



Inspiration
Smart Secret
Smart Money
ประกันสังคม
Like สาระ
Safety for Life
Energy / Kaizen / 5S / Carbon Corner

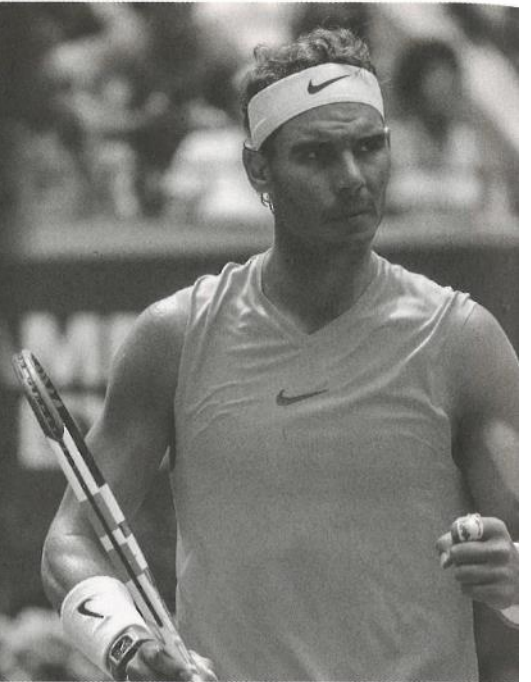
-Rafael Nadal -
นำตนสู่ "ภาวะผู้นำ"
วิธีทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายด้วยตัวเอง แห้งจากประสบการณ์จริง
คุ้มครองแรงงาน ฉบับที่ 8 คุ้มครองใคร ไปไกลแค่ไหน
อย่าทำแบบนี้ ถ้าไม่อยากหน้าแก่ แข่งเพื่อนวัยเดียวกัน





**Losing is not
my enemy. Fear of
losing is my enemy.**

การแพ้ไม่ใช่ศัตรูของผม ความกลัวจะแพ้ต่างหาก คือศัตรูที่แท้จริง



More than anything,
believe that you can win.

เหนือสิ่งอื่นใด คุณต้องเชื่อว่า คุณจะเอาชนะได้

Even if I have already peaked, I have to believe I can improve. I wake up every morning, and go to practice, with the illusion that I am going to get better that day.

แม้ว่าผมจะไปถึงจุดสูงสุดแล้ว แต่ผมต้องทำให้ตัวเองเชื่อว่ายังไปต่อได้อีก
ทุกเช้า ผมจึงตื่นนอนและไปฝึกซ้อมด้วยความเชื่อว่าผมเก่งขึ้นกว่าเดิม

**My theory is that the most important
thing is be happy, enjoy what are you
doing, and be fresh mentally.**

ผมมีทฤษฎีของตัวเองว่า เราต้องมีความสุขและสนุกกับสิ่งที่ทำ มันจะทำให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวา

-Rafael Nadal-

นักเทนนิสที่เคยเป็นมืออันดับ 1 ของโลก

**If you don't
lose, you
cannot enjoy
the victories.
So I have
to accept
both things.**

หากคุณไม่แพ้ คุณจะไม่รู้สึกรอเอมเมื่อได้รับชัยชนะ ดังนั้น ผมจึงรับได้ทั้งสองอย่าง



นำตนสู่ “สภาวะผู้นำ”

บทความนี้ ขอเชิญชวนท่านผู้อ่าน ร่วมพิจารณาคำศัพท์ที่เราอาจไม่ค่อยคุ้นเคยกันนั่นคือคำว่า “สภาวะผู้นำ” ว่าหมายความว่าอะไร แตกต่างจากคำว่า “ภาวะผู้นำ” ที่เราค้นเคยหรือไม่อย่างไร โดยจะขอเริ่มต้นชวนทุกท่านพิจารณา ความหมายของคำว่า “ภาวะผู้นำ” ก่อนเป็นอันดับแรก

นักวิชาการหลายคนกล่าวว่า ภาวะผู้นำ หรือ “Leadership” หมายถึง คุณสมบัติของบุคคลที่มีความสามารถพิเศษในการโน้มน้าวผู้อื่นได้ โดยหากเป็นในบริบทของภาวะผู้นำในองค์กรก็จะให้ความหมายมุ่งเน้นไปที่คุณลักษณะด้านการโน้มน้าวผู้อื่น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรด้วยกระบวนการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง

และมีนักวิชาการอีกหลายคนให้ความหมายว่า หมายถึง กิจกรรม หรือ กระบวนการในการโน้มน้าวกลุ่มคนหรือองค์กร ด้วยการกำหนดวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน สื่อสารให้ข้อมูลสำคัญ ประสานงาน และ

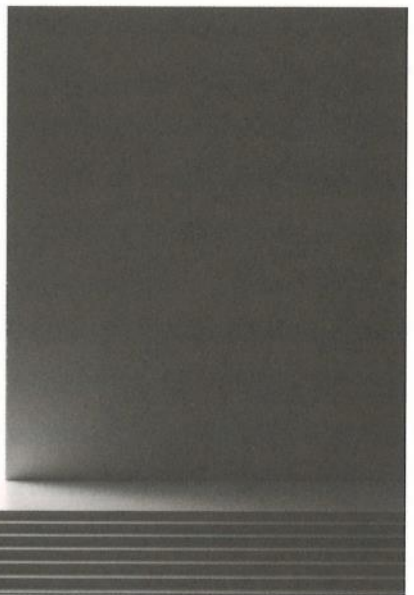


ตอบสนองเป้าหมายของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม

ซึ่งจะเห็นได้ว่า ความหมายของภาวะผู้นำข้างต้นถูกอธิบายไว้ทั้งในลักษณะคุณสมบัติของบุคคล และในลักษณะของเทคนิควิธีการ

อย่างไรก็ตามภาวะผู้นำตามความหมายที่จะใช้ในบทความนี้ ที่ผู้เขียนได้ตกผลึกความคิดไว้นั้นจะหมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่สามารถโน้มน้าวตนเองและผู้อื่น

บทความนี้ขอเชิญชวนท่านผู้อ่าน ร่วมพิจารณาคำศัพท์ที่เราอาจไม่ค่อยคุ้นเคยกันนั่นคือคำว่า “สภาวะผู้นำ” ว่าหมายความว่าอะไร แตกต่างจากคำว่า “ภาวะผู้นำ” ที่เราค้นเคยหรือไม่อย่างไร โดยจะขอเริ่มต้นชวนทุกท่านพิจารณา ความหมายของคำว่า “ภาวะผู้นำ” ก่อนเป็นอันดับแรก



ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม นำไปสู่ผลของการดำเนินชีวิตทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัวส่วนอื่นๆ ที่มีคุณค่าและประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติแวดล้อม

ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างความหมายของภาวะผู้นำ ที่ผู้เขียนตกผลึกและนำเสนอไว้ด้านบน กับความหมายของภาวะ

ผู้นำที่นักวิชาการส่วนใหญ่อธิบายไว้วันนี้มี 2 ประการด้วยกัน

ประการแรก ผู้เขียนมองว่า การมีภาวะผู้นำของบุคคลนั้น ไม่ควรที่จะหมายถึงการโน้มนำผู้อื่นเท่านั้น แต่ควรหมายรวมถึงการโน้มนำตนเองด้วย และประการที่สอง ผู้เขียนขอขยายความให้ชัดเจนว่า ลักษณะการนำที่ดีนั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดังงามเท่านั้น

เพราะการศึกษาภาวะผู้นำส่วนใหญ่ มุ่งเน้นการค้นหาคุณสมบัติของผู้นำที่มีความสำคัญในการนำผู้อื่น ซึ่งก็คือผู้ตาม เพื่อให้ผู้ตามเหล่านั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในหลากหลายลักษณะ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วคุณสมบัติที่ถูกค้นพบว่าจะมีความจำเป็นเหล่านั้น ไม่ยากนักที่คนทั่วไปจะสามารถทำความเข้าใจได้ แต่ความยากส่วนใหญ่ นั้น อยู่ที่การนำความเข้าใจเรื่องภาวะผู้นำเหล่านี้ไปปฏิบัติ และการสร้างหรือพัฒนาคุณสมบัติเหล่านั้นให้เกิดขึ้นจริงในตัวบุคคล โดยเฉพาะการนำมาใช้กับการนำตนเอง

ประกอบกับที่โดยธรรมชาติคนเรามักคุ้นชินกับการรับรู้ และพิจารณาบุคคลอื่นมากกว่าการรับรู้และพิจารณาตนเองหลายครั้งที่เรากำหนดความคาดหวังในตัวบุคคลอื่นให้มีพฤติกรรมอย่างที่เราต้องการ แต่เราไม่ได้นำความคาดหวังเหล่านั้นมาใช้กับพฤติกรรมของตนเอง จึงทำให้เกิดเป็นช่องว่างของความคาดหวังที่ต้องการให้คนอื่นทำ แต่ในขณะที่ตนเองไม่ต้องทำ หรือต้องการให้คนอื่นทำให้ได้ แต่ไม่คำนึงถึงว่าตนเองจะทำได้หรือไม่

การนำตนก่อนนำคนอื่น จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ในการศึกษา และทำความเข้าใจเรื่องภาวะผู้นำ ตลอดจนวิธีการปฏิบัติและแนวทางการประยุกต์ใช้ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาภาวะผู้นำของตนได้เกิดการเรียนรู้ทั้งจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น และจากประสบการณ์ตรงของตนเอง นำไปสู่ความเข้าใจที่คมชัดและการค้นพบความรู้ด้วยตนเอง จากการเรียนรู้และฝึกฝนลองผิดลองถูกจนเกิดความชำนาญ

การนำตนก่อนนำคนอื่น สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับทั้งหลักการและการนำไปปฏิบัติจริง ด้วยเพราะผู้นำมีความสำคัญต่อความสำเร็จขององค์กรหน่วยงานและผู้ตาม ตลอดจนผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มอื่นๆ เช่น ลูกค้า คู่ค้า และชุมชนหรือสังคมโดยรวม เป็นต้น พฤติกรรมของผู้นำในการแสดงภาวะผู้นำจึงส่งผลกระทบต่อ



“ภาวะผู้นำ หรือ “Leadership” หมายถึงคุณสมบัติของบุคคลที่มีความสามารถพิเศษในการโน้มนำผู้อื่นได้ โดยหากเป็นในบริบทของภาวะผู้นำในองค์กรก็จะให้ความหมายมุ่งเน้นไปที่คุณลักษณะด้านการโน้มนำผู้อื่นเพื่อทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรด้วยกระบวนการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง

ต่อกลุ่มคนหลากหลายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากผู้นำแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ก็สามารถส่งผลกระทบต่อที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ได้และในทางตรงข้ามหากผู้นำแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ก็จะส่งผลกระทบต่อที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ ทั้งในส่วนของหลักการและการประยุกต์ใช้

จึงมีความจำเป็นในการเรียนรู้และฝึกฝนด้านการแสดงภาวะผู้นำ

นอกจากนี้ เราทุกคนล้วนเรียนรู้เติบโตไปตามเหตุปัจจัย ไม่ว่าจะป็นด้วยประสบการณ์ที่ประสบมา-ความสามารถในการรับรู้หรือเรียนรู้ ทักษะด้านการคิดกำลังของการใช้สติและปัญญา หรือการเติบโตทางวุฒิและคุณวุฒิ การค้นคว้าเรียนรู้ด้านภาวะผู้นำด้วยการศึกษาทำความเข้าใจหลักการ และนำไปทดลองปฏิบัติจริงกับตนเองด้วยตนเอง จะส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้ทุกคนได้เข้าใจและได้ตกผลึกความคิดในขณะที่มีประสบการณ์ตรง ได้สืบค้นหาคำตอบในข้อสงสัย ได้ทดสอบแนวทางการปฏิบัติกับตนเอง และได้พัฒนาขีดความสามารถและพฤติกรรม นำไปสู่ความเข้าใจทั้งหลักการและการประยุกต์ใช้ตลอดจนการต่อยอดพัฒนาเป็นความรู้ที่ลุ่มลึก และแนวทางการแสดงภาวะผู้นำที่ใช้ได้จริง

การพัฒนาตนเองด้านภาวะผู้นำ จึงไม่ควรเป็นแต่เพียงการศึกษาค้นคว้าและทำความเข้าใจเนื้อหาจากตัวหนังสือ หรือคำบอกเล่า หากแต่ต้องนำไปทดลองปฏิบัติ และหมั่นฝึกฝนด้วยตนเอง รวมถึงคุณลักษณะภาวะผู้นำที่ตัวเรามองหาหรือคาดหวังจากคนอื่นให้แสดงออกมานั้น ควรเป็นคุณลักษณะภาวะผู้นำชุดเดียวกับที่ตัวเราพยายามขจัดเกลา และพัฒนาให้งอกงามขึ้นในตัวของเราเองด้วยเช่นกัน เพราะเชื่อมั่นได้ว่าถ้าหากเราสามารถนำตัวของเราเองได้แล้ว การนำผู้อื่นก็จะเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้จากความเข้าใจที่ถ่องแท้ของตัวเราเอง



ดังนั้น คำว่า “สภาวะผู้นำ” ในบทความนี้ จึงถูกใช้เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของการนำความรู้ความเข้าใจในเรื่องภาวะผู้นำไปลองปฏิบัติจริงด้วยตัวเอง โดยให้ความสำคัญกับการเพ่งมองที่การพัฒนาคุณสมบัติด้านภาวะผู้นำของตัวเอง ก่อนการนำคุณสมบัติเหล่านั้นไปกำหนดเป็นมาตรฐานในการพิจารณาภาวะผู้นำของคนอื่นและการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนได้ประจักษ์ชัดกับตนเองถึงคุณลักษณะ

“

หลายครั้งที่เรากำหนดความคาดหวังในตัวบุคคลอื่นให้มีพฤติกรรมบางอย่างที่เราต้องการ แต่เราไม่ได้นำความคาดหวังเหล่านั้นมาใช้กับพฤติกรรมของตนเอง จึงทำให้เกิดเป็นช่องว่างของความคาดหวังที่ต้องการให้คนอื่นทำ

”

ภาวะผู้นำที่พึงประสงค์และได้ค้นพบแนวทางการพัฒนาคุณสมบัติเหล่านั้นให้เกิดขึ้นได้จริง เพราะการเรียนรู้เรื่องภาวะผู้นำนั้นจะยังประโยชน์ผู้เรียนรู้ได้ไม่มากเท่าที่ควร หากการเรียนรู้นั้นเป็นไปในลักษณะของการศึกษา ค้นคว้า เพื่อทำความเข้าใจในทางหลักการหรือแนวคิดเท่านั้น แต่ภาวะผู้นำนั้นต้องถูกนำไปแสดงออกหรือไปปฏิบัติจริง เพื่อให้เป็นประสบการณ์ตรง ได้ฝึกฝนได้ขจัดเกลา ได้ค้นพบเพิ่มเติมด้วยตนเอง เกิดเป็น “สภาวะ” ที่เราได้รู้สึก ได้สัมผัส และตระหนักรู้

โดยผู้เขียนได้แรงบันดาลใจในการใช้คำว่า “สภาวะผู้นำ” จากการไปปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มูลนิธิศูนย์วิปัสสนาเชียงใหม่ แม้ผู้เขียนเป็นผู้นับถือศาสนาคริสต์ นิกายโรมันคาทอลิก แต่มีความสนใจและประสงค์จะเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเรื่องการเจริญสติ จึงได้ตัดสินใจไปลองปฏิบัติธรรมแบบหลักสูตร 8 วัน 7 คืน

ด้วยการแนะนำของกัลยาณมิตรผู้ฝึกเจริญสติ ต่อเนื่องเป็นเวลากว่า 10 ปี และนับเป็นบุญ เป็นความโชคดี หรือในภาษาทางธรรมเรียกว่า ธรรมะจัดสรร เพราะทำให้ผู้เขียนได้รับประสบการณ์การฝึกเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานจากวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้ และมีเมตตาในการสอนและถ่ายทอดอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้เขียนได้เรียนรู้ ได้ค้นพบ คำตอบของข้อสงสัยหรือคำถามหลายคำถามที่มีอยู่ในใจ และได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่และค้นพบความรู้เก่าในลักษณะใหม่ที่คมชัดขึ้น

คำว่า “สภาวะธรรม” เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมเท่านั้น แม้จะศึกษาค้นคว้าจากตัวหนังสือ หรือรับฟังจากคำบอกเล่าของผู้รู้ ผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจเข้าใจได้อย่างถ่องแท้จนกว่าจะได้ปฏิบัติและฝึกฝนด้วยตนเอง และการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานไม่มีทางลัด ต้องใช้ความเพียร และเดินทางลงมือปฏิบัติจนมากพอและประสบกับสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ด้วยการมีวิปัสสนาจารย์คอยชี้แนะ ผู้เขียนเองไม่สามารถกล่าวอ้างว่าเป็นผู้มีความรู้ในเรื่องการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานได้เลยแม้แต่น้อย

“

หากผู้นำแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ก็จะส่งผลกระทบต่อผู้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ ทั้งในส่วนของหลักการและการประยุกต์ใช้ จึงมีความจำเป็นในการเรียนรู้ และฝึกฝนด้านการแสดงภาวะผู้นำ

”

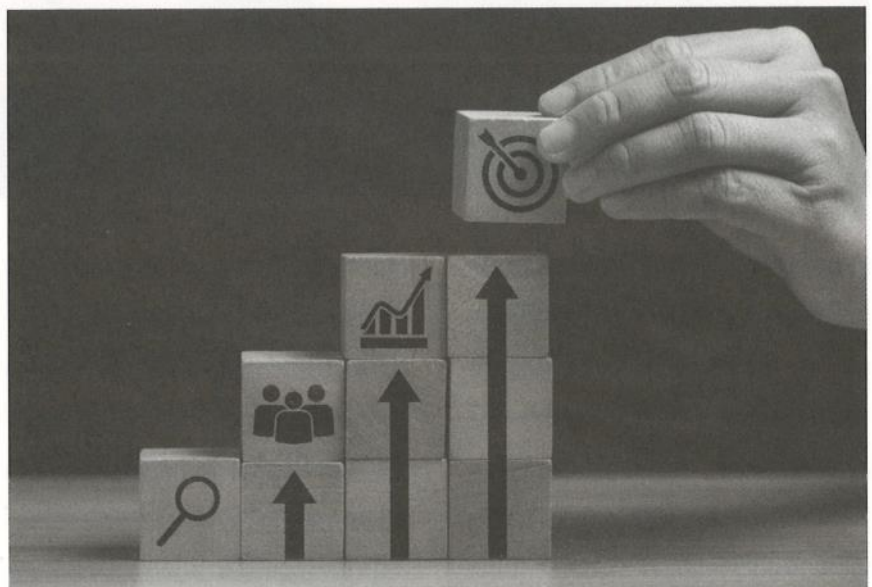
เพราะจากการได้เข้าร่วมปฏิบัติในหลักสูตรเข้มข้นเชิงลึกเพียง 2 ครั้ง และการฝึกฝนด้วยตนเองในชีวิตประจำวันบ้างนั้น แม้จะได้ค้นพบความรู้และได้พบกับสภาวะธรรมบางประการด้วยตนเอง แต่ก็ยังเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เสมือนเป็นเพียงเด็กน้อยที่ค่อยๆ หัดเดินเท่านั้น

ผู้เขียนรู้สึกปีติในโอกาสทางธรรมที่ได้รับ และการได้มีสมเด็จพะสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอาจารย์เพิ่มเติมจากเดิมที่มีพระเยซูคริสตเจ้าเป็นพระอาจารย์ทางธรรมอยู่เดิมแล้ว ผู้เขียนได้ค้นพบว่า การเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นแนวทางการพัฒนาตนเองที่คนทุกชาติ ทุกภาษา และทุกศาสนาสามารถเรียนรู้และสมควรเรียนรู้ เพื่อการค้นพบความรู้ด้วยตนเอง เพราะใจจะถามใจใจจะอธิบายใจ และใจจะตอบใจ

หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน ได้กล่าวถึงปัญญา 3 ลักษณะไว้ว่า ปัญญาที่เราได้รับและเรียนรู้จากครูบาอาจารย์นั้น เรียกว่า สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจาก

การได้ยิน ได้ฟัง และเมื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปคิดใคร่ครวญไตร่ตรอง เรียกว่า จินตามยปัญญา ส่วนปัญญาที่สำคัญที่สุดคือ ภวานามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา เกิดจากการค้นพบด้วยตัวเอง จากการบำเพ็ญเพียรอันบริสุทธิ์ ดังเช่นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้านำมาประกาศสอน

ดังนั้น คำว่า “สภาวะผู้นำ” ในที่นี้จึงหมายถึง ภาวะผู้นำที่ถูกค้นพบ และเรียนรู้จากการมีประสบการณ์ตรง การฝึกฝน และการขัดเกลา นั่นก็คือ คุณลักษณะของบุคคลที่สามารถโน้มนำตนเองและผู้อื่นให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม นำไปสู่ผลของการดำเนินชีวิตทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัวส่วนอื่นๆ ที่มีคุณค่าและประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติแวดล้อมโดยคุณลักษณะเหล่านี้ได้ถูกค้นพบ และเรียนรู้จากการมีประสบการณ์ตรง การฝึกฝน และการขัดเกลา โดยมุ่งเน้น





การนำมาปฏิบัติด้วยตนเอง และพัฒนาเติบโตต่อยอดขึ้นผ่านกาลเวลา

สภาวะผู้นำของแต่ละคน จึงอาจมีรายละเอียดแตกต่างกันไปตามโจทย์ชีวิตและบริบทแวดล้อม เช่น สภาวะผู้นำของผู้บริหารในองค์กรเอกชน อาจหมายถึงคุณลักษณะของผู้บริหารในการโน้มนำตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจในงานได้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บนหลักการของความถูกต้องดีงาม โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในการดำเนินชีวิตระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อให้ผู้ตามและตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว องค์กร และประเทศชาติ

สภาวะผู้นำของผู้นำชุมชน อาจหมายถึงคุณลักษณะของผู้นำชุมชนในการโน้มนำ

“

ปัญหาที่เราได้รับและเรียนรู้จากครูอาจารย์ เรียกว่า สุนทรียปัญหา เป็นปัญหาที่เกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง และเมื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง เรียกว่า จินตมยปัญหา ส่วนปัญหาที่สำคัญที่สุดคือ กวณมยปัญหา เป็นปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา เกิดจากการค้นพบด้วยตัวเอง

”

ตนเองและผู้อื่นเพื่อให้สามารถหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต มีความเป็นอยู่ที่ดีตามสมควรแก่ฐานะและครรลองครองธรรม ลดการเบียดเบียนกันและกัน ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม อยู่ร่วมกันด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูล นำสู่ความมีสันติสุขร่วมกัน และสภาวะผู้นำของบุคคลทั่วไป ที่ไม่ได้มีผู้ตามหรือลูกน้องภายใต้การบังคับบัญชา

อาจหมายถึง คุณลักษณะของผู้ที่สามารถโน้มนำตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่น ในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม นำไปสู่ผลของการดำเนินชีวิตทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวส่วนอื่นๆ ของตน ที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติแวดล้อม โดยคุณลักษณะเหล่านี้ได้ถูกค้นพบและเรียนรู้จากการมีประสบการณ์ตรง การฝึกฝน และการขัดเกลา โดยมุ่งเน้นการนำมาปฏิบัติด้วยตนเอง และพัฒนาเติบโตต่อยอดขึ้นผ่านกาลเวลา

ด้วยข้อมูลและเหตุผลดังที่ได้กล่าวอธิบายไว้ในบทความนี้ ผู้เขียนจึงขออนุญาตเชิญชวนทุกท่านร่วมกันนำตนเพื่อการค้นพบ พัฒนา และต่อยอด “สภาวะผู้นำ” ของเราทุกคนโดยทั่วหน้ากัน 🙏

วิธีทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายด้วยตัวเอง แชร์จากประสบการณ์จริง

หนึ่งในปัญหาการจัดการการเงินที่หลายคนเจอ นั่นก็คือ ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร และบางครั้งอาจจะเข้าใจผิดว่า ถ้าสักวันเรามีรายได้เพิ่มขึ้น เราจะจัดการเงินได้เพิ่มขึ้นแน่ๆ ดังนั้น ขอแนะนำทางเพิ่มรายได้ก็พอ

สิ่งหนึ่งที่ผมเจอจากประสบการณ์ตรงของตัวเองก็คือ เราจะไม่สามารถจัดการการเงินได้ ถ้าหากเรา ไม่มีข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งก็ต้องบอกว่าไม่ใช่แค่เรื่องการเงินเท่านั้น แต่มันสามารถบอกทุกเรื่องในชีวิตของเราด้วย หากเรามีข้อมูลในการตัดสินใจเพียงพอ

กลับมาที่เรื่องของบัญชีรายรับ-รายจ่ายกันต่อ การมีข้อมูลที่เพียงพอจะทำให้เรารู้ว่า จุดอ่อนหรือสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขของเราคืออะไร และเราควรจะวางแผนจัดการอย่างไรดี

จากประสบการณ์ของผมพบว่า การทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายนั้น เริ่มต้นง่ายๆ จากฝั่งรายรับ โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือน



เชื่อว่ายิ่งง่าย เพราะทุกเดือนรายรับของเราจะเข้าเป็นประจำเดือนละ 1 ครั้ง ส่วนกรณีฟรีแลนซ์หรือคนทำธุรกิจจะยากขึ้นหน่อย ตรงที่มีเงินเข้ามาไม่แน่นอน อาจจะตั้งแต่เดือนละหลายครั้ง ไปจนถึงวันละหลายครั้ง ขึ้นอยู่กับความถี่และที่มาของรายได้

แต่อันดับแรก สิ่งที่เราควรเริ่มต้นให้เหมือนกัน คือ แยกบัญชีที่มาของรายได้

ให้ชัดเจน โดยเฉพาะคนที่มีรายได้หลายทาง อาจจะใช้การแยกบัญชีเพื่อรับเงินตามแต่ละช่องทางแตกต่างกันไป

ยกตัวอย่าง ผมจะมีการแบ่งรายได้ออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ รายได้จากการทำงาน (Active Income) กับรายได้จากการลงทุน (Passive Income) ซึ่งแยกเป็น 2 บัญชีในการใช้งานเพื่อความสะดวก ในการดูที่มา

ของรายได้ว่ามันแตกต่างกันอย่างไร หรือบางคนอาจจะแยกย่อยไปกว่านั้น เช่น แยกบัญชีธนาคารที่รับรายได้เงินเดือน ธุรกิจ ฟรีแลนซ์ แยกจากกัน แบบนี้ก็ไม่ผิด แต่สิ่งที่ต้องตอบให้ได้ คือ เรามองเห็นและวางแผนเส้นทางรายได้ของเราแบบไหน ตรงนี้ก็จะทำให้เราพิจารณาข้อมูลได้ง่ายขึ้นครับ

“

ผมจะมีการแบ่งรายได้ออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ รายได้จากการทำงาน (Active Income) กับรายได้จากการลงทุน (Passive Income) ซึ่งแยกเป็น 2 บัญชีในการใช้งานเพื่อความสะดวก ในการดูที่มาของรายได้ว่ามันแตกต่างกันอย่างไร

”

ลำดับต่อมา คือเรื่องที่เป็นปัญหาที่สุดของใครหลายคน นั่นคือ ฝั่งของรายจ่าย เพราะรายได้อาจจะเข้ามาไม่ทุกวัน แต่การันตีได้ว่ารายจ่ายเข้ามาทุกวันแน่นอน ซึ่งทางเลือกที่จะทำให้เราทำบัญชีได้ง่ายขึ้น คือ การแยกบัญชีใช้จ่ายสำคัญๆ ออกจากกัน เช่น

- บัญชีจ่ายหนี้สินหรือค่าใช้จ่ายคงที่ที่สำคัญ : สำหรับคนที่มีหนี้หรือเงินที่ต้องจ่ายในแต่ละเดือน หากกำหนดให้ตัดบัญชีธนาคาร ก็ให้แยกบัญชีอีกอันไว้สำหรับการจ่ายหนี้ เพื่อความสะดวกและตรวจสอบได้ง่าย ในกรณีของคนที่มีรายได้อันไม่แน่นอน และกลัวไม่พอจะจ่ายหนี้ บัญชีนี้ก็จะเป็นบัญชีแรกที่ไว้โอนเงินเข้าก่อนครับ เพื่อให้มั่นใจว่าเราจะสามารถบริหารจัดการเงินส่วนนี้ได้แน่ๆ และค่อยมาบริหารจัดการในภายหลัง
- บัญชีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน : บัญชีนี้จะเป็นบัญชีที่มีไว้สำหรับจ่ายทุกอย่าง

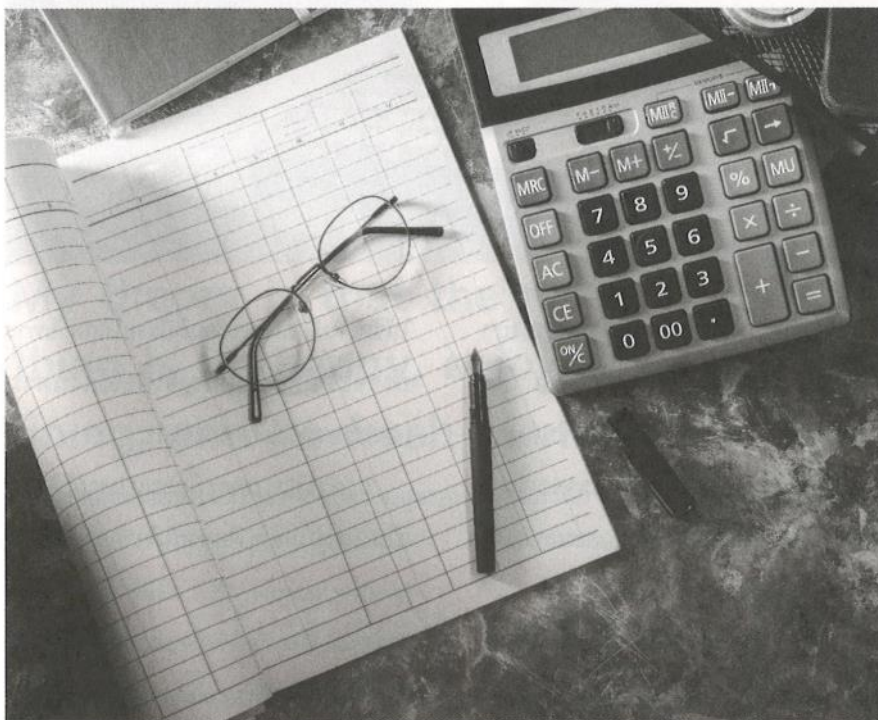
ที่เกี่ยวข้องกับเรา เช่น ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่เรามักหยิบจับใช้สอยผ่านบัญชีนี้ ซึ่งผมจะมีการวางกติกามาให้กับตัวเองไว้อีก 2 ข้อ นั่นคือ

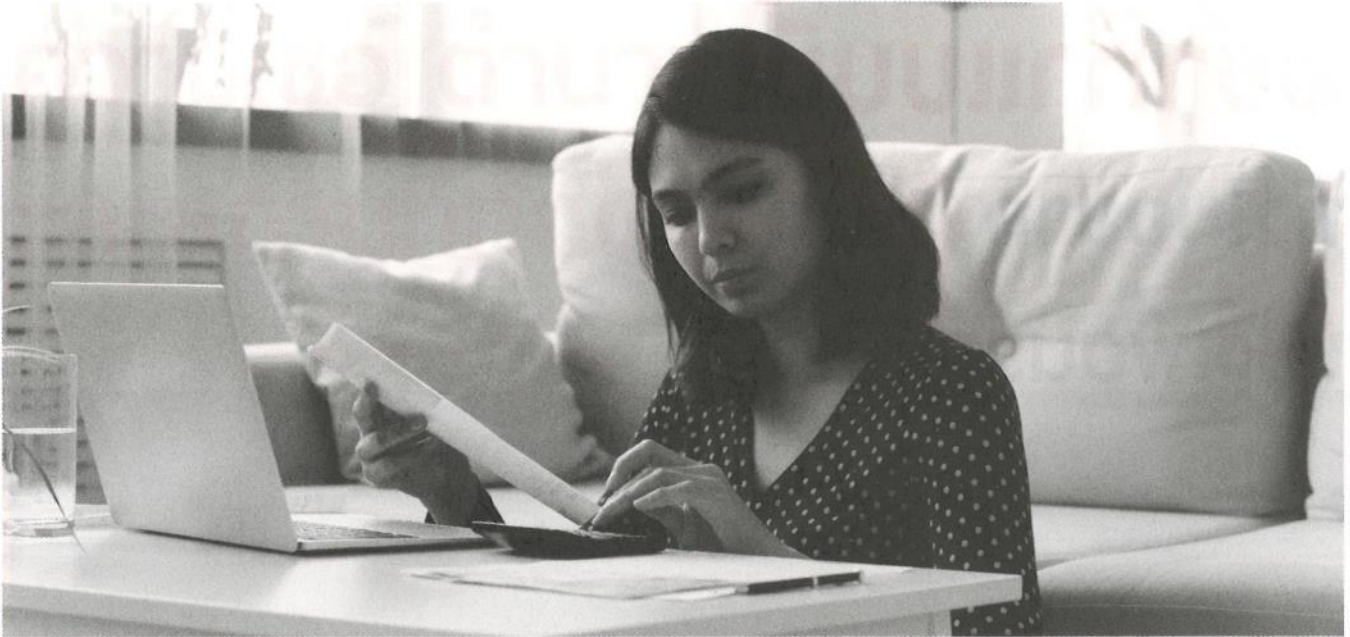
1. ทุกครั้งที่มีการใช้จ่าย จะจ่ายผ่านการโอนเงินหรือสแกน QR Code เป็นหลัก หากสามารถทำได้ เพื่อให้ทุกรายการถูกบันทึกไว้ในรายการเดินบัญชีของธนาคาร และมีสติเป็นหลักฐานว่าโอนจ่ายให้กับใคร ซึ่งถ้าใครขยัน แนะนำให้บันทึกไว้ด้วยว่าเป็น “ค่าอะไร” ตอนที่มีการโอนจ่าย (หากแอปพลิเคชันของธนาคารรับรอง) ก็จะทำให้แยกการใช้จ่ายง่ายขึ้น เพื่อที่เราจะใช้ในการสรุปรายจ่ายแต่ละเดือนของเราครับ

2. การเบิกเงินสด จะเบิกเป็นจำนวนเงินที่เท่าๆ กัน เพื่อใช้จ่าย เช่น 500 บาท (ขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ในการบริหารเงินสดของแต่ละคน) แต่อย่างของผมจะใช้ยอดเงินประมาณ 900 บาทต่อครั้ง เมื่อจำเป็นต้องใช้จ่าย เนื่องจากส่วนใหญ่ผมใช้การสแกนจ่ายตามที่ว่ามาอยู่แล้วครับ

นอกจากนั้นสำหรับคนที่มีความสามารถในการบริหารจัดการเงิน ก็อาจจะแยกบัญชีเก็บออมไว้ต่างหาก สำหรับเก็บเงินฉุกเฉินหรือเงินรอลงทุน เพื่อให้เราเห็นยอดของการจัดการเงินที่ชัดเจน และสร้างวินัยการออมก่อนใช้ รวมถึงป้องกันการใช้จ่ายเกินตัวด้วยครับ

เมื่อเราวางโครงสร้างเสร็จแล้ว ผมแนะนำขั้นตอนต่อไปคือการใส่แอปพลิเคชันหรือโปรแกรมในการบันทึกข้อมูลบัญชีรายรับ-รายจ่ายของเรา โดยเอาข้อมูล (เมื่อก็)





ทั้งหมดมาลงแอปพลิเคชัน เพื่อให้สามารถบริหารจัดการได้ ซึ่งปัญหาอยู่ที่เราต้องหาโปรแกรมที่เรานั้นทำได้ง่าย อย่างผมใช้ Excel ธรรมดา แล้วมาบันทึกลงแอปในโทรศัพท์มือถือ (Money Pro) อีกที เพราะสะดวกแบบนี้มากกว่า ซึ่งแนวคิดนี้มีอยู่ 2 เรื่อง ที่ไว้ใช้คัดกรองตัวเอง นั่นคือ

1. ถ้าบันทึกทุกครั้งที่มีการใช้จ่ายเป็นนิสัย ก็ให้บันทึกทุกครั้งที่มีการจ่ายเงินไว้ได้เลย และทยอยๆ กระทบยอดเงินจริง (เงินสด และเงินในบัญชีธนาคาร) กับยอดที่บันทึกในแอปพลิเคชัน


2. ถ้าไม่สะดวก อาจจะต้องใช้ทางลัด เช่น ดึงข้อมูลจาก Internet Banking หรือ Mobile Banking มาบันทึกด้วยตัวเองอีกที วิธีนี้อาจจะไม่ต้องทำทุกวัน แต่จะเสียเวลาทำนานหน่อย และบางครั้งอาจจะจำไม่ได้บ้าง แต่จะช่วยได้ง่ายขึ้นถ้าเราวางโครงสร้างดีๆ เช่น ทุกครั้งที่มีการจ่าย เราใช้การโอนเงินเป็นหลัก แบบนี้ก็จะหลุดรอดน้อยกว่า

หลายคนมักจะซีเรียสมากๆ ว่าต้องบันทึกไม่ผิดเลยไหม หรือต้องตรงเป๊ะ 100% หรือเปล่า ต้องบอกว่าบางทีมันยืดหยุ่นได้ครับ ดังนั้น ถ้ายอดหรือผลต่างไม่มาก บางทีก็ปล่อยไป แต่เน้นว่าเราต้องทำให้ได้จนเสร็จครับ

หลังจากนั้นเข้าสู่ขั้นตอนสุดท้ายที่สำคัญแนะนำให้เอาข้อมูลทั้งหมดมาทำสรุปแยกอีกที เป็นบัญชีรายรับ-รายจ่ายในรูปแบบที่วิเคราะห์ได้ เพื่อให้เห็นการเปรียบเทียบข้อมูลการใช้จ่ายของตัวเองว่าเรามีการใช้จ่ายแบบไหน อย่างไร ที่ผิดปกติบ้าง แล้วเอาข้อมูลตรงนั้นมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขอีกที

จริงๆ ต้องบอกว่าเขียนเป็นบทความแบบนี้อาจจะไม่เห็นภาพ แต่อยากให้เห็นว่าเป็นการแชร์ไอเดีย และลองหาวิธีการทำที่เหมาะสมดูนะครับ ถ้ามีโอกาสผมจะทำคลิปสอนพร้อมตัวอย่างให้ดูใน Youtube TAXBugnoms ครับ ฝากติดตามกันอีกทีนะครับ

สุดท้ายนี้สิ่งที่จะย้ำจริงๆ คือวัตถุประสงค์ของการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายครับ เพื่อให้เรามีข้อมูลในการตัดสินใจและวิเคราะห์ เพื่อให้เราสามารถพัฒนาการเงินของตัวเองดีขึ้นได้ ดังนั้น ในช่วงแรกมักจะเป็นเรื่องยาก แต่เชื่อเถอะครับว่าถ้าหากผ่านเรื่องยากมาได้การเงินของเราจะดีขึ้นแน่นอนจากใจคนที่ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ติดต่อกันมามากกว่า 5 ปี

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ 

“ บางคนอาจจะแยกย่อยไปกว่านั้น เช่น แยกบัญชีธนาคารที่รับรายได้เงินเดือน ธุรกิจ ฟรีแลนซ์ แยกจากกัน แบบนี้ก็ไม่ผิด แต่สิ่งที่ต้องตอบให้ได้ คือ เรามองเห็นและวางแผนเส้นทางรายได้ของเรา แบบไหน ตรงนี้ก็จะทำให้เราพิจารณาข้อมูลได้ง่ายขึ้น ”

“คุ้มครองแรงงาน ฉบับที่ 8 คุ้มครองใคร” ไปไกลแค่ไหน

ถ้าไม่ต้อง WAC แล้วปรับเปลี่ยนไปสู่ WFH จะเตรียมตัวอย่างไร กับ “Right to Disconnect” อิสระไม่ถูกรบกวน เป็นอย่างไร (ตอนที่ 5)

ในฉบับที่แล้วเดือนสิงหาคม 2566 (ตอนที่ 4) อาจารย์กฤษฏี อุทัยรัตน์ ได้พูดถึงซอฟต์แวร์สำหรับการทำงานออนไลน์ เพื่อให้ทำงานจากที่บ้านได้อย่างสะดวก ซึ่งตอนท้ายๆ ได้สอดแทรกเกี่ยวกับข้อตกลงในการรับงานไปทำที่บ้านระหว่างนายจ้างและลูกจ้าง โดยมีรายละเอียดหลักเกณฑ์ขอบเขตหน้าที่การทำงานอธิบายไว้ และในฉบับนี้เป็นภาคต่อของเนื้อหาจากตอนที่แล้ว ขอเชิญชวนมาอ่านกันต่อเลยครับ

(5) ภาระหน้าที่เกี่ยวกับการจัดหา เครื่องมือหรืออุปกรณ์การทำงาน รวมทั้งค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่จำเป็นอันเนื่อง จากการทำงาน : ต้องหาเครื่องมือที่ใช่ เครื่องมือที่ใช่จะทำให้การทำงานของทั้งทีมมีความสุข คล่องตัวในการทำงาน ไม่รู้สึกว่าการใช้เครื่องมือเป็นภาระใช้งานง่าย สอดคล้องกับวัฒนธรรมการทำงานในทีม



และตอบโจทย์ที่พนักงานต่างๆ ของหน่วยงานแน่นอนว่าต้องเคลียร์ดีๆ ว่าเป็นภาระหน้าที่นายจ้างหรือลูกจ้าง

(วรรค 3) “เมื่อสิ้นสุดเวลาทำงานปกติตามที่นายจ้างและลูกจ้างตกลงกัน หรือสิ้นสุดการทำงานตามที่นายจ้างมอบหมาย ลูกจ้างมีสิทธิปฏิเสธในการติดต่อสื่อสาร

(Right to Disconnect) ไม่ว่าจะในทางใดๆ กับนายจ้าง หัวหน้างาน ผู้ควบคุมงาน หรือผู้ตรวจงาน เว้นแต่ลูกจ้างได้ให้ความยินยอมโดยทำหนังสือไว้ล่วงหน้าก่อน”

Extension (AJK) หมายถึงว่า **พอกหมด** เวลาทำงานแล้วของวันนั้นๆ (แต่ไม่ได้บอกว่ารวมไปจนกว่าจะถึงเวลาเริ่มงาน)

นายจ้างอย่าได้รบกวนคุณเรื่องงานต่อนะ ถ้าลูกจ้างไม่เล่นด้วย ลูกจ้างมีสิทธิปฏิเสธในการติดต่อสื่อสารไม่ว่าในทางใดๆ เช่น ตัดสายทิ้ง ไม่ตอบอีเมล ไม่ตอบแชต ไม่รับสาย ตัดการสื่อสารทุกทาง ปิดโทรศัพท์ ฯลฯ ดังนั้นนายจ้างหัวหน้างานผู้ควบคุมงาน หรือผู้ตรวจงานต้องระวัง อย่าได้จ้างนอกเวลาทำงานนะ มันเป็น "Right to Disconnect" จึงต้องรู้จักสิทธิที่จะปฏิเสธการคุยนอกเวลางานกันบ้าง กฎหมายจึงกำหนดให้สำหรับลูกจ้าง WFH (Work From Home) แต่เสียตายดั้นไม่แยกวรครนี้มาเป็นมาตราต่างหาก จะได้ใช้กับลูกจ้าง WAC (Work At Corporate) บ้าง

ทั้งนี้ เพราะในวันที่เราสามารถเชื่อมต่อกับโลกภายนอกได้ตลอดเวลาเพียงแค่ปลายนิ้วก็สามารถพูดคุยกันได้ง่าย เส้นแบ่งของการพูดคุยเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวจึงไม่ชัดเจน ปะปนกันมั่วไปหมด "ไม่เป็นไรหรือหน้า พิมพ์ทิ้งไว้เฉยๆ" "แค่แจ้งไว้ก่อนหน้าวันทำงานค่อยเข้ามาทำ" "ถามนิดเดียวเองไม่ได้ให้เปิดคอมทำงานซะหน่อย" แต่เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในเวลาส่วนตัวนอกเวลางานเลิกงานแล้วข้อความทวงงานในปลายวันอาทิตย์หรือ 5 วันทำงาน มันกลายเป็นเรื่องปกติได้จริงหรือแน่นอนว่าถ้าเป็นไปได้คงไม่มีใครอยากลุกขึ้นมาตอบเรื่องงานตลอดเวลา จนคุณภาพชีวิตทรุดโทรมไม่เป็นส่วนตัวด้วยความที่เทคโนโลยีมันช่วยให้เราติดต่อสื่อสารกันได้สะดวกมากขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นข้อความแจ้งให้ทราบ โทรแบบเสียงเมื่ออยากได้คำตอบชัดเจน หรือแม้แต่วิดีโอคอลแบบเห็นหน้า การติดต่อเหล่านี้

ทำได้ตลอดเวลา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราสามารถและสบายใจที่จะติดต่อกับผู้คนที่ตลอดเวลา นะ โดยเฉพาะเรื่องงานในช่วงเวลาหลังเลิกงาน ล้วนสร้างความกังวลให้ลูกจ้างผู้รับงานไปแล้ว พอต้องเจอแจ้งเตือนก็เหมือนรู้แล้วว่า มีงานกำลังรอข้างหน้า หรือแม้แต่ในตอนนี้ เดี๋ยวนี้ มันคือการทำลายเวลาส่วนตัวของลูกจ้างนั้นแหละ ยิ่งถ้าหากทำกันจนเป็นเรื่องปกติ แล้วลูกจ้างไม่สะดวกตอบเข้าสักวัน มันอาจจะกลายเป็นความผิดของลูกจ้างที่ไม่ตอบไปซะงั้น อันนี้แหละกฎหมายจึงเขียนออกมาแทนความอึดอัดของลูกจ้างที่โดนเข้าแบบนี้

ขอเอาผลการวิจัยเรื่อง "Killing me softly: Electronic Communications Monitoring and employee and Spouse Well-being" ของวิลเลียม เบ็กเกอร์ (William Becker) แห่ง Pamplin College of Business มาอ้างอิงหน่อย เขาได้กล่าวถึงผลเสียของการคาดหวังในการทำงาน โดยประเด็นที่น่าสนใจ คือ ความคาดหวังที่พนักงานจะต้องคอยตอบ คอยเช็คอีเมล แม้จะเป็นเวลาหลังเลิกงาน จนเกิดวัฒนธรรม Always on ขึ้น ความคาดหวังนี้ส่งผลต่อ



“

ถ้าเป็นไปได้คงไม่มีใครอยากลุกขึ้นมาตอบเรื่องงานตลอดเวลา จนคุณภาพชีวิตทรุดโทรมไม่เป็นส่วนตัว ด้วยความที่เทคโนโลยีมันช่วยให้เราติดต่อสื่อสารกันได้สะดวกมากขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นข้อความแจ้งให้ทราบ โทรแบบเสียงเมื่ออยากได้คำตอบชัดเจน หรือแม้แต่วิดีโอคอลแบบเห็นหน้า การติดต่อเหล่านี้ทำได้ตลอดเวลา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราสามารถและสบายใจที่จะติดต่อกับผู้คนที่ตลอดเวลา นะ

”

ความเครียด ความกังวล ของตัวพนักงานเอง และส่งผลถึงครอบครัวของพวกเขาด้วย ด้วยรูปแบบการทำงานที่ตอบสนองต่อเทคโนโลยีใหม่ๆ นี้ ทำให้เราเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในโลกการทำงานกันมากขึ้น หากสิ่งเหล่านี้กำลังรบกวนชีวิตส่วนตัวที่พ่วงมาด้วยชีวิตการทำงานของลูกจ้างอยู่ เราต้องมาทำความรู้จักกับ "Right to Disconnect" สิทธิที่จะปฏิเสธการคุยนอกเวลางาน ที่ในหลายประเทศเริ่มมี

ผลบังคับใช้ตามกฎหมาย เพื่อคุ้มครองเหล่าคนทำงานจากการคืบงานนอกเวลา ที่เส้นแบ่งเวลาชีวิตทำงานและเวลาส่วนตัว มันเลื่อนกลางหายไป สิ่งนี้จึงถูกหยิบยกขึ้นมา เพื่อคุ้มครองชีวิตส่วนตัวและแจ้งเตือน หลังเลิกงานของเรา ไม่ให้มีเรื่องงานเล็ดลอด เข้ามาทักทายบนหน้าจอได้ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยเพื่อติดตามงาน มอบหมายงาน หรือใดๆ ก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ไม่ว่าจะในรูปแบบของการโทร อีเมล ข้อความ หรือติดต่อสื่อสารช่องทางอื่น

อาจารย์ขอนำมาเล่าต่อ เป็นการขยายความเข้าใจว่าไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่บ้านเรา เพิ่งเริ่มเป็นกฎหมายให้การทำงาน WFH (Work From Home) แต่ยังไม่คุ้มครอง WAC (Work At Corporate) นะ เรื่องนี้เมื่อปี ค.ศ. 2012 ค่ายรถยนต์อย่าง Volkswagen เล็งเห็นถึงปัญหานี้ จึงตั้งค่าเซิร์ฟเวอร์ เอาไว้ไม่ให้อีเมลส่งไปยังพนักงานในช่วงวันหยุดและนอกเวลางานส่วนในเวลาทำงาน จะส่งได้แค่ก่อนและหลังเวลางานเพียง 30 นาทีเท่านั้น หรือจะเป็นเคสอันเลื่องชื่อ 60,000 ยูโร หรือตีเป็นเงินไทยประมาณ 2 ล้านบาทเศษๆ เป็นราคาค่าเองงานไปละเมิดเวลาส่วนตัว ที่ Rentokil Initial ต้องจ่ายให้กับพนักงาน (ที่ถูกไล่ออก) คนหนึ่ง ที่อาจไม่ได้เป็นเงินมากมายอะไรนักสำหรับบริษัทยักษ์ใหญ่ แต่การจ่ายค่าปรับครั้งนี้ กำลังบอกว่า วัฒนธรรม Always on ในออฟฟิศ ไม่ได้เป็นที่ยอมรับอีกต่อไปแล้ว

ฝรั่งเศส ถือเป็นต้นกำเนิดของ "Right to Disconnect" ที่ถูกผลักดันกันอย่างจริงจัง จนมีผลบังคับใช้ตามกฎหมายก็ได้ ในวันที่



“

ในช่วงหลังเลิกงาน พอต้องเจอแจ้งเตือน ลูกจ้างก็เหมือนรู้แล้วว่ามีงานกำลังรออยู่ข้างหน้า หรือแม้แต่ในตอนนี้ เดียวนี้ มันคือการทำลายเวลาส่วนตัวของลูกจ้าง ยิ่งถ้าหากทำงานเป็นเรื่องปกติ แล้วลูกจ้างไม่สะดวกตอบเข้าสักวัน อาจจะกลายเป็นความผิดของลูกจ้างที่ไม่ตอบไปซะจนกฎหมายจึงเขียนออกมาแทนความอึดอัดของลูกจ้างที่โดนแบบนี้

”

17 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2016 รัฐมนตรีกระทรวงแรงงาน Myriam El Khomri ได้เสนอ "El Khomri law" ที่มีไอเดียเดียวกับ Right to Disconnect ที่เรารู้จักในตอนนี และผ่านร่างกฎหมายในวันที่ 8 สิงหาคม ค.ศ. 2016 ทั้งนี้ มันจะถูกนำไปใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละบริษัท โดยตัวกฎหมายจะเป็น

เพียงการแนะนำแนวทางเท่านั้น ไม่ได้เป็น

การกำหนดนิยามของ "The Right" โดยตรง ดังนั้น บริษัทจึงสามารถเลือกใช้ในทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับองค์กรได้เช่นกัน แต่ความน่าสนใจ คือ การหยิบยกเรื่องนี้และผลักดันให้เป็นกฎหมายอย่างจริงจังนั้น เริ่มต้นมาจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของประชาชนในยุคดิจิทัล ที่เราสามารถสื่อสารกันได้ทุกที่ทุกเวลา หลากหลายช่องทาง ทำให้เส้นแบ่งระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวไม่ชัดเจน เพราะรัฐบาลเชื่อว่าควรมีการปรับตัวบทกฎหมายให้เข้ากับพฤติกรรมในการทำงานที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพและคุณภาพชีวิตของลูกจ้าง เราเลยได้เห็น Right to Disconnect อยู่ใน "Adapting the Labour Law to the Digital Age" นั่นเอง

อิตาลี Right to Disconnect มีผลบังคับใช้ตามกฎหมายอย่างชัดเจนแล้ว โดยกำหนดว่า

ในช่วงเวลาพักผ่อนของพนักงานนั้น จะไม่ถูกรบกวนหรือต้องติดต่อกันด้วยเครื่องมือสื่อสารใดๆ จากองค์กร โดยเป็นประเทศแรกๆ ที่มีผลบังคับใช้ตามกฎหมายหลังจากฝรั่งเศสเพียงไม่ถึง 1 ปี

แคนาดา ในรัฐออนแทรีโอ มีการผลักดันให้นายจ้างที่มีลูกจ้างมากกว่า 25 คน ต้องออกนโยบายที่เคารพอธิปไตยส่วนตัวของลูกจ้าง โดยยึดหลัก Right to Disconnect ภายในวันที่ 1 มีนาคม ค.ศ. 2022 โดยรัฐมนตรีกระทรวงแรงงานของแคนาดาได้พูดถึงเรื่องนี้ว่า รัฐบาลพยายามอย่างมากที่จะช่วยให้เหล่าคนทำงานมีรายได้ที่มากขึ้น มีความปลอดภัย และได้รับโอกาสที่ดีกว่าเดิม แต่นโยบายก็ยังไม่ออกมา มีผลบังคับใช้กับภาพรวมทั้งประเทศ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการพิจารณาต่อไปในอนาคต

เยอรมนี แม้จะไม่มีตัวบทกฎหมายอย่างชัดเจนแต่ถือว่าเยอรมนีเป็นประเทศอันดับต้นๆ ที่สร้างความตระหนักเกี่ยวกับ Right to Disconnect บริษัทักษ์ใหญ่หลายแห่งค่อนข้างให้ความสำคัญเกี่ยวกับสิทธิที่จะไม่ติดต่อสื่อสารกับพนักงานในช่วงนอกเวลาอย่างกรณีบริษัทเยอรมัน

“เมื่อปี ค.ศ. 2012 ค่ายรถยนต์อย่าง Volkswagen เล็งเห็นถึงปัญหานี้ จึงตั้งค่าเซิร์ฟเวอร์เอาไว้ไม่ให้อีเมลส่งไปยังพนักงานในช่วงวันหยุดและนอกเวลา ส่วนในเวลาทำงานจะส่งได้แค่ก่อนและหลังเวลางานเพียง 30 นาทีเท่านั้น

Daimler ที่ผลิตซอฟต์แวร์ “Mail on Holiday” ออกมาให้กับเหล่าคนทำงาน เพื่อให้พวกเขา มีสิทธิที่จะปฏิเสธข้อความหรือโทรศัพท์แบบอัตโนมัติในช่วงหลังเลิกงาน หรือในวันหยุดของพวกเขาเอง และในปี ค.ศ. 2014 มีการหยิบยกประเด็น “Anti-Stress Legislation” ซึ่งรวมถึงการพูดคุยนอกเวลางานนี้ด้วยเช่นกัน หลังจากเกิดภาวะความเครียดจากการทำงานของเหล่าลูกจ้างพุ่งสูงขึ้น

ฟิลิปปินส์ ในช่วงต้นปี ค.ศ. 2017 มีการหยิบยกประเด็นการให้สิทธิแก่พนักงาน เพื่อตัดขาดการเชื่อมต่อจากการสื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในเวลาหลังเลิกงาน หรือนอกเวลาทำการ และประเด็นนี้ก็ถูกนำมาบังคับใช้ตามกฎหมายได้ในปีนั้นเอง โดยนอกจากจะกำหนดให้พนักงานมีสิทธิที่จะปฏิเสธการติดต่อพูดคุยเรื่องงานในช่วงหลังเวลาเลิกงานแล้ว การปฏิเสธนี้จะต้องไม่ถูกลงโทษหรือถูกตัดสินว่าเป็นการประพฤติมิชอบอีกด้วย

แต่ Right to Disconnect เป็นเรื่องที่ต้องถกเถียงกันอยู่ว่า จะสามารถเป็นไม้บรรทัด

เดียวที่ใช้ได้กับทุกการทำงานได้จริงหรือ? หากมีความจำเป็นต้องทำจริงๆ อย่าง Remotely Work WFH หรือตำแหน่งที่ควร จะติดต่อได้ตลอดเวลา ควรมีการระบุไปใน ความรับผิดชอบของงานตั้งแต่แรกเลยว่า มีความจำเป็นต้องติดต่อได้ตลอดเวลาจะ เข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่ายตั้งแต่แรก และไม่เกิดการฟ้องร้องกัน หากแจ้งเตือน ที่เห็นหลังเวลางาน จะมีแต่เรื่องส่วนตัวที่ไม่ใช่งานอีกแล้ว ไม่ต้องมานั่งตอบต่อนินทา รดเมล์ บนรถไฟฟ้า ระวังงัดคิดไฟแดง ในวันที่ทุกคนออนไลน์ ความสะดวกสบาย ในการสื่อสารอาจทำให้เราลืมไปว่า นี่ไม่ใช่ เวลาที่ถูกต้องทำอะไรสักอย่างที่มารบกวนกัน ง่ายตายเกินมารยาท ควรจะต้องมีและตระหนักให้มากๆ สำหรับนายจ้างบ้านเรา ที่นิสัยเป็นสันดานในการเพ็ดเพลินกับการสั่งงาน มอบงานอย่างไร้กาลเทศะ ให้เห็นกันบ่อยๆ

พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงานฉบับที่ 8 ย้ำอีกครั้งว่า ใช้บังคับที่ราชอาณาจักรไทย ในวันที่ 18 เมษายน 2566 ที่ผ่านมา กับมนุษย์เงินเดือนที่ต้องทำงานอยู่บ้าน โดยพร้อมเพรียงกัน จึงขอขยายความเข้าใจ





เพิ่มเติมและมัดรวมกันไปเลย โดยเฉพาะเรื่องราวของภัยคุกคามต่อเวลาว่างงานที่ต้องคิดถึง “Right to Disconnect” (สิทธิของการหยุดเชื่อมต่อ) ของกฎหมายคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2566) หรือสิทธิที่จะปฏิเสธการคุยนอกเวลาว่างหรือยังไม่เริ่มงาน

คนเราทุกคนจึงต้องมีเวลาส่วนตัว และ “Right to Rest” (สิทธิของการพัก) อย่างอิสระไม่ถูกรบกวน ยิ่งกฎหมายเพิ่มมาตราใหม่ให้แล้วด้วย ใช้สำหรับกรณีที่ไม่ต้อง WAC (Work At Corporate : เวิร์กแอตคอปพีค) แล้วปรับเปลี่ยนไปสู่ WFH : (Work From Home : เวิร์กฟอร์มโฮม) นั้น สิทธิดังกล่าวจึงควรถูกหยิบยกขึ้นมาพิจารณาและนำไปใช้ในทางปฏิบัติอย่างจริงจังเสียที่ แต่ก็เป็นที่น่าเสียดาย ซึ่งอาจารย์ได้ให้คอมเมนต์ไปแล้วในคอนเทนต์ก่อนหน้านี้ว่า กฎหมายมาตรานี้ใช้บังคับแค่ลูกจ้างที่ Work From Home แต่ไม่ได้มีผลกับลูกจ้างที่ Work At Corporate จึงทำให้มนุษย์เงินเดือนที่ยังคงทำงานอยู่ในบริษัทในโรงงาน หรือสถานประกอบการ ก็ยัง

ไม่ได้รับความคุ้มครอง ในเรื่องของการปฏิเสธการคุยนอกเวลาว่างหรือยังไม่ทันเริ่มงานนั่นเอง (จริงๆ แล้วไม่ครอบคลุมเวลาก่อนเริ่มงานด้วยซ้ำ ด้วยผู้ร่างคิดไม่ถึงหรือไม่ได้คิด) เราจึงเห็นความขมใจและความไม่มีมารยาทหรือจะเรียกว่าไม่รู้กาลเทศะของนายจ้าง หัวหน้า หรือผู้ควบคุมงานที่ใช้ตามอำเภอใจ ปลุกกลางดึกกลางคืนเพื่อที่จะจ้างงาน บังงานหรือกดดันให้มีการส่งมอบงาน หรือด้วยเหตุผลอะไรก็ได้แต่ที่คุยเรื่องงานๆ โดยที่มันไม่ใช่เวลาที่เหมาะสมและไม่เป็นเวลาทำงาน จึงอยากจะบอกว่า คนเขียนกฎหมายนี้ไม่รอบคอบและไม่ละเอียดถี่ถ้วน เพราะเอาเข้าจริงสัดส่วนของมนุษย์เงินเดือนที่นั่งทำงานในออฟฟิศ ในโรงงาน หรือสถานประกอบการ มันเยอะกว่าทำงานที่บ้านเป็นไหนๆ และมักจะถูกนายจ้างรบกวนเวลาว่างอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะโทรจี้ ตามจิกงานผ่านโซเชียลมีเดีย หรือในรูปแบบต่างๆ นานา เพื่อสำเร็จความใคร่และประโยชน์ของตนเองให้ได้มากที่สุด โดยไม่ได้คำนึงถึงว่ามันเป็นเวลาอะไรของ

“

กฎหมายคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2566) ใช้บังคับแค่ลูกจ้างที่ Work From Home แต่ไม่ได้มีผลกับลูกจ้างที่ Work At Corporate จึงทำให้มนุษย์เงินเดือนที่ยังคงทำงานอยู่ในบริษัท ในโรงงาน หรือสถานประกอบการ ก็ยังไม่ได้รับความคุ้มครอง ในเรื่องของการปฏิเสธการคุยนอกเวลาว่าง หรือยังไม่ทันเริ่มงานนั่นเอง

”

ความเป็นส่วนตัว (Privacy Zone)

เช่น อยู่กับครอบครัว กำลังทำธุระส่วนตัว ปลูกบวบ หี่เหลาเป่าตัว จะหลับจะนอน หรือทำเรื่องส่วนตัวอยู่ ฯลฯ ไม่หัดเกรงใจกันเลยทีเดียว ที่สิ้นสุดทางเงื่อน (ไขการทำงาน) ไปแล้ว จึงเป็นประเด็นที่มีการถกเถียงและนำไปสู่การเพิ่มเติมกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงาน ฉบับที่ 8 นี้แหละ เพียงแต่อย่างที่บอกไว้ว่า เขียนมาตราเพิ่มให้ก็ยังไม่สะเด็ด ขาดความรอบคอบ เกณฑ์ไม่ได้สัดส่วนของกฎหมายมีให้เห็นๆ (หลักแห่งความได้สัดส่วน (Principle of Proportionality) เพราะดันเพิ่มเติมให้เฉพาะพวกทำงาน Work From Home แต่พวก Work At Corporate ฝ่ายนายจ้างยังสามารถจี้จิก ตาม ตอต ติด ตือ คุกคามเวลาว่างได้เหมือนเดิม ประหนึ่งเป็นหนี้ชีวิตมาแต่ชาติปางก่อน ไม่ว่าจะ “โทรไปทำไมไม่รับ มัวทำอะไรอยู่ ปิดโทรศัพท์ทำไม ทำไมไม่อ่านไลน์ ฯลฯ” ตกลงเราผิด ทั้งที่ไม่ใช่เวลาว่าง ก็กลับไม่ได้รับการเหลียวแล

ในฉบับหน้าอาจารย์จะเขียนต่อเรื่องอะไรอีก โปรดติดตามกันต่อเนืองนะครับ

อย่าทำแบบนี้! ถ้าไม่ยาก (หน้า) แก่ แข่งเพื่อนวัยเดียวกัน

หลายครั้งที่ไปไหนมาไหนกับเพื่อนวัยเดียวกันแต่ดันมีคนทักว่า “พามาด้วยเหรอ” ทั้งๆ ที่คนมาด้วยก็วัยเดียวกับเรา ใครไม่อยากให้คำพูดนั้นทำร้ายจิตใจให้หันมาดูแลตัวเองเนิ่นๆ วิธีนี้ไม่ต้องใช้ตัวช่วยอ็อปผิวหน้า แค่ “หยุด” นิสัยต่อไปนี้

1. อดนอน : การอดนอนทำให้ผิวมีริ้วรอย หยาบกระด้าง และแก่ก่อนวัย ถ้านอนดึกบ่อยๆ นอนน้อยทุกวัน รับรองว่าคุณได้แก่เร็วทันบรรพบุรุษแน่นอน

2. นอนนานเกินไป นิ่งมากเกินไป ทำงานน้อยไป : ถ้าคุณเป็นคนที่นอนมากกว่าวันละ 9 ชั่วโมงต่อวัน นิ่งติดโต๊ะทำงานเกินกว่าวันละ 7 ชั่วโมง หรือ

ทำงานน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ คุณคือคนที่มีลักษณะตรงกับที่คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยชิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ได้ศึกษาไว้ เพราะพฤติกรรมดังกล่าวไม่ใช่แค่แก่ก่อนวัย แต่จะจากไปก่อนวัยอันควรอีกด้วย

3. นิ่งดูทีวีทั้งวัน : ถ้าคุณนั่งติดเก้าอี้หรือนั่งติดโซฟาทั้งวันแบบไม่ลุกไปไหน ขยับแค่นิ้วมือพิมพ์แป้นคีย์บอร์ด หรือกดรีโมททีวี คุณจะกลายเป็นคนแก่ซีลิมโดยไม่รู้ตัว จากกรณีที่มีการศึกษาตีพิมพ์ใน JAMA Psychiatry บอกไว้ว่า บรรดาผู้ใหญ่ทั้งหลายที่นั่งดูทีวีทั้งวันและไม่มีกิจกรรมทางกายในด้านอื่นๆ จะมีความสามารถ

80 เซนติเมตร

คือขนาดรอบเอวที่มากที่สุดของผู้หญิง หากมากกว่านี้ระวังจะเกิดโรคเรื้อรังตามมา ขณะที่ผู้ชายขนาดเอวต้องไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร

ด้านการจดจำลดลงเมื่อย่างเข้าสู่วัยกลางคน

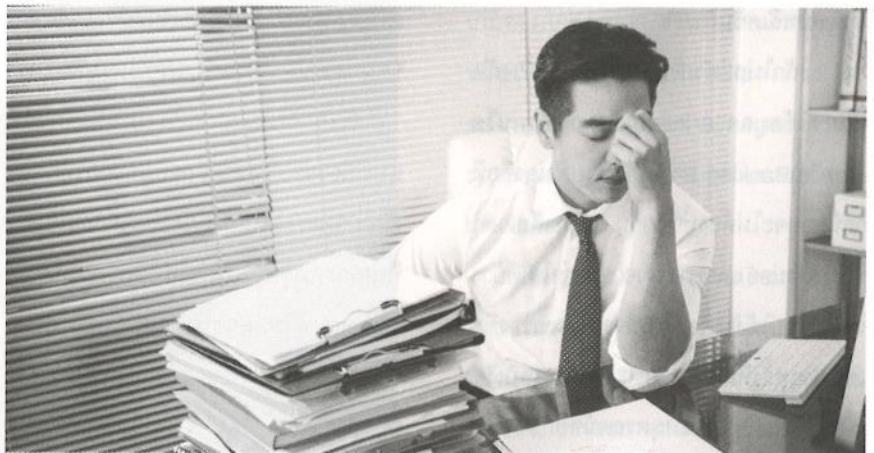
4. คิดว่าตัวเอง “แก่” : คิดสิ่งใดมักจะได้สิ่งนั้น หากคิดว่าทั้งตัวและหัวใจคุณแก่ คุณจะได้แก่ตั้งใจคิดเสียล่ะ

5. ชีวิตคิดลบ : พลังลบที่สร้างขึ้นในจิตใจ และความคิดที่จะทำให้ใจหดหู่สิ้นหวัง ทำให้คุณแก่เร็วแน่นอน

Did you know?

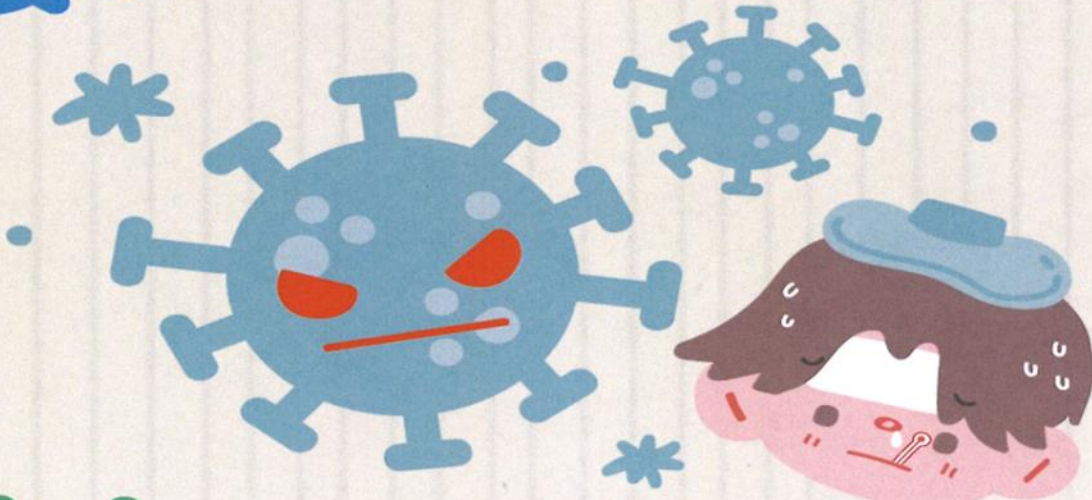
6 วิธีต้มน้ำช่วยให้ผิวสวย เปล่งปลั่ง แคมลด์น้ำหนักได้ด้วย

1. ต้มน้ำ 1 แก้ว หลังตื่นนอน
2. ช่วงสาย ต้มน้ำ 2-3 แก้ว
3. ต้มน้ำก่อนมือเที่ยง
4. ช่วงบ่าย ต้มน้ำ 2-3 แก้ว
5. ต้มน้ำก่อนมือเย็น 1-2 แก้ว
6. ก่อนนอน ต้มน้ำ 1 แก้ว



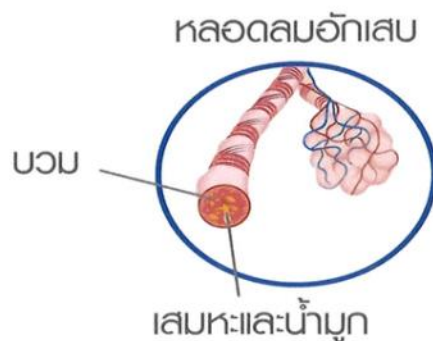
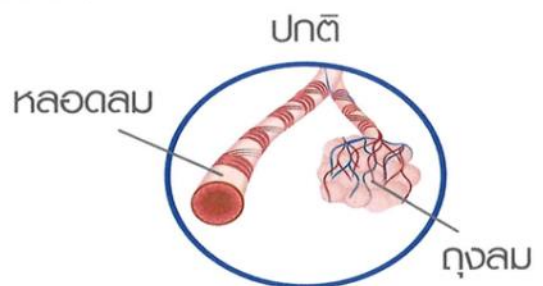
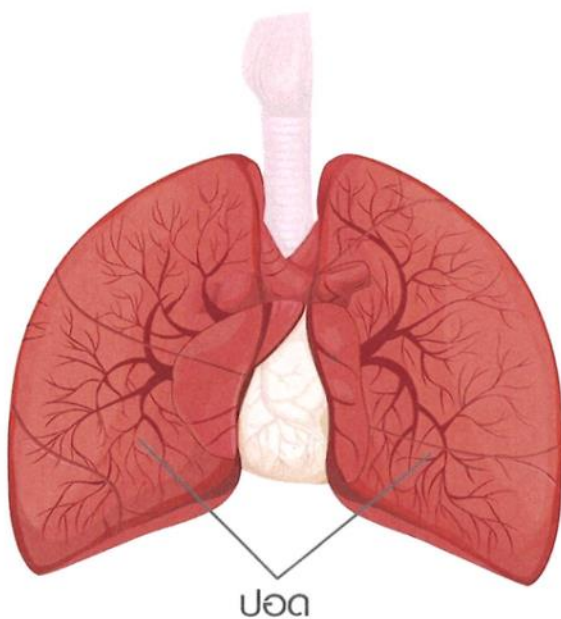


Q : ไวรัส RSV คืออะไร ?




A : Respiratory Syncytial Virus
ไวรัสก่อโรกระบบทางเดินหายใจ

โรคติดเชื้อ RSV



ไวรัส RSV vs ไข้หวัดธรรมดา

ต่างกันอย่างไร

		อาการ		
มีไข้	ไอ จาม มีเสมหะเยอะเหนียวข้น		มีไข้	ไอ จาม มีเสมหะ
				
น้ำมูกไหล	หอบเหนื่อย หายใจเร็ว	น้ำมูกไหล	อ่อนเพลีย	
				
ตัวเขียว	มีเสียงหวัดในปอด			

ปอดบวม ทางเดินหายใจล้มเหลว และอาจเสียชีวิตได้	ความรุนแรงของโรค	ไซนัสอักเสบ คออักเสบ ติดเชื้อที่หูชั้นกลาง ปอดบวม
---	-------------------------	--

*หมายเหตุ ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย และรักษาอย่างถูกวิธี



RSV

ไวรัสตัวร้าย

อันตรายถึงชีวิต!

โรคติดต่อทางเดินหายใจ
จากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี

เชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ มีอาการคล้ายไข้หวัด แต่สร้าง**ความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้** มักเกิดขึ้นช่วงฤดูฝน-ฤดูหนาว พบได้ทุกกลุ่มอายุ แต่จะรุนแรงในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุที่มากกว่า 65 ปี



การติดต่อ

ผ่านสารคัดหลั่ง หรือ การสัมผัสสิ่งของร่วมกัน



น้ำมูก



น้ำลาย



เสมหะ



สัมผัสร่วม



อาการที่ชัด

อาการคล้ายไข้หวัด

มีไข้

มีน้ำมูก

ไอ

อาการรุนแรง

หายใจเร็ว หายใจหอบ หายใจมีเสียงหวีด เบื่ออาหาร เชื่องซึม อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



ป้องกันยังไง



ล้างมือบ่อย ๆ



สวมหน้ากากอนามัย



ปิดปากและจมูกเมื่อไอ จาม



เลี่ยงการไปพื้นที่แออัด



เลี่ยงการสัมผัสใบหน้า



ไม่ใช่สิ่งของร่วมกัน

ผู้ใหญ่ก็สามารถติดเชื้อไวรัส RSV ได้

และยังไม่มีวัคซีนป้องกัน ใช้การรักษาตามอาการเท่านั้น หากมีอาการสงสัยควรรีบพบแพทย์ **"ตรวจพบไว๋ ป้องกันได้"**



กัญชา กัญชงที่ผลิตในประเทศ ส่วนไหนเป็น - ไม่เป็นยาเสพติด

ตามประกาศ สร. เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ. 2563

เมล็ดกัญชา
เป็นยาเสพติด
ใช้เป็นเมล็ดพันธุ์



ช่อดอก
เป็นยาเสพติด
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/
ศึกษาวิจัย/ ผลิตภัณฑ์

เมล็ดกัญชง
น้ำมันและสารสกัด
จากเมล็ดกัญชง
ไม่เป็นยาเสพติด
ใช้เป็นเมล็ดพันธุ์/ ศึกษาวิจัย/
ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น ยา อาหาร
สมุนไพร เครื่องสำอาง



สารสกัด CBD และต้องมี
THC ไม่เกิน 0.2%
ไม่เป็นยาเสพติด
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/
ศึกษาวิจัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น
ยา อาหาร สมุนไพร เครื่องสำอาง

เปลือก ลำต้น เส้นใย
ไม่เป็นยาเสพติด
ใช้ศึกษาวิจัย/
ใช้ในอุตสาหกรรมต่าง ๆ
เช่น สิ่งทอ ยานยนต์
กระดาษ



ใบจริง/ใบพัด
ไม่เป็นยาเสพติด
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/
ศึกษาวิจัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น
ยา อาหาร สมุนไพร เครื่องสำอาง

ราก
ไม่เป็นยาเสพติด
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/
ศึกษาวิจัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น
ยา อาหาร สมุนไพร
เครื่องสำอาง



กิ่ง ก้าน
ไม่เป็นยาเสพติด
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/
ศึกษาวิจัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น
ยา อาหาร สมุนไพร เครื่องสำอาง



กากจากการสกัด
ต้องมี THC ไม่เกิน 0.2 %
ไม่เป็นยาเสพติด

ส่วนต่าง ๆ ของกัญชา กัญชง

ต้องได้จากการปลูกหรือผลิตโดยผู้รับอนุญาตตามกฎหมาย
ตรวจสอบได้ที่เว็บไซต์ อย. <https://www.fda.moph.go.th>



ENERGY FOCUS



By Production Control

บททวน : ข้อมูลการจัดการพลังงาน 8 ขั้นตอน



ขั้นตอนที่ 7 การตรวจสอบติดตามและประเมินการจัดการพลังงาน

ข้อ ๕ เจ้าของโรงงานควบคุมและเจ้าของอาคารควบคุมต้องจัดให้มีการ ตรวจสอบ ติดตาม และประเมินการจัดการพลังงาน รวมถึงการทบทวน วิเคราะห์ และแก้ไขข้อบกพร่องของการจัดการพลังงานตามช่วงเวลาที่กำหนดอย่างเหมาะสมเป็นประจำ อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดในราชกิจจานุเบกษา



ENERGY FOCUS

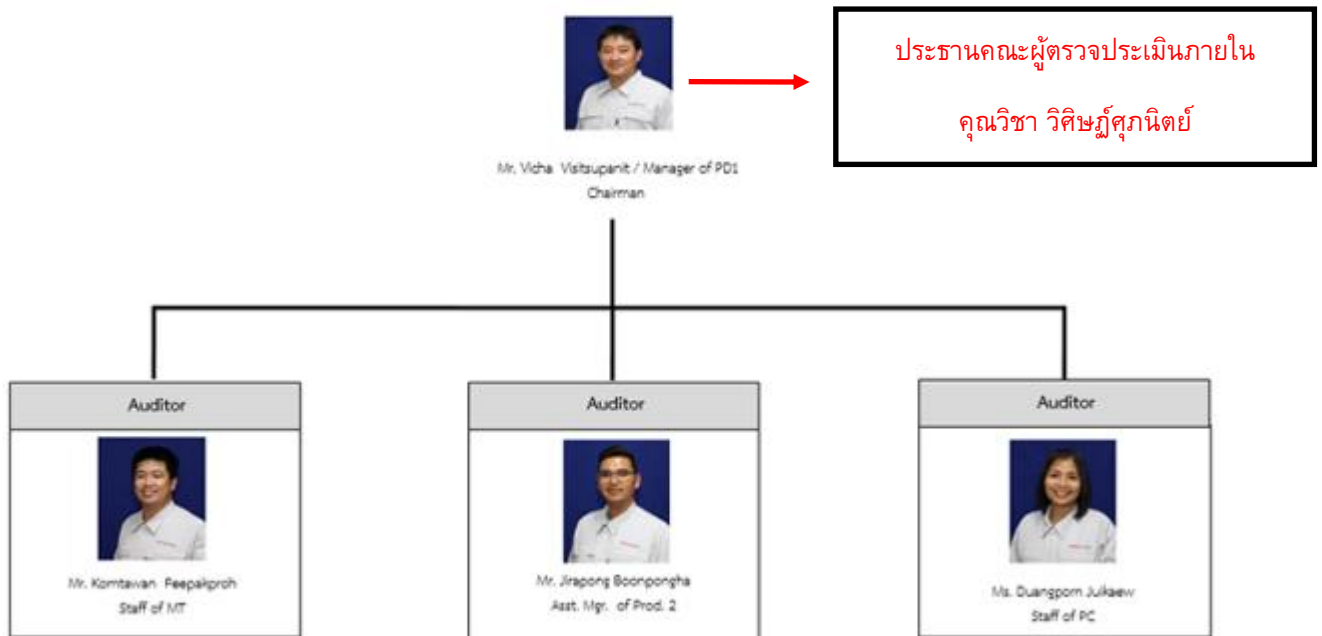


By Production Control

คณะผู้ตรวจประเมินการจัดการพลังงานภายในองค์กรของบริษัท

Energy Management Internal Auditor

(Rev.8 : Sep. 22)



คณะผู้ตรวจประเมินการจัดการพลังงานภายในองค์กรของบริษัทมีรายชื่อดังนี้

- | | |
|-------------|-----------------|
| คุณวิชา | วิศิษฐ์ศุภนิตย์ |
| คุณจิระพงษ์ | บุญปองหา |
| คุณคมตะวัน | ฝิปากเพราะ |
| คุณดวงพร | จ้อยแก้ว |

คณะผู้ตรวจประเมินจะทำการตรวจ ติดตาม และประเมินระบบการจัดการพลังงานกับคณะทำงาน
ด้านการจัดการพลังงานของบริษัท อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

KAIZEN FOCUS



By Production Control

Best Kaizen Competition

การนำเสนอผลงาน On the job improvement (31 ตุลาคม 2566)

- 10.20 – 10.30 น. ลงทะเบียน
- 10.30 – 10.40 น. พิธีกรแจ้งหมายกำหนดการ
กล่าวรายงานการจ้ดนำเสนอผลงานไคเซ็นดีเด่น โดยผู้จัดการแผนก PC
กล่าวเปิดงานโดยประธานบริษัท
- 10.40 – 11.40 น. นำเสนอผลงาน **On the job improvement** (ผลงานละ 10 + 2 นาที)
- 11.40 – 11.50 น. จับรางวัลเข้างานเร็ว
- 11.50 – 12.00 น. มอบใบประกาศนียบัตรผลงาน On the job improvement (ทุกผลงาน)

การประกวดผลงาน General improvement

- 13.00 – 13.15 น. ลงทะเบียน
- 13.15 – 13.25 น. พิธีกรชี้แจงหลักเกณฑ์และรายชื่อผู้เข้าประกวดฯ
จับฉลากเรียงลำดับการนำเสนอผลงาน โดยประธานบริษัท
- 13.25 – 14.35 น. นำเสนอผลงาน **General improvement** (ลำดับที่ 1 - 4) (ผลงานละ 10 + 2 นาที)
- 14.35 – 14.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง กิจกรรมสั้นทนทานการ
- 14.50 – 16.15 น. นำเสนอผลงาน **General improvement** (ลำดับที่ 5 - 8) (ผลงานละ 10 + 2 นาที)
- 16.15 – 16.35 น. ลงคะแนน Popular Vote จับรางวัลเข้างานเร็ว
- 16.35 – 16.55 น. ประกาศผลและมอบรางวัลการประกวดไคเซ็นดีเด่น และ พิธี 5ส ดีเด่น
- 16.55 – 17.00 น. กล่าวปิดงานโดยประธานบริษัท
ถ่ายรูปร่วมกัน

แจ้งเปลี่ยนวันจัดงาน

Best Kaizen Competition 2023

31 ตุลาคม 2566



KAIZEN FOCUS



By Production Control

ประกาศรายชื่อ ไคเซ็นดีเด่น เข้าร่วมการประกวดฯ ประจำปี 2566

Item	Topic	Category	Section
1	ลดความสูงของพาเลทสินค้าสำหรับขาย end user customer	Productivity	LG
2	Set Standard make air vent glycerine AG221 A-B-C.	Productivity	PD1
3	ช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้าของ HVAC room ที่ CMFP plant.	Energy	MT
4	Changing the method for the determination of the breaking ratio of resins.	Productivity	TD
5	ประหยัดได้ยูนิเซ่ ใช้ขวดเก็บตัวอย่าง	Productivity	PD2
6	ลดรอบ ลด Loss	Energy	MT
7	น้ำตกเก็บสวาน้อย.	Productivity	PD1
8	Modify ไลน์ส่ง AC จาก VE 163 มาที่ VE151	Productivity	PD1

40%

เกณฑ์การให้คะแนนการตรวจเยี่ยมพื้นที่

- ◆ ความคิดสร้างสรรค์และการคิดนอกกรอบ (10 คะแนน)
- ◆ อธิบายกระบวนการทำงานและแนวคิดในการปรับปรุงงาน พร้อมแสดง Procedure หรือ WI (8 คะแนน)
- ◆ ผลลัพธ์หลังการปรับปรุงไคเซ็นสอดคล้องกับหลัก Q C P S (อาจมีได้มากกว่า 1 ข้อ) (12 คะแนน)
- ◆ การรักษาสภาพของไคเซ็นให้คงอยู่และปฏิบัติอยู่เสมอ (10 คะแนน)

60%

เกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอ

- ◆ มีแนวคิดอย่างเป็นระบบ ในการปรับปรุงงานและวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (10 คะแนน)
- ◆ สามารถดำเนินการปรับปรุงได้ด้วยตนเอง และเหมาะสมที่จะนำมาปฏิบัติ (10 คะแนน)
- ◆ ค่าใช้จ่ายและทรัพยากรอื่น ๆ ในการดำเนินการ (เงินที่ลงทุน) / ผลที่ได้รับจากการปรับปรุง (10 คะแนน)
- ◆ ความครบถ้วนของข้อมูลที่น่าสนใจ, สามารถนำไปขยายผลต่อไปได้, มีแผนการปรับปรุงในอนาคต (10 คะแนน)
- ◆ รูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ มีภาพเคลื่อนไหว หรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง (20 คะแนน)

KAIZEN FOCUS



By Production Control

ประกาศผลการปรับปรุงประเภท **On the job improvement** ประจำปี 2566

On the job improvement (type B)

No.	Topic	Section	Awards
1	Changed to use polyethylene (PE) film for inner Kraft paper bag (KB).	PD2, PM	Platinum award
2	Alternative formulas to produce Amalty 70,60 (SOH:SO2H:AS 70/85).	TD,PD1	Platinum award
3	Cost reduction from change new brand of Membrane filter.	QC, PM	Gold award
4	Cost Saving by Operation Management of CMFP Packing Plan.	PD2, PC	Gold award
5	New supplier of wooden pallet size 1000 x 1200 x 160 mm (PL-6).	LG, PM	Gold award
6	Increasing loading quantity of CMFP into container.	LG	Gold award
7	Purchasing order time reduction and cost reduction.	PM	Gold award
8	Improvement high COD at Chromato area.	MT	Silver award
9	FL-824 clogged filter has a short service.	MT	Silver award
10	Silicon sealant for sealing FL-234 A/B.	PD1	Silver award
11	Reduce Spec for Wrapping Film.	PD1	Silver award
12	Recover energy lose by install economizer at boiler B.	UT	Silver award
13	Optimize operation chiller AB.	UT	Silver award
14	Contract price for cost saving.	PM	Silver award
15	To reduce dispose cost : Ni & AC.	QEHS	Silver award
16	Reduce cost spare part for cup spring of AG-221.	MT	Bronze award



5S FOCUS

By Production Control

ประกวดพื้นที่ 5ส ดีเด่น ครั้งที่ 2 ประจำปี 2566

ภายในเดือนตุลาคมนี้

ทุกพื้นที่เตรียมความพร้อมด้วยนะคะ



ขอให้ทุกพื้นที่ โชคดีค่ะ

ENERGY TIPS



By Production Control

วิธีประหยัดพลังงาน ช่วยกันประหยัดพลังงานก่อนที่จะ

ทำไมต้องประหยัดพลังงาน? เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า “พลังงาน” เป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของเราทุกคน มันเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ควรให้ความสนใจอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ไฟฟ้า น้ำ หรือน้ำมัน ก็ล้วนเป็นพลังงานที่เราต้องใช้กันอยู่ทุกวัน และหากซักวันมันหมดไปเราจะทำยังไงกัน

จริงอยู่ในปัจจุบันมีการนำพลังงานทดแทนจากธรรมชาติมาใช้เพื่อแก้ปัญหาพลังงานหลักที่ขาดแคลนลงไปเรื่อยๆ แต่ก็ยังไม่สามารถนำเอาพลังงานทดแทนเหล่านี้มาใช้ได้อย่างเต็มรูปแบบได้ในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นเราจึงต้องช่วยกันหา วิธีประหยัดพลังงาน เพื่อให้มีเพียงพอที่จะใช้กันได้นานๆ และการประหยัดพลังงาน นอกจากจะช่วยประเทศชาติให้ลดการนำเข้าพลังงานแล้ว ยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของตัวเราเองด้วย



จะประหยัดพลังงานได้อย่างไร

มีหลายๆวิธีที่เราสามารถช่วยกันประหยัดพลังงาน สามารถทำได้ด้วยตัวเองแบบง่ายๆ แค่ใส่ใจและคิดให้รอบคอบก่อนที่จะใช้พลังงาน เราไปดูกันว่าจะช่วยประหยัดพลังงานที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ENERGY TIPS



By Production Control

ประหยัดพลังงานการใช้ไฟฟ้า

- ปิดไฟ รวมถึงเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งาน
- แยกสวิตช์การใช้ไฟฟ้าออกจากกัน ให้สามารถเปิดปิดได้เฉพาะจุด จุดไหนไม่จำเป็นก็ไม่ต้องเปิด
- ใช้หลอดประหยัดไฟ รวมทั้งเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้มาตรฐานประหยัดไฟเบอร์ 5
- ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าให้คุ้มค่า อย่าเปิดทิ้งไว้โดยเปล่าประโยชน์ เช่น เปิดทีวี เปิดแอร์ เปิดพัดลม ฯลฯ
- ใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าให้เหมาะสม เช่น ห้องเล็กๆ ควรใช้แอร์ที่มี BTU ต่ำๆ ฯลฯ
- ดูแลเครื่องไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ จะช่วยลดการสิ้นเปลืองไฟฟ้า
- ใช้อุปกรณ์ช่วยตั้งเวลากันลืม เช่น ตั้งเวลาเปิดปิดไฟ ทีวี แอร์ ฯลฯ
- ใช้สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาทดแทนการใช้ไฟฟ้า เช่น
 - เปิดหน้าต่าง, ประตูเพื่อรับลมและแสงแดดช่วยลดการเปิดแอร์เปิดพัดลมหรือเปิดไฟ
 - ปลุกต้นไม้ใหญ่ไว้รอบๆบ้านจะช่วยให้บ้านเย็นขึ้น
 - การปลูกพืชคลุมดิน จะช่วยลดความร้อนจากดิน ทำให้บ้านเย็น

By : ThaiSabuy.com

CARBON CORNER



สถานการณ์ก๊าซเรือนกระจก



TCAC

Thailand Climate Action Conference
สำหรับ สนับสนุนหน่วยงานราชการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ สหประชาชาติที่ 2

SX SUSTAINABILITY EXPO 2023

Good Balance, Better World
สมดุลดี เพื่อโลกที่ดีกว่า

THAILAND CLIMATE ACTION CONFERENCE : TCAC 2023

การประชุมภาคีการขับเคลื่อน การปฏิบัติงานด้านการเปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศของไทย ครั้งที่ 2

วันที่ 6-7 ตุลาคม 2566 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



ORGANIZED BY



PARTNER :



MEDIA PARTNER :



ที่มา : [องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก - องค์การมหาชน](#)

CARBON CORNER



ช่วยลด ก๊าซเรือนกระจก ได้ลดภาษี



โครงการลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจตามมาตรฐานของประเทศไทย
Thailand Voluntary Emission Reduction: T-VER



1. ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นโครงการ T-VER

จาก องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน): TGO
ตั้งแต่วันที่ พรฎ. ใช้บังคับ **ไปจนถึง วันที่ 31 ธันวาคม 2570**

2. การขายคาร์บอนเครดิตจากโครงการ T-VER

3. ยื่นเอกสารขอใบรับรองการขายคาร์บอนเครดิตจาก TGO

- สัญญาซื้อขายคาร์บอนเครดิต
Voluntary Emission Reduction Purchasing Agreement : VERPA
- เอกสารชำระเงิน
- ใบเสร็จรับเงิน

4. แสดงหลักฐานตอนเสียภาษีเงินได้

3 **ได้รับยกเว้น
ภาษีเงินได้**
จากกำไรในการขาย
คาร์บอนเครดิต
รอบบัญชีติดกัน

ใช้ได้เฉพาะ
การขาย
มือแรกเท่านั้น



ผู้ใช้
สิทธิ์ได้

คือ บริษัท หรือ
ห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลเท่านั้น



ที่มา : องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก - องค์การมหาชน

CARBON CORNER



มาตรการภาษีเพื่อส่งเสริมโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจ

เพื่อช่วยให้ประเทศไทยบรรลุเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอน (คาร์บอนไดร็อกไซด์) หรือ Carbon Neutrality ภายในปี ค.ศ. 2050 และบรรลุเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทุกชนิด สุทธิเป็นศูนย์หรือ Net Zero GHG ในปี ค.ศ. 2065 ได้สำเร็จ รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดการลงทุนพัฒนาโครงการลดก๊าซเรือนกระจกในประเทศที่สามารถขายคาร์บอนเครดิต ออก. และกรมสรรพากร ได้ผลักดันให้เกิดมาตรการให้สิทธิประโยชน์ด้านภาษีแก่ธุรกรรมการขายคาร์บอนเครดิตในตลาดแรก โดยกรมสรรพากรได้ประกาศพระราชกฤษฎีกา ออกตามความในประมวลรัษฎากรว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร (ฉบับที่ 694) พ.ศ. 2563 ให้มีผลบังคับใช้ในวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2563 จนถึงวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2563 เพื่อยกเว้นภาษีเงินได้ให้แก่นิติบุคคล สำหรับกำไรสุทธิที่เกิดจากการขายคาร์บอนเครดิตในประเทศจากโครงการลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจที่ได้ขึ้นทะเบียนกับ ออก. เป็นเวลาสามรอบบัญชีต่อเนื่องกัน ครั้งนั้น ออก. ได้ส่งเสริมให้มีผู้มาขอใช้สิทธิ์ตามประมวลรัษฎากรฯ โดยมีผู้พัฒนาโครงการ “ลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจตามมาตรฐานของประเทศไทย” (Thailand Voluntary Emission Reduction Program: T-VER) จำนวน 14 โครงการ มีปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่คาดว่าจะลดได้ 351,847 tCO₂eq/year

จากนั้น ออก. ได้ประสานความร่วมมืออย่างต่อเนื่องกับกรมสรรพากรเพื่อขอปรับปรุงและขยายระยะเวลาบังคับใช้พระราชกฤษฎีกา ซึ่งนำมาร่างประกาศพระราชกฤษฎีกา ออกตามความในประมวลรัษฎากรว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร (ฉบับที่....) พ.ศ..... โดยการประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) มีมติเห็นชอบให้ขยายระยะเวลาของมาตรการตั้งแต่วันที่พระราชกฤษฎีกามีผลบังคับใช้ ไปจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2570

การขยายระยะเวลามาตรการภาษีครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้เกิดโครงการลดก๊าซเรือนกระจกในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการดำเนินงานและบรรลุเป้าหมายการลดก๊าซเรือนกระจกของประเทศไทย เกิดการสร้างแรงจูงใจที่ครอบคลุมภาคส่วนที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการลดก๊าซเรือนกระจกภายในประเทศ รวมถึงเพิ่มมูลค่าคาร์บอนเครดิต ส่งเสริมให้ตลาดคาร์บอนเครดิตมีสภาพคล่องมากยิ่งขึ้น

ที่มา : [องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก - องค์การมหาชน](#)

CARBON CORNER

สถานการณ์ก๊าซเรือนกระจก



ช่วยลด
ก๊าซเรือนกระจก
ได้ลดภาษี



เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. เป็นโครงการ “ลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจตามมาตรฐานของประเทศไทย” (Thailand Voluntary Emission Reduction Program: T-VER) ที่ได้ขึ้นทะเบียนกับ อบก. ตั้งแต่วันที่ พรฎ. มีผลบังคับใช้ ไปจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2570

2. คำนวณกำไรสุทธิและขาดทุนสุทธิของนิติบุคคล

ให้คำนวณตามมาตรา 65 แห่งประมวลรัษฎากร โดยนิติบุคคลนั้นต้องคำนวณกำไรสุทธิของรายได้จากการดำเนินโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกแต่ละโครงการแยกออกจากรายได้จากการประกอบกิจการอื่น เป็นระยะเวลาสามารถระยะเวลาบัญชีต่อเนื่องกัน

3. นิติบุคคล ที่ประสงค์จะได้รับสิทธิยกเว้นภาษีเงินได้

- ให้แยกยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้พร้อมทั้งบัญชีทำการและบัญชีกำไรขาดทุนของแต่ละโครงการ
- ให้ยื่นบัญชีงบดุลของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลพร้อมแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลสำหรับโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
- ให้ใช้เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากรเดียวกันในการยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้นั้น

ที่มา : [องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก - องค์การมหาชน](#)

ข่าวสาร การผลิต

Production Update

ปริมาณการผลิตเดือนกันยายน 2566 เทียบกับ แผนการผลิตเดือนกันยายน 2566

Product type	Plan (Sep.23)	Result (Sep.23)
MT80 (Dst)	3,060.2	3,063.574
SOH (Dst)	-	-
SO2H (Dst)	327.6	320.554
CM+CMFP (Ton)	1,441.0	1,386.260

ปริมาณการผลิตสะสมจากเดือน เม.ย. 66 – ก.ย. 66 เทียบกับ
Production BG FY2023

Product type	Result (Dst)	Budget (Dst)	% vs Budget
Starch (Ton)	18,300.34	34,004.30	53.82
MC80	16,705.66	31,088.00	53.74
MT80	17,065.48	30,944.40	55.15
SOH	2,033.11	3,508.00	57.96
MT96	10,398.23	17,649.37	58.92
MT99	14,454.95	24,093.99	59.99
SO1	2,377.98	3,526.88	67.42
SO2	1,162.31	1,716.12	67.73
SO4	177.09	120.00	147.58
MT-90R	394.69	180.00	219.27
Lesys+ Lesys D (Ton)	7,999.57	13,792.23	58.00
CMFP (Ton)	531.56	736.00	72.22
SO2-H	810.77	1,716.12	47.24
Amalty 70/60	761.19	1,680.57	45.29

กิจกรรมตอบคำถามพลังงานและความปลอดภัย

ประจำเดือน ตุลาคม 2566 จำนวน 70 รางวัล (รางวัลละ 100 บาท)

สแกนคำถามได้จาก QR Code ด้านล่างค่ะ



<https://forms.gle/p26Cp7ZWujZk4gqS8>

หากมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาในการใช้งาน QR Code รบกวนติดต่อแผนก PC ค่ะ

