิดทั้งทางอาญา คือ ต้องโทษ "จำคุก" และทางแพ่ง คือ รับผิดชอบจ่ายเงินสมทบและเงินเพิ่มตามกฎหมายย้อนหลังนับแต่วันที่มีลูกจ้าง และอาจถูกยึดทรัพย์สินเพื่อขายทอดตลาดนำเงินมาชำระหนี้เงินสมทบหรือเงินเพิ่มที่ค้างชำระ ยิ่งกว่านั้นการที่นายจ้างละเลยเพิกเฉย หรือไม่นำพาต่อบทบังคับของกฎหมาย จะส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เพราะผู้ใช้แรงงานถือเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศหลากหลายด้าน รัฐจึงได้ **"สร้างหลักประกันชีวิตที่มั่นคงให้กับลูกจ้าง"** ไม่ให้ได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย หรือมีหลักประกันเกี่ยวกับรายได้ในช่วงเวลาที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต โดยมีกฎหมายประกันสังคมบังคับให้ลูกจ้างทุกคนเข้าเป็น **"สมาชิกของกองทุนประกันสังคม"** หรือเป็น "ผู้ประกันตน" และบังคับนายจ้างให้ทำหน้าที่ขึ้นทะเบียนนายจ้างให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตน **ไม่ได้ให้สิทธิแก่นายจ้างที่จะเลือกขึ้นทะเบียนหรือไม่ขึ้นทะเบียนก็ได้** เพื่อให้ลูกจ้างผู้ประกันตนมีสิทธิเข้ารับการรักษา

ประกันสังคม

มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์จึงสมควรแสดงความเอื้ออาทรต่อลูกจ้างด้วยการขึ้นทะเบียนให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตนในระบบประกันสังคม เพื่อให้เป็นสวัสดิการแก่ลูกจ้างที่จะมีหลักประกันชีวิตตามที่กฎหมายกำหนด

ประการที่สอง สำคัญต่อนายจ้างที่จะได้รับ "พลังหนุน" จากลูกจ้าง เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของกิจการ

การประกอบกิจการขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ ล้วนต้องอาศัยองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ คน (Men) เงิน (Money) วัสดุ (Material) และวิธีการบริหาร (Management) และถึงแม้ปัจจุบันจะมีการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในกระบวนการทำงานมากขึ้นก็ตาม แต่คน (Men) ก็ยังถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบริหารกิจการ และนำพากิจการให้ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวได้ และเพราะ "คนหรือมนุษย์" ต่างจากเครื่องมือเครื่องจักร เพราะมีสมอง มีความคิด ความรู้สึก มีความต้องการ ฯลฯ

อะไร คือ ความต้องการที่จะทำให้เกิดพลังหนุนจากลูกจ้าง

นักจิตวิทยา ชื่อ อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ได้อธิบายทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้ 5 ลำดับ โดยความต้องการมากที่สุดในลำดับที่ 1 จากฐานพีระมิดและความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิตในลำดับที่ 5 คือ ยอดพีระมิด

ลำดับที่ 1 เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ คือ ปัจจัย 4 ซึ่งเป็นความต้องการทางกายภาพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นต้น

ลำดับที่ 2 ความมั่นคงและความปลอดภัย เช่น ความมั่นคงทางด้านการงาน ความมั่นคงทางด้านการเงิน ความปลอดภัยของสุขภาพ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย ความปลอดภัยทางอารมณ์ ไม่เศร้าเสียใจ วิตกกังวล ความมั่นคงในการมีชีวิตที่ดี เป็นต้น

ลำดับที่ 3 ความต้องการด้านความรักหรือการเป็นเจ้าของ เมื่อมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงต้องพึ่งพาอาศัยกัน รวมทั้งการมีเพื่อน การมีพวกพ้อง การมีครอบครัว การมีคนที่รัก การได้รับการยอมรับในความสามารถและตัวตน โดยเฉพาะด้านความรักและการเชื่อมต่อความรู้สึกด้านความรักจากเพื่อน ครอบครัว จากสังคม หรือจากผู้บังคับบัญชา นายจ้าง เป็นต้น

ลำดับที่ 4 ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง และความภาคภูมิใจ คือ การได้รับการยอมรับในคุณค่าของตนและการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นรอบข้าง การได้รับการยกย่องชมเชย รางวัล หรือการเชิดชูจากบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตน และแรงบันดาลใจให้ประสบความสำเร็จได้

ลำดับที่ 5 ความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิต ถือเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ทุกคน เมื่อบรรลุความต้องการทั้ง 4 ลำดับข้างต้นแล้ว โดยมนุษย์จะพัฒนาศักยภาพของตนเองในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้สำเร็จและสมบูรณ์

เมื่อลูกจ้าง คือมนุษย์จึงมีความต้องการดังกล่าวข้างต้นเช่นกัน แต่การบรรลุเป้าหมายความต้องการมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการสนองตอบ โดยเฉพาะในการทำงานนั้น "นายจ้าง" ถือว่าเป็นผู้ที่มีหน้าที่และอำนาจเหนือกว่า ทั้งการให้คุณ ให้โทษแก่ลูกจ้าง การดูแลลูกจ้างโดยการขึ้นทะเบียนให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตนในระบบประกันสังคม นอกจากจะเป็นการเติมเต็มความต้องการในลำดับที่ 1 และลำดับที่ 2 ให้กับลูกจ้างแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นการเกิดขึ้นของความต้องการลำดับที่ 3 ที่นายจ้าง ลูกจ้าง ต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และยังเป็นการเชื่อมต่อความรู้สึกด้านความรักระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง และเมื่อ "ความรัก" เป็นพลังบวกจึงย่อมเป็นพลังผลักดันให้ความต้องการลำดับที่ 4 และลำดับที่ 5 ปรากฏขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ทั้งการยอมรับในคุณค่าของตน การยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ความเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตน จนเกิดเป็นแรงบันดาลใจให้ทำงานประสบความสำเร็จ ดังที่ "โจวินเทจ" นักจิตวิทยาชาวสหรัฐอเมริกา กล่าวไว้ในหนังสือ The meta secret พิมพ์ครั้งที่ 1 เมื่อปี พ.ศ. 2554 หน้า 272 ว่า *"จักรวาลกำลังให้ความรักแก่คุณ เมื่อคุณ*

ประกันสังคม

มอบความรักออกไป คุณก็จะได้ความรักนั้นตอบกลับมา ความรัก คือ หัวใจและธรรมชาติของความสัมพันธ์" ดังนั้น เมื่อความรักเป็นความต้องการของมนุษย์ เป็นพลังผลักดันให้มนุษย์ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำงานได้อย่างมีความสุขมากขึ้น การที่นายจ้างมอบความรักให้กับลูกจ้าง เติมเต็มชีวิตที่มั่นคงและปลอดภัยให้กับลูกจ้างโดยการขึ้นทะเบียนประกันสังคมให้กับลูกจ้าง ย่อมจะทำให้ลูกจ้างเกิดการพัฒนาตนเอง และเกิดพลังหนุนให้เกิดความสำเร็จในหน้าที่การงาน ในกิจการของนายจ้างตามไปด้วย

ประการที่สาม สำคัญต่อนายจ้างที่จะมีเวลาในการบริหารกิจการ "อย่างบริบูรณ์"

กฎหมายประกันสังคมกำหนดหน้าที่ให้นายจ้างต้องขึ้นทะเบียนนายจ้างและแสดงรายชื่อให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตน กรณีที่เจ้าหน้าที่พบ (ในวันใดวันหนึ่ง) ว่านายจ้างไม่ขึ้นทะเบียนตามเวลาที่กำหนด เช่น ลูกจ้างแจ้งหรือร้องเรียนให้สำนักงานประกันสังคมทราบหรือเจ้าหน้าที่ตรวจพบเอง เจ้าหน้าที่มีอำนาจขึ้นทะเบียนนายจ้างและประเมินเงินสมทบย้อนหลังนับแต่วันที่นายจ้างมีลูกจ้าง และแจ้งให้นายจ้างจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมตามที่เจ้าหน้าที่ประเมินไว้ (มาตรา 47 ทวิ) ซึ่งในทางปฏิบัติ เจ้าหน้าที่จะมี "หนังสือ" ไปถึงนายจ้างหลายฉบับ เช่น หนังสือแจ้งให้นายจ้างไปพบเจ้าหน้าที่ เพื่อให้ถ้อยคำเกี่ยวกับการประกอบกิจการ หนังสือแจ้งให้นายจ้างส่งเอกสารหลักฐาน

> **"ถึงแม้นายจ้างได้มอบหมายให้ลูกจ้างบางฝ่ายงานทำหน้าที่แทนแล้วก็ตาม แต่นายจ้างยังคงมีหน้าที่กำกับดูแลติดตามเสมอ ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อเวลา ความคิด และการตัดสินใจในการบริหารกิจการไม่มากก็น้อย ดังนั้น นายจ้างจึงไม่ควรใช้เวลาให้สิ้นเปลืองไปกับการแก้ไขปัญหาดังกล่าว แต่ควรได้ใช้เวลาอย่าง "บริบูรณ์" หรือ "เต็มที่" กับการบริหารกิจการให้เจริญก้าวหน้า"**

เกี่ยวกับการจ้างงาน หนังสือเตือนให้นายจ้างขึ้นทะเบียนและแจ้งชื่อลูกจ้างเป็นผู้ประกันตน หนังสือแจ้งการประเมินเงินสมทบกรณีที่นายจ้างไม่ดำเนินการขึ้นทะเบียน และในท้ายที่สุด คือ หนังสือเตือนให้นายจ้างจ่ายเงินสมทบและเงินเพิ่มที่ค้างชำระ และมีคำสั่งยึดอายัดทรัพย์สินและขายทอดตลาดทรัพย์สินของนายจ้าง เพื่อชำระหนี้ค้างชำระ (มาตรา 50) เป็นต้น นอกจากนี้ ในกรณีที่นายจ้างไม่มาให้ถ้อยคำต่อเจ้าหน้าที่ ไม่ส่งเอกสารหลักฐานตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่ ฯลฯ นายจ้างต้องถูกดำเนินการคดีอาญา (มาตรา 92 มาตรา 96) ซึ่งหากนายจ้างเป็นนิติบุคคล ผู้ที่ต้องรับผิดหมายรวมถึงกรรมการ หรือผู้จัดการ หรือบุคคลใดซึ่งรับผิดชอบในการดำเนินงานของนิติบุคคลนั้น หรือในกรณีที่บุคคลดังกล่าวมีหน้าที่ต้องสั่งการหรือกระทำการและละเว้นไม่สั่งการ หรือไม่กระทำการจนเป็นเหตุให้นิติบุคคลนั้นกระทำความผิดผู้นั้นต้องรับโทษสำหรับความผิดนั้นๆ ด้วย (มาตรา 101)

การใช้อำนาจดังกล่าวมิใช่แต่เฉพาะเจ้าหน้าที่ "ต้องใช้เวลา" คอยติดตามและรอคอยให้นายจ้างปฏิบัติตามกฎหมายเท่านั้น ในฝ่ายของนายจ้างถือว่าเป็นภาระที่ชวนรำคาญใจและหนักใจมิใช่น้อย ทั้งการจัดเตรียมเอกสารหลักฐาน การเตรียมชี้แจง การเดินทางเข้าชี้แจง การให้ถ้อยคำต่อเจ้าหน้าที่ การจ่ายเงินสมทบและเงินเพิ่มย้อนหลัง (จำนวนมาก) หรือการจ่ายเงินเป็นค่าเปรียบความผิดตามกฎหมาย (มาตรา 102) ถึงแม้นายจ้างได้มอบหมายให้ลูกจ้างบางฝ่ายงานทำหน้าที่แทนแล้วก็ตาม แต่นายจ้างยังคงมีหน้าที่กำกับดูแลติดตามเสมอ ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อเวลา ความคิด และการตัดสินใจในการบริหารกิจการไม่มากก็น้อย ดังนั้น นายจ้างจึงไม่ควรใช้เวลาให้สิ้นเปลืองไปกับการแก้ไขปัญหาดังกล่าว แต่ควรได้ใช้เวลาอย่าง "บริบูรณ์" หรือ "เต็มที่" กับการบริหารกิจการให้เจริญก้าวหน้า

ผู้เขียนจึงคาดหวังว่า บทความนี้จะช่วยให้นายจ้างที่ยังไม่ได้ขึ้นทะเบียนให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตน เร่งรีบดำเนินการทำหน้าที่ให้ถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อ (1) เป็น "ผู้ให้" หลักประกันชีวิตที่มั่นคงกับลูกจ้าง (2) สร้าง "พลังหนุน" จากความต้องการของลูกจ้าง (3) ใช้เวลา "อย่างบริบูรณ์" ในการบริหารกิจการ เพราะนี่คือปัจจัยหนึ่งของความเจริญรุ่งเรืองของกิจการ... HR

LIKE สาระ

เคล็ด (ไม่) ลับ บริหารสุขภาพจิตชาวออฟฟิศ

ความสุขเป็นพลังอย่างหนึ่งที่ทำให้ชีวิตมีสีสัน ในโลกของการทำงาน ความสุขในที่ทำงานก็สำคัญ เพราะตัววัดผลงานจะมีประสิทธิภาพและคุณภาพมากน้อยแค่ไหน อยู่ที่สุขภาพจิตของคนทำงานด้วย

ก้าวสู่ศักราชใหม่จึงอยากชวนพนักงานออฟฟิศทุกท่านมาบริหารสุขภาพจิตกัน หลายคนแอบบ่นเบาๆ ว่าทุกเช้าก็ต้องรีบไปทำงาน กว่าจะได้กลับบ้านก็มืดค่ำ ใช้เวลาอยู่ในออฟฟิศยาวนาน 8-10 ชั่วโมงต่อวัน จนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน ในเมื่อกิจวัตรประจำวันเราถูกล็อกไว้แบบนี้ ก็เกิดความเครียดสะสม กลายเป็นปัญหาเรื้อรังส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการทำงาน

ต่อจากนี้ หากเรารู้จักบริหารสุขภาพทางใจให้แข็งแรง และบริหารองค์ประกอบทางกายภาพในสถานที่ทำงานควบคู่ เช่น จัดห้องทำงานให้สะอาด การระบายอากาศ อุณหภูมิโต๊ะทำงานโต๊ะคอมพิวเตอร์ สีและกลิ่นภายในห้อง แสงสว่าง และความสมดุลของการจัดวางสิ่งต่างๆ ล้วนมีผลต่อคนทำงานทั้งสิ้น

มาดูเคล็ด (ไม่) ลับการบริหารทางกายภาพและการบริหารสุขภาพทางใจของมนุษย์ออฟฟิศกัน เผื่อจะนำไปปรับเปลี่ยนพื้นที่สถานที่ทำงานให้กลายเป็นสวรรค์สำหรับทุกคน

เริ่มกันที่**อุปกรณ์สำนักงาน** โต๊ะ-เก้าอี้ต้องนั่งสบาย รองรับสรีระร่างกายเพื่อไม่ให้เสี่ยงเป็นออฟฟิศซินโดรม หันมาใส่ใจเพื่อลดผลกระทบในการนั่งทำงานนานๆ โดยไม่ให้ปวดเมื่อยตัวมากนัก

ถัดมาเป็นเรื่อง**การจัดรูปแบบออฟฟิศ** ให้เอื้อต่อสุขภาพพนักงาน เพราะสิ่งแวดล้อมดีน่าอยู่ ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะการใช้ชีวิตในออฟฟิศ ทำให้ดียิ่งขึ้นตามไปด้วย บริษัทบางแห่งมี Open Space สร้างสภาพแวดล้อมในออฟฟิศแบบเปิด ไม่มีแผงกั้นระหว่างที่นั่งพนักงาน เพื่อให้มองเห็นการทำงานกันอย่างเปิดเผย ไม่รู้สึกอึดอัด

และที่ขาดไม่ได้เลย คือ **มุมพักผ่อนหย่อนใจ** เวลาพักกลางวันหรือช่วงเบรกตอนบ่าย ควรพาตัวเองไปหย่อนกายลงบนโซฟานุ่มๆ หรือมุมหนังสือ หรือจะไปเล่นเกมเบาสมองเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อไม่ให้หมกมุ่นคิดแต่เรื่องงานเพียงอย่างเดียว หรือจะ**มีพื้นที่สีเขียว** ให้พนักงานได้ใกล้ชิดธรรมชาติระหว่างวัน อาจจะหาต้นไม้ต้นเล็กๆ ไปปลูกเพื่อดูดซับพลังงานบวก ก็ดีต่อใจ HR

Safe FOR Life SAFETY for Life

โรคตาแห้ง

อาการ

- แสบตา
- ระคายเคืองตาเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในตา
- มองเห็นภาพไม่ชัด
- ต้องหรี่ตาหรือหลับตาเมื่อสัมผัสกับแสง
- แสบตาง่ายเมื่อลมพัดเข้าตา

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

- สิ่งแวดล้อม เช่น ลมแรงและสภาพอากาศแห้ง
- จ้องอุปกรณ์ดิจิทัล เช่น โทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ หรืออ่านหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานาน
- อายุมากขึ้นและเพศหญิง
- ยา เช่น ยารักษาสิว และยารักษาโรคภูมิแพ้
- โรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวานและโรคภูมิแพ้ตัวเอง
- การผ่าตัดหนังตาหรือการใช้เครื่องสำอางบริเวณดวงตาการใส่คอนแทคเลนส์
- การใส่คอนแทคเลนส์

วิธีการรักษาและป้องกัน

- ใช้น้ำตาเทียม
- เลี่ยงการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- พักสายตาทุก ๆ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง โดยมองไปที่ไกล ๆ อย่างน้อย 6 เมตร นาน 2-5 นาที
- พบจักษุแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้น

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL

รศ. พญ.ภัศรา จงจรพงษ์
สาขาวิชากระจกตาและการผ่าตัดแก้ไขสายตา ภาควิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics

SAFETY for Life

บุหรี่ไฟฟ้า ปลอดภัยจริงหรือ ?

RIP

โทษและพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า

- เสี่ยงโรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง ปอดอักเสบ ความดันโลหิตสูง
- มีสารนิโคติน ตะกั่ว เบนซิน นิกเกิล โคเมียม โทลูอีน สารแต่งกลิ่นรส
- ส่งผลต่อระบบประสาทที่ควบคุมระบบฮอร์โมนในร่างกาย
- มีสารออกฤทธิ์ทำให้เสพติดได้ง่ายและเลิกยากกว่าบุหรี่ธรรมดา

บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายไม่ต่างจากบุหรี่ธรรมดา

แม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลเพียงพอว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอด แต่มีหลักฐานยืนยันว่า เพิ่มความเสี่ยง ในการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอักเสบเฉียบพลัน

บุหรี่ไฟฟ้า = ตัวเลือกเลิกบุหรี่?

ความเชื่อ	ข้อเท็จจริง
• ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้	• กลุ่มที่เลิกบุหรี่ด้วยบุหรี่ไฟฟ้า 80% กลับเสพติดบุหรี่ไฟฟ้าแทน
• ไม่มีสารก่อมะเร็ง	• มีสารก่อมะเร็ง เช่น นิโคติน เบนซิน นิกเกิล
• สูบแล้วไม่ติด	• สูบแล้วทำให้ติดได้เหมือนบุหรี่ประเภทอื่น
• คลายความเครียด	

ผู้ที่มีบุหรี่ไฟฟ้าในครอบครอง มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับ 4 เท่าไม่เกินราคาสินค้า พร้อมภาษีที่ยังไม่ได้จ่าย

ENERGY FOCUS

By Production Control

แผนการตรวจติดตาม ประเมินระบบการจัดการพลังงานภายในองค์กร ประจำปี 2565 ของบริษัท เอ็มซีแอลเอส เอเชีย จำกัด จะจัดขึ้นภายใน เดือนกุมภาพันธ์ 2566 รายละเอียดดังนี้

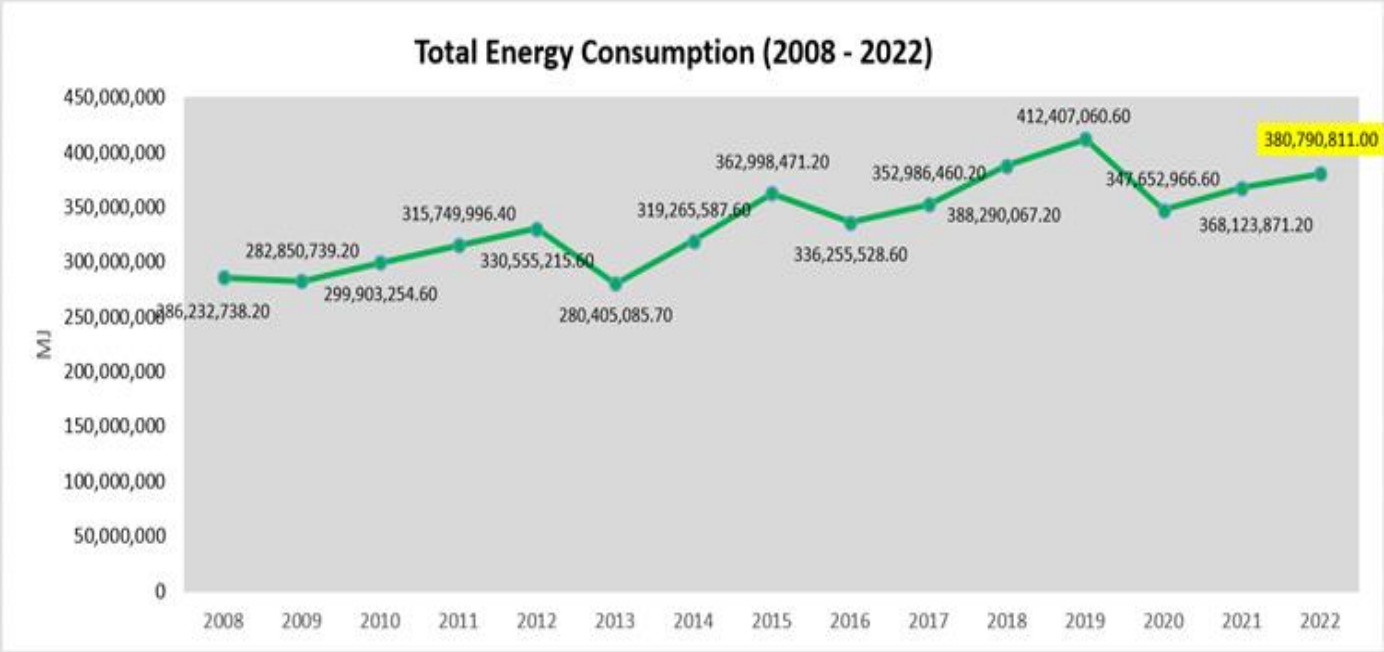
Internal Audit

วันที่:	วันศุกร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2566
เวลา :	13:30 - 17:30
สถานที่ :	ห้องประชุม 1 อาคารผลิต
ผู้ประเมิน:	คุณวิชา วิศิษฏ์ศุภนิตย์/ คุณจิระพงษ์ บุญปองหา/
	คุณคมตะวัน ฝีปากเพราะ/ คุณดวงพร จุ้ยแก้ว
ผู้รับการประเมิน :	คณะทำงานด้านการจัดการพลังงาน (EMC) และ สุ่มสัมภาษณ์ตัวแทนแต่ละแผนก

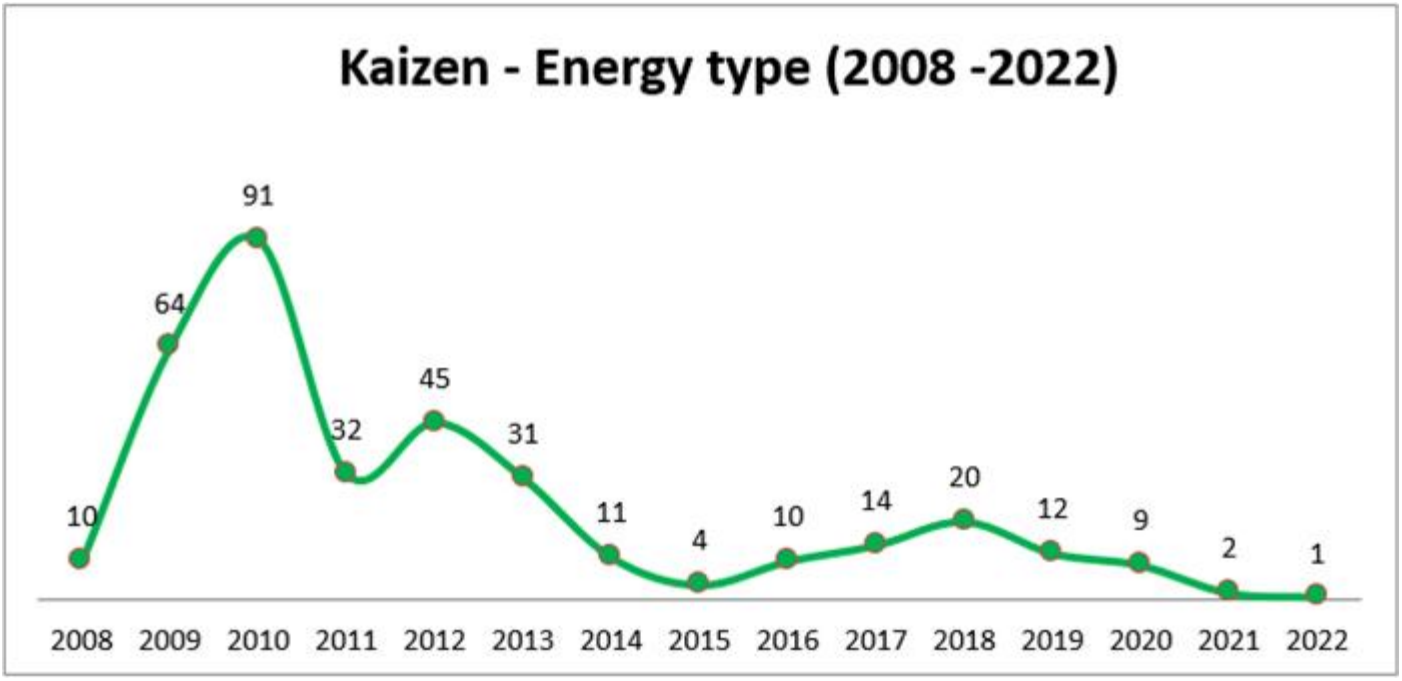
ENERGY FOCUS

By Production Control

สรุปปริมาณการใช้พลังงานรวม (ไฟฟ้าและความร้อน) ตั้งแต่ปี 2551 - 2565



ไคเซ็น "ประหยัดพลังงาน" ปี 2008 - 2022



KAIZEN FOCUS

By Production Control

เป้าหมายไคเซ็นประจำปี 2566

Section	Member	Target Y2023	Average /person
Production 1	39	**39**	1.0
Production 2	31	**31**	1.0
UT	14	**20**	1.4
QC	16	**25**	1.6
TD	6	**15**	2.5
PC	4	**12**	3.0
MT & GCME	18	**34**	1.9
PM	4	**8**	2.0
LG	6	**6**	2.0
AC	5	**20**	4.0
HRGA	5	**15**	3.0
QEHS, Guard, Nurse	16	**76**	4.5
SLC	54	**25**	0.5
SKT	13	**7**	0.5
Subcontractors (Gardener, Maid, Driver)	19	**10**	0.5
Total	251	343	1.4

ปี2023 การเขียนไคเซ็น มีการเปลี่ยนแปลง เพิ่มเติม ดังนี้

- ปีนี้บริษัทเน้น ไคเซ็นประเภท ประหยัดพลังงาน และสิ่งแวดล้อม ไคเซ็นสิ่งแวดล้อมเพิ่มเงินรางวัลจาก 100 คะแนน เป็น 200 คะแนน
- ไคเซ็นประเภท Safety, Food Safety เงินรางวัล 100 คะแนน
- ไคเซ็นดีเด่นทุกประเภท เงินรางวัล 500 บาท

	ประเภท A (Kaizen)		ประเภท B (On the job improvement)
คะแนน	1. 5ส / Self-maintenance	25	ผู้จัดการแผนกนำเสนอหัวข้องานโดยผ่านการเห็นชอบของผู้จัดการทั่วไปต้นสังกัด ส่งต่อให้ผู้บริหารระดับสูงพิจารณารางวัล ในหัวข้อการปรับปรุงในหน้าที่งานนั้นๆ
	2. เพิ่มผลผลิต /ลดต้นทุน / คุณภาพ	100	
	3. ประหยัดพลังงาน	**200**	
	4. ปรับปรุงความปลอดภัย	100	
	5. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม	**200**	
	6. ความปลอดภัยของอาหาร	100	
	คะแนนไคเซ็นดีเด่น ทุกประเภท (ผ่านความเห็นชอบของ ผจก โรงงาน)	500	

5S FOCUS

By Production Control

Big Cleaning Day #1
Fri 31 Mar 2023

ขอเชิญทุกท่านร่วมกิจกรรมทำความสะอาดครั้งที่ 1 ประจำปี 2566
ในวันศุกร์ที่ 31 มีนาคม 2566 เวลา **16.00 - 17.10 น.**

พื้นที่ใดต้องการทำกิจกรรม Big Cleaning Day ในครั้งนี้

รบกวนแจ้งมายัง สุกัลยา โทร 8223 ด้วยค่ะ

ENERGY TIPS

By Production Control

พลังงานสะอาด พลังงานหมุนเวียน

พลังงานสะอาดคืออะไร

พลังงานสะอาด คือ พลังงานที่ได้จากทรัพยากรทางธรรมชาติหรือกระบวนการผลิตที่เกิดขึ้นได้ซ้ำ ๆ อย่างไม่มีจำกัด พลังงานสะอาดถือเป็นพลังงานแห่งอนาคตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เนื่องจากไม่สร้างผลกระทบ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม หรือปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ชั้นบรรยากาศเหมือนพลังงานในรูปแบบอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นระหว่างกระบวนการผลิต แปรรูป การใช้ประโยชน์ ไปจนถึงการจัดการของเสีย ทำให้พลังงานสะอาดกลายมาเป็นพลังงานทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญมากในปัจจุบัน

แหล่งพลังงานสะอาด

พลังงานสะอาดสามารถแบ่งแยกย่อยออกได้อีก 2 ประเภท คือ พลังงานที่มาจากธรรมชาติ เช่น ลม น้ำ แสงแดด ความร้อนใต้พิภพ ส่วนพลังงานสะอาดอีกประเภทหนึ่งคือพลังงานที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้เอง เช่น พลังงานขยะ

- พลังงานน้ำ (Hydro)

พลังงานน้ำเป็นพลังงานทดแทนจากธรรมชาติที่สร้างได้จากอ่างเก็บน้ำหรือเขื่อน โดยอาศัยหลักการเคลื่อนที่ของน้ำที่จะเคลื่อนที่จากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ โดยในขั้นตอนแรกจะเป็นการกักเก็บน้ำไว้ในอ่างเก็บน้ำหรือเขื่อนเพื่อสะสมพลังงานศักย์ และเมื่อได้ปริมาณน้ำตามที่ต้องการแล้ว จึงทำการเปิดประตูน้ำให้น้ำไหลออกมาเพื่อหมุนใบพัดของกังหันน้ำและเครื่องปั่นไฟฟ้าหรือเครื่องกำเนิดไฟฟ้าในโรงไฟฟ้าพลังน้ำด้วยพลังงานจลน์ และได้มาซึ่งพลังงานไฟฟ้าในท้ายที่สุด สำหรับประเทศไทยแล้ว พลังงานไฟฟ้าที่ได้จากน้ำ (Hydroelectricity) ถือเป็นพลังงานหมุนเวียนที่ผลิตได้มากกว่าพลังงานรูปแบบอื่น ๆ

ENERGY TIPS

By Production Control

- พลังงานลม (Wind)

พลังงานลมเป็นอีกหนึ่งพลังงานสะอาดที่ใช้แล้วไม่หมดไป เราสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานลมได้ด้วยการใช้กังหันลมในการเปลี่ยนพลังงานจลน์ที่เกิดจากการเคลื่อนที่ของลม จากนั้นจึงเปลี่ยนเป็นพลังงานกลอีกทอดหนึ่งเพื่อใช้ในการหมุนเครื่องกำเนิดไฟฟ้าและเปลี่ยนพลังงานกลเป็นพลังงานไฟฟ้าต่อไป แล้วส่วนใหญ่มักผลิตได้ตามพื้นที่เนินเขา ภูเขาในพื้นที่ห่างไกล หรือชายฝั่งทะเล ซึ่งจะมีทั้งลมทะเลและลมนอกชายฝั่ง ปัจจุบันอาจพบในรูปแบบของทุ่งกังหันลม แต่สำหรับในประเทศไทยเองจะมีอุปสรรคในด้านของความเร็วลม ทำให้ยังไม่สามารถดึงศักยภาพในการใช้ประโยชน์จากพลังงานลมได้เต็มที่

- พลังงานแสงอาทิตย์ (Solar)

พลังงานแสงอาทิตย์เป็นทางเลือกพลังงานสะอาดที่ใช้ประโยชน์จากแหล่งพลังงานธรรมชาติอย่างแสงอาทิตย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีมากที่สุดของโลกอย่างหนึ่งเพื่อนำมาแปรรูปเป็นพลังงานด้วยระบบโซลาร์เซลล์ที่จะทำหน้าที่ในการเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า ซึ่งมีตั้งแต่ระบบโซลาร์รูฟที่นิยมใช้ในระดับครัวเรือนไปจนถึงระบบโซลาร์ฟาร์มหรือโรงผลิตไฟฟ้าด้วยเซลล์แสงอาทิตย์ นอกจากพลังงานไฟฟ้าแล้ว พลังงานแสงอาทิตย์ยังสามารถนำไปแปรรูปเป็นพลังงานความร้อนได้อีกด้วย

- พลังงานชีวภาพ/พลังงานชีวมวล (Biogas/Biomass)

พลังงานชีวภาพและพลังงานชีวมวลเป็นพลังงานที่ได้จากการแปรรูปวัสดุเหลือใช้จากภาคการเกษตร เช่น หญ้าเนเปียร์ ข้าวโพด ชานอ้อย ฟางข้าว ฯลฯ รวมถึงภาคปศุสัตว์ เช่น มูลสัตว์ ให้เป็นพลังงานแก๊สและพลังงานไฟฟ้าด้วยกระบวนการแปรรูปวัตถุชีวภาพตั้งแต่การเผา การผลิตก๊าซ และการหมักผลผลิตทางการเกษตรและมวลสารของสิ่งมีชีวิต พลังงานชีวภาพไม่เพียงช่วยส่งเสริมการใช้พลังงานทดแทนเท่านั้น แต่ยังช่วยสนับสนุนให้เกษตรกรมีรายได้อย่างยั่งยืนอีกด้วย

- พลังงานใต้พิภพ (Geothermal)

พลังงานใต้พิภพ คือ พลังงานที่ได้จากการนำความร้อนที่กักเก็บไว้ใต้ผิวโลก ซึ่งเกิดจากการสลายตัวของสารกัมมันตภาพรังสี เช่น โพแทสเซียม ยูเรเนียม ทอเรียม ฯลฯ ในเปลือกโลกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการผลิตเป็นพลังงานทดแทน โดยใช้แรงจากไอน้ำแรงดันสูงที่สะสมอยู่ใต้ชั้นหินไปหมุนกังหันและให้พลังงานกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้าและได้เป็นพลังงานไฟฟ้าในท้ายที่สุด

ข้อดีของพลังงานสะอาด

พลังงานสะอาดถือได้ว่าเป็นแหล่งพลังงานทดแทนจากธรรมชาติที่ปลอดภัยและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ข้อดีของ

ENERGY TIPS

By Production Control

เราสามารถนำพลังงานสะอาดไปใช้ได้อย่างไร

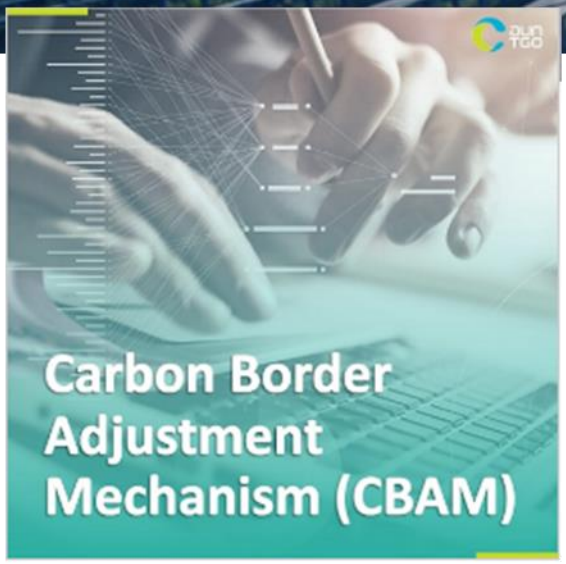
พลังงานเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีพของมนุษย์ โดยเฉพาะพลังงานไฟฟ้าที่เป็นปัจจัยพื้นฐานตั้งแต่ภาคครัวเรือน ภาคขนส่ง ไปจนถึงภาคอุตสาหกรรมต่าง ๆ ด้วยการทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานทดแทนแหล่งพลังงานเดิมที่ได้จากเชื้อเพลิงฟอสซิล ซึ่งพลังงานสะอาดนี้เองยังสามารถนำไปแปรรูปเป็นพลังงานต่าง ๆ เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย เช่น พลังงานความร้อน พลังงานไฟฟ้า พลังงานแสงสว่าง ฯลฯ ไม่ว่าใช้ในกระบวนการถนอมอาหารด้วยแสงอาทิตย์ ไปจนถึงการผลิตพลังงานแสงสว่างจากพลังงานแสงอาทิตย์ภายในพื้นที่ที่ห่างไกลจากเสาไฟฟ้า เป็นต้น ดังนั้น พลังงานสะอาดหรือพลังงานทดแทนเหล่านี้จึงตอบโจทย์ในเรื่องการรองรับการผลิตพลังงานทางเลือกเพื่อใช้แทนที่พลังงานจากแหล่งเดิม และช่วยลดปัญหาการขาดแคลนพลังงานในอนาคตได้อีกทางหนึ่งด้วย

ความสำคัญของพลังงานสะอาดต่อโลกอนาคต

พลังงานหลักที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ได้มาจากแหล่งพลังงานที่ใช้แล้วหมดไปแทบทั้งสิ้น อีกทั้งความต้องการในการใช้พลังงาน นับวันก็ยิ่งมีมากขึ้น แต่ปริมาณของพลังงานเหล่านั้นกลับมีอยู่อย่างจำกัด ซึ่งสามารถหมดไปได้ไม่วันใดก็วันหนึ่งในอนาคต ดังนั้น พลังงานสะอาดจึงมีความสำคัญในแง่ของการเป็นแหล่งพลังงานทดแทนที่จะช่วยรองรับความต้องการและความจำเป็นในการใช้งานที่จะเข้ามาทดแทนพลังงานจากเชื้อเพลิงในรูปแบบเก่า อีกทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นและบรรเทาผลกระทบจากปัญหามลภาวะต่าง ๆ อาทิ ภาวะโลกร้อนและภาวะ

ที่มา : บริษัท ยูเอซี โกลบอล จำกัด (มหาชน)

CARBON CORNER



“รัฐบาลเตือนเอกชนตื่นตัวพร้อมรับมาตราการสิ่งแวดล้อมอียู “CBAM” องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจกออกใบรับรองคาร์บอนฟุตพริ้นท์เกือบ 6 พันผลิตภัณฑ์”

วันที่ 19 ธ.ค.2565 นางสาวรัชดา ธนาดิเรก รองโฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เปิดเผยว่า ตามที่สหภาพยุโรป (อียู) ได้ออก**มาตรการปรับคาร์บอนข้ามพรมแดน (Carbon Border Adjustment Mechanism หรือ CBAM)** เพื่อกระตุ้นให้ประเทศผู้ส่งออกเร่งผลิตสินค้าให้ได้มาตรฐานที่ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อมตามที่อียูกำหนด จะเริ่มบังคับใช้วันที่ 1 ม.ค.2566 รัฐบาลได้ดำเนินการเตรียมความพร้อมไว้แล้ว มีองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) หรือ TGO เป็นผู้ให้บริการรับรองเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ ทั้งในระดับ ผลิตภัณฑ์ องค์กร บุคคล และกิจกรรม

ทั้งนี้ การบังคับใช้มาตราการ CBAM ในช่วง 3 ปีแรก (ปี 2566–2568) จะเป็นช่วงเปลี่ยนผ่าน กำหนดให้ผู้นำเข้าสินค้า 5 ประเภท ได้แก่ ซีเมนต์ ไฟฟ้า ปุ๋ย เหล็กและเหล็กกล้า และอลูมิเนียม โดยผู้นำเข้ามีหน้าที่รายงานข้อมูลการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 2569 เป็นต้นไป จะเริ่มบังคับใช้มาตรการ CBAM อย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งผู้นำเข้าจะต้องซื้อและส่งมอบใบรับรอง CBAM ประกอบการนำเข้าด้วย (ราคาใบรับรอง อ้างอิงตามราคาซื้อขายใบอนุญาตปล่อยก๊าซเรือนกระจกในตลาดคาร์บอนของอียู ราคาเมื่อวันที่ 1 ธ.ค.65 ประมาณ 85 ยูโรต่อ 1 ตันคาร์บอน)

ข้อมูลที่ต้องรายงาน ประกอบด้วย ปริมาณสินค้าทั้งหมด ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทางตรงและทางอ้อมของสินค้าที่คำนวณตามหลักเกณฑ์ของกลไก CBAM ทั้งนี้ ค่าปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของสินค้า (Embedded emissions) จะนำ Carbon Footprint มาใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินด้วย ซึ่งประเทศไทย มีองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) เป็นหน่วยงานที่ให้บริการรับรองเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ แบ่งการรับรองเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในระดับผลิตภัณฑ์ มี 3 ประเภท ได้แก่

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์

- เครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ (Carbon Footprint of Product) หรือ CFP คือ เครื่องหมายที่ระบุปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาตลอดวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์ ตั้งแต่การจัดหาวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การใช้งาน และการจัดการของเสียหลังใช้งาน เพื่อสื่อสารให้ผู้ซื้อได้รับทราบว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใส่ใจเรื่องโลกร้อน มีผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองจาก TGO แล้วจำนวน 5,674 ผลิตภัณฑ์ จาก 708 บริษัท

- เครื่องหมายลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์หรือฉลากลดโลกร้อน (Carbon Footprint Reduction) หรือ CFR หมายถึงผลิตภัณฑ์ผ่านการประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์ และมีการบริหารจัดการจนสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด มีผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองจาก TGO แล้วจำนวน 818 ผลิตภัณฑ์ จาก 114 บริษัท

- เครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์เศรษฐกิจหมุนเวียน (Carbon Footprint of Circular Economy Product) หรือ CE-CFP หมายถึง การผลิตผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทรัพยากรหมุนเวียนและปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่าผลิตภัณฑ์เดียวกันที่ผลิตจากวัสดุใหม่ (Virginmaterial) โดย TGO เริ่มให้การรับรองเมื่อ ม.ค. 65 จำนวน 47 ผลิตภัณฑ์ จาก 15 บริษัท

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์

นางสาวรัชดา กล่าวด้วยว่า แม้ว่าปัจจุบันอียูยังไม่ได้ประกาศข้อสรุปรายละเอียดของมาตรการ CBAM และยังพอมีเวลาในช่วงระยะเปลี่ยนผ่านอยู่บ้าง แต่ถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ประกอบการจะต้องตื่นตัวในเรื่องสิ่งแวดล้อม การปรับกระบวนการผลิตให้ปล่อยคาร์บอนต่ำ การประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์ เพื่อให้ทราบปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

ทั้งนี้ รัฐบาล โดย กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) และสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา ได้ประสานงานกันเพื่อผลักดันให้ประเทศไทยมีระบบบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจกที่ดีและเป็นที่ยอมรับในระดับสากล รวมทั้งสามารถบรรลุเป้าหมาย การเป็นกลางทางคาร์บอน (Carbon Neutrality) ในปี 2050 และการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero Emission) ภายในปี 2065

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์

ข่าวสาร การผลิต

Production Update

ปริมาณการผลิตเดือนมกราคม 2566 เทียบกับ แผนการผลิตเดือน มกราคม 2566

Product type	Plan (Jan.23)	Result (Jan.23)
MT80 (Dst)	3,081.60	2,383.14
SOH (Dst)	421.20	402.27
SO2H (Dst)	245.70	240.47
CM+CMFP (Ton)	1,520.26	1,451.50

ปริมาณการผลิตสะสมจากเดือน เม.ย. 65 – ม.ค. 66 เทียบกับ Production BG FY2022

Product type	Result (Dst)	Budget (Dst)	% vs Budget
Starch (Ton)	30,541.28	35,833.15	85.23
MC80	28,211.07	32,760.00	86.11
MT80	27,582.11	32,998.80	83.59
SOH	3,371.50	4,060.00	83.04
MT96	15,090.58	19,021.01	79.34
MT99	21,673.98	25,974.21	83.44
SO1	3,278.45	4,036.24	81.23
SO2	1,583.13	1,844.37	85.84
SO4	231.38	300.00	77.13
MT-90R	426.55	450.00	94.79
Lesys+ Lesys D (Ton)	12,018.36	14,868.54	80.83
CMFP (Ton)	734.22	1,216.00	60.38
SO2-H	1,204.53	980.00	122.91
Amalty 70/60	1,540.33	1,120.00	137.53

กิจกรรมตอบคำถามพลังงานและความปลอดภัย

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566 จำนวน 70 รางวัล (รางวัลละ 100 บาท)

สแกนคำถามได้จาก QR Code ด้านล่างค่ะ

https://forms.gle/w68bGcZGK4iycKpe7

หากมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาในการใช้งาน QR Code รบกวนติดต่อแผนก PC ค่ะ