

มีอะไรใหม่ ในกฎหมายภาษีอากร [ฉบับใหม่]

โรคซึมเศร้า

Major Depressive Disorder

โยคะง่ายๆ ใครก็ทำได้!!

สอนงานอย่างไร
ให้สร้างสรรค์

English Corner

คำฮิต...ใช้พิลบ่อย

King of the Toys

ของเล่นสังกะสี ตอนที่ 1

QR code

เรื่อง (เคย) ใหม่ที่ใกล้ตัวคุณ

(อ่านผ่านตัวจนถึงได้แล้วนะ)



30 ปีความภูมิใจ
ของพนักงานฟอร์ท

ตรวจสอบภายใน
ก้าวไปเพื่อองค์กร ตอนที่ 2

A Beautiful Mind

ผู้ชายหลายมิติ

หมู่บ้าน
มรดกโลก

หมู่บ้านชีราคาวาโกะ

ไขข้อข้องใจ

“พ.ร.บ. มั่นคงไซเบอร์” 62





บทบรรณาธิการ

FORTHMAG ฉบับนี้เปิดตัวมาเป็นฉบับที่ 3 แล้ว เรายังคงเห็นความสำคัญของการจัดทำวารสารของหน่วยงานเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์งาน ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์และบริการต่าง ๆ ของ Forth โดยเฉพาะสินค้าและบริการใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นสู่สายตาของผู้บริโภค รวมทั้งเป็นช่องทางที่องค์กรจะได้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับพนักงานในองค์กรทั้งในด้านส่วนตัวและงานอาชีพ และยังเป็นเวทีให้ผู้บริหารและพนักงานได้แสดงความสามารถในการเขียน การฝึกฝนในการใช้ภาษา วารสาร FORTHMAG จะก้าวไปสู่อนาคตพร้อมๆ กับองค์กร และเราจะสามารถเห็นพัฒนาการขององค์กร และ history ขององค์กรในแต่ละช่วงเวลาที่ผ่านมาไปส่วนหนึ่งจากวารสารเล่มเล็กๆ นี้ได้เช่นกัน

สำหรับเนื้อหาภายใน FORTHMAG ฉบับที่ 3 นี้ ก็ยังคงอัดแน่นไปด้วยสาระที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กรและพนักงานของ Forth และบุคคลทั่วไปที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโรดแมปที่กำลั้งมาแรงและมีแนวโน้มที่จะมากขึ้นเรื่อยๆ ด้วยสภาพสังคม และเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในคอลัมน์นี้จะนำเสนออาการ และวิธีการป้องกัน แก้อา ข นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวทางด้านเทคโนโลยีที่จะพูดถึง QR code ที่จะมามีบทบาทมากขึ้นในอนาคตทั้งในด้านการเงิน และในชีวิตประจำวัน เรื่องของการสอนงานพนักงานใหม่ในงานบริหารบุคคล เรื่องของงานอดิเรกจากการสะสมของเล่นธรรมดา กลายมาเป็นของเก่าที่ทรงคุณค่า หายาก มีราคามากมาย สำหรับผู้บริหารและพนักงานที่รู้สึกเครียดและอยากจะไปพักผ่อนท่องเที่ยวชาร์ตแบต ในฉบับนี้เรามีสถานที่ท่องเที่ยวในแดนอาทิตย์อุทัยมาฝากที่นักท่องเที่ยวมาก เพราะยูเนสโกประกาศให้เป็นหมู่บ้านมรดกโลกด้วย จะเป็นที่ไหนนั้น อ่านได้ในเล่ม เท่านั้นยังไม่พอ FORTHMAG เล่มนี้ยังมีเรื่องราวเกี่ยวกับกฎหมายภาษีใหม่ๆ ตลอดจนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เราใช้กันบ่อยจนติดหูติดปาก แต่หารู้ไม่ว่า เราใช้กันผิดๆ มานานจนคิดว่าถูกไปแล้ว และอีกหลากหลายเรื่องราว

คณะทำงาน FORTHMAG พยายามที่จะจัดทำวารสารออกมาให้มีสาระประโยชน์ต่อผู้อ่านมากที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม การจัดทำวารสารนี้ จะไม่สามารถสำเร็จลงได้หากปราศจากการร่วมมือของผู้บริหารและพนักงานในบริษัทที่จะช่วยกันส่งข้อเขียน / บทความต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องที่ตนถนัด เพื่อแบ่งปันความรู้ให้ผู้ที่สนใจได้อ่าน แม้ว่าแต่ละท่านจะมีภารกิจหนักหนาสาหัส ก็สู้อุตส่าห์แบ่งเวลามาเขียนให้ คณะทำงานต้องขอขอบคุณ มาเป็นอย่างมาก ณ โอกาสนี้ และเราจะมุ่งมั่นผลิตวารสารที่มีคุณภาพในฉบับต่อไป

คณะผู้จัดทำ

นิตยสาร FORTH MAG

APRIL 2019

เรื่อง	หน้า
QR Code เรื่อง (เคย) ใหม่ที่ใกล้ตัวคุณ	01
มีอะไรใหม่ในภาชีอากร (ฉบับใหม่)	03
King of the Toys ตอนที่ 1	05
สอนงานอย่างไรให้สร้างสรรค์	07
โรคซึมเศร้า / โยคะ	08
หมู่บ้านมรดกโลก หมู่บ้านชีวาคาราโกะ	11
ไขข้อข้องใจ พ.ร.บ. มั่นคงไซเบอร์ 62	13
ตรวจสอบภายใน ก้าวไปเพื่อองค์กร ตอนที่ 2	15
A Beautiful Mind ผู้ชายหลายมิติ	18
English Corner ศัพท์ฮิต...ใช้ผิดบ่อย	19



QR Code

เรื่อง (เคย) ใหม่...ที่ใกล้ตัวคุณ
จ่ายผ่านตู้ Vending ของเราได้แล้วนะ)

ถ้าพูดถึงสิ่งที่พกเงินเยอะๆ ในสมัยก่อน หลายคนก็จะนึกถึงภาพผู้ชายมีอายุ แต่งตัวภูมิฐาน ใส่ทองเส้นใหญ่ พกกระเป๋าใบโต ใส่เงินเป็นพ่อนๆ ส่วนยุคถัดมา เสียไม่ต้องพกเงินเป็นพ่อนแล้ว พกเงินสดนิดๆหน่อยๆ แต่ไปเน้นพกบัตร ATM บัตรเดบิต บัตรเครดิต หลากหลายธนาคารแทน ขณะที่ปัจจุบันโทรศัพท์มือถือได้กลายเป็นอวัยวะชิ้นที่ 33 ของร่างกาย เสียยังจำเป็นต้องพกเงินสดพกบัตรหลายใบอีกหรือไม่ หมดยุคแล้ว หรือกับการพกเงินสดอีกต่อไป? เพราะอะไร? มาลองอ่านเรื่องราวเหล่านี้กันครับ



QR Code (Quick Response code) เจ้ากรอบสี่เหลี่ยม ที่มีจุดมากมาย ยึกๆยือๆสี่เหลี่ยมดำคืออะไร อยากให้ทุกท่านนึกภาพถึง “บาร์โค้ด” (Barcode) ที่อยู่บนตัวสินค้าเกือบทุกชนิด QR Code ก็คือบาร์โค้ด แต่เป็นในรูปแบบ 2 มิติที่เก็บข้อมูลรายละเอียดสินค้าได้มากกว่าบาร์โค้ดเป็นร้อยเท่า หลายคนน่าจะพอคุ้นเคยกับ QR Code กันอยู่บ้าง ตัวอย่างก็เช่น การเพิ่มเพื่อนในไลน์นี้แหละครับ

เมื่อรวม QR Code เข้าเป็นส่วนหนึ่งของการจ่ายเงิน โดยผ่านการสแกนด้วยมือถือ แล้วเจ้า QR Code มันดียังไงนะ? ในมุมมองก็จะสะดวกมากขึ้น เพราะไม่จำเป็นต้องพกเงินสดหรือบัตรเครดิตไปไหนมาไหน

จำนวนมาก ลดปัญหาร้านค้าไม่มีเงินทอน ทอนถูกบ้างผิดบ้างเศษเหรียญหนักกระเป๋า หรือการให้บัตรเครดิตพนักงานไปรูดแล้วกลัวโดนขโมย ข้อมูลทางการเงิน ส่วนในมุมมองร้านค้าก็ไม่ต้องถือครองเงินสดมากให้ล่อตาล่อใจโจร ไม่ต้องวิ่งไปหาเงินทอนสำรองทั้งเหรียญ และแบงค์ย่อย ลดการทุจริตของพนักงานเพราะเงินที่ลูกค้าจ่ายวิ่งเข้าสู่บัญชีเจ้าของทันที ลดการเสียโอกาสการขายเพราะร้านไม่มีเครื่องรูดบัตร (EDC) หรือในมุมมองธนาคาร ระบบนี้ลดต้นทุนต่างๆได้มาก เช่น ค่าขนส่งสำหรับขนเงินไปใส่ตู้ ATM ต้นทุนบัตรเครดิตหรือเครื่องรูดบัตร (EDC) ต้นทุนพนักงานฝาก-ถอนเงิน หน้าเคาน์เตอร์ เป็นต้น หรือหากมองในภาพใหญ่ขึ้นมา รัฐบาลก็ลดต้นทุนในการผลิตเหรียญกษาปณ์หรือต้นทุนพิมพ์ธนบัตรที่ต้องใช้กระดาษอย่างดี และฉีกขาดยากได้อีกด้วย



การใช้ QR Code เป็นช่องทางการจ่ายเงินล้วนมีข้อดีมากมายทั้งต่อคนทั่วไปและร้านค้า ผู้ประกอบการต่างๆ แต่ก็มีข้อควรระวังเหมือนกัน ความสะดวกในการใช้จ่ายอาจส่งผลต่อวินัยทางการเงินของหลายๆ คนได้ ทำให้ใช้เงินซื้อสินค้าจนเพลิน รู้ตัวอีกทีเงินก็อาจจะหมดตัวไปแบบไม่รู้เรื่อง การใช้งานต้องมียินเตอร์เน็ตตลอดเวลาในส่วนด้านความปลอดภัยนั้น ทางธนาคารแห่งประเทศไทยก็ได้ยืนยันเพื่อเพิ่มความมั่นใจว่า QR Code มีความปลอดภัย เป็นที่ยอมรับทั่วโลก

QR Code เป็นที่นิยมอย่างสูง และมีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนจีน โดยเฉพาะคนจีนจะสแกน QR Code 10-15 ครั้งต่อวัน แม้กระทั่งการให้ทิปพนักงานเสิร์ฟ การให้เงินขอทานหรือการให้เงินอั่งเปา ก็ยังทำผ่าน QR Code



ส่วนประเทศไทย หลังธนาคารแห่งประเทศไทยได้แถลงข่าวเปิดตัวมาตรฐานคิวอาร์โค้ด (Standard QR Code) ในวันที่ 30 สิงหาคม 2560 ทางบริษัท ฟอर्थ เวนด์ิง จำกัด ได้เริ่มเปิดบริการจ่ายเงินด้วยระบบ QR Code สำหรับซื้อเครื่องดื่มจากตู้ Vending ในเดือนกรกฎาคม 2561 ซึ่งตัวเลขการใช้บริการก็เติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในเดือนกุมภาพันธ์ 2562 ที่ผ่านมามีลูกค้าจ่ายเงินผ่านระบบ QR Code มากกว่า 500,000 บาทเลยทีเดียว



เห็นไหมครับว่าการจ่ายเงินด้วยระบบ QR Code มีข้อดีและสะดวกมากมายขนาดไหน หลายคนอาจจะยังมองเป็นเรื่องไกลตัวแต่จริงๆ แล้วอยู่ใกล้ตัวเราสุดๆ แม้หลายคนอาจจะบอกว่า จะให้เปลี่ยนพฤติกรรมการใช้จ่ายที่ปกติเคยใช้เงินสดหรือบัตรเครดิต ต้องใช้เวลาแต่เชื่อเถอะว่า ถ้าได้ลองจ่ายผ่าน QR Code ก็จะต้องใจใช้เพลินจนเงินอาจหมดไปไม่รู้ตัวเลยทีเดียวครับ



ขอบคุณภาพและบทความจาก : www.siamblockchain.com, www.asiaone.com, www.phototour9.com

มีอะไรใหม่ ในกฎหมายภาษีอากร [ฉบับใหม่]



เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2562 เว็บไซต์ราชกิจจานุเบกษาได้เผยแพร่พระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลรัษฎากร (ฉบับที่ 48) พ.ศ.2562 โดยมีเหตุผลและความจำเป็นในการแก้ไขเพิ่มเติมประมวลรัษฎากรคือ เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนในการนำส่งภาษีอากร การยื่นรายการหรือเอกสารเกี่ยวกับภาษีอากร และเพื่อให้กรมสรรพากรได้รับข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บภาษีอากร โดยมีสาระสำคัญของพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลรัษฎากรฉบับดังกล่าวดังนี้

ธุรกรรมลักษณะเฉพาะ

ธุรกรรมลักษณะเฉพาะ เป็นธุรกรรมที่สถาบันการเงิน (เช่น ธนาคาร) รวมถึงผู้ให้บริการเงินอิเล็กทรอนิกส์ (เช่น mPAY, TrueMoney) มีหน้าที่ต้องรายงานให้กรมสรรพากรทราบเมื่อตรวจพบบุคคลที่ระหว่างปีมีเงินเข้าตั้งแต่ 3,000 ครั้ง หรือมีเงินเข้าตั้งแต่ 400 ครั้งและเป็นเงินจำนวนตั้งแต่ 2,000,000 บาท ทั้งนี้บุคคลที่มีธุรกรรมลักษณะเฉพาะอาจเป็นบุคคลธรรมดาหรือนิติบุคคลก็ได้

ธุรกรรมที่ต้องรายงานกรมสรรพากร



ฝากหรือรับโอนเงินทุกบัญชี
รวมกันในปีเดียวกัน



ตั้งแต่ 3,000 ครั้ง

ฝากหรือรับโอนเงินทุกบัญชี
รวมกันในปีเดียวกัน

ตั้งแต่ 400 ครั้งแรก

และมียอดรวมของธุรกรรมฝาก
หรือรับโอนรวมกัน

ตั้งแต่ 2,000,000 บาท ขึ้นไป

หน่วยงานที่มีหน้าที่รายงานข้อมูลให้กรมสรรพากร

สถาบันการเงินทั้งของรัฐ
และเอกชน (เช่น ธนาคาร)



ผู้ให้บริการเงินอิเล็กทรอนิกส์
(เช่น mPAY, TrueMoney เป็นต้น)

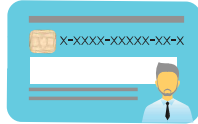


การรายงาน

สถาบันการเงิน และผู้ให้บริการเงินอิเล็กทรอนิกส์มีหน้าที่ต้องรวบรวมข้อมูลของบุคคลที่มีธุรกรรมลักษณะเฉพาะตลอดปี เพื่อแจ้งให้กรมสรรพากรทราบภายในวันที่ 31 มีนาคม ของทุกปี โดยเริ่มเก็บข้อมูลของบุคคลที่มีธุรกรรมลักษณะเฉพาะครั้งแรกตั้งแต่ปี 2562 และจะเริ่มรายงานครั้งแรกภายใน 31 มีนาคม 2563 โดยข้อมูลเหล่านี้จะถูกเก็บไว้นานไม่เกิน 10 ปีนับแต่วันที่ได้รับข้อมูล

ข้อมูลที่กรมสรรพากรจะได้รับ

เลขที่บัตรประชาชน



ชื่อ - นามสกุล



เลขที่บัญชีเงินฝาก



จำนวนครั้งของ การฝาก / รับโอนเงิน

ยอดรวมของ การฝาก / รับโอนฝาก



ลักษณะการนำข้อมูลไปใช้

ใช้ประมวลผลร่วมกับข้อมูลอื่นในการวิเคราะห์ผ่านระบบคอมพิวเตอร์เพื่อจัดกลุ่มผู้เสียภาษีในการดูแลและให้บริการที่เหมาะสมต่อไป และหากข้อมูลถูกจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง กรมสรรพากรจึงจะนำไปพิจารณาในเชิงลึกต่อไปตังนั้น แม้จะเข้าเกณฑ์ธุรกรรมลักษณะเฉพาะ กรมสรรพากรจะไม่เรียกตรวจทุกราย เพราะกรมสรรพากรมีการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อจัดกลุ่มผู้เสียภาษีอีกครั้งหนึ่ง ผู้เสียภาษีที่ประกอบธุรกิจจึงควรเตรียมความพร้อมด้วยการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายอย่างถูกต้อง เก็บเอกสารหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับการประกอบธุรกิจและยื่นแบบแสดงรายการภาษีให้ครบถ้วนถูกต้อง และตรงเวลาส่วนผู้เสียภาษีไม่ได้ประกอบธุรกิจแต่ถูกรายงานว่ามีธุรกรรมลักษณะเฉพาะ กรมสรรพากรจะมีมาตรการในการดูแลที่เหมาะสมต่อไป

การรักษาความปลอดภัยของข้อมูลธุรกรรมลักษณะเฉพาะ

กรมสรรพากรจะเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับโดยเจ้าหน้าที่ไม่สามารถเข้าสู่ข้อมูลได้เป็นการทั่วไป และมีบทลงโทษเจ้าหน้าที่ในกรณีนำข้อมูลไปเปิดเผยต่อไป





King of the Toy ชื่อที่นักสะสมของเล่นทั่วโลกต่างยกย่อง และให้การยอมรับของเล่นสังกะสีของเล่นยุคคุณปู่ ที่สุดแสนจะคลาสสิก แบบที่ไม่มีของเล่นในยุคใดๆ จะมาแย่งชิงตำแหน่งนี้ได้ตลอดกาล

ของเล่นสังกะสีเป็นของเล่นในยุคแรกๆ ของโลกประมาณ ปี คศ.1913 และถูกผลิตขึ้น เพื่อการค้าไปทั่วโลกในปี คศ. 1930 - 1970 ซึ่งถือเป็นยุคทองของสังกะสี ก่อนที่จะถูกพลาสติกเข้ามาแทนที่ในปัจจุบัน ถูกผลิตขึ้นเป็นครั้งแรกโดยประเทศเยอรมัน การทำงานต้องอาศัยการไขลาน (Wind Up Tin Toys) เป็นหัวใจในการทำงานซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ ล้วนแล้วแต่เป็นการทำงานผ่านชุดกลไกต่างๆ ผลิตขายไปทั่วโลกจนมีชื่อเสียง ในขณะ

ประเทศญี่ปุ่นก็เริ่มที่มีการผลิตของเล่นสังกะสีเช่นกัน โดยยุคแรกๆ ของเล่นญี่ปุ่น จะใช้การไขลานเช่นเดียวกับของเล่นในเยอรมัน ซึ่งในช่วงแรกเอง ญี่ปุ่นก็ประสบปัญหาคุณภาพอยู่ไม่น้อยด้วยเทคโนโลยีของเยอรมันที่ญี่ปุ่นเอามาพัฒนาต่อ ประกอบกับความเป็นของเล่นน่ารักในแบบฉบับของญี่ปุ่น ทำให้ของเล่นสังกะสีญี่ปุ่นได้รับความนิยมสูงสุด ญี่ปุ่นพัฒนาของเล่นสังกะสีอย่างรวดเร็ว ใส่ความแปลกใหม่ให้มีความน่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีก โดยการนำมอเตอร์ไฟฟ้าเข้ามาเป็นส่วนประกอบสำคัญแทนการไขลาน (Battery Operated Tin Toy) รวมถึงมีการนำพลาสติกและผ้ามาเป็นส่วนประกอบกับสังกะสีเดิม ยิ่งทำให้ได้รับความนิยมไปทั่วโลก และส่งผลให้ญี่ปุ่นกลายเป็นศูนย์กลางการผลิตของเล่นสังกะสีใหญ่เป็นอันดับหนึ่งของโลกทั้งเยอรมันไว้ข้างหลังพร้อมกับจารึกประโยคคลาสสิก "Made in Japan" ให้โลกได้จดจำ



ของเล่นสังกะสี

มีเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจซ่อนอยู่มากมาย ถ้าย้อนกลับมาดูเราจะพบว่าทั้งเยอรมันและญี่ปุ่น ซึ่งเป็นผู้ผลิตของเล่นสังกะสีรายใหญ่ของโลกต่างก็เป็นประเทศที่ก่อสงครามโลกทั้งคู่รายได้มหาศาลจากการผลิตและจำหน่ายสินค้าไปทั่วโลกโดยเฉพาะจากของเล่นสังกะสี ซึ่งมีความพอสำหรับการเตรียมทำสงครามโลก และก็มีมากพอสำหรับการใช้ค่าปฏิกรรมสงครามโลกของทั้งสองประเทศรวมถึงการพัฒนามอเตอร์ไฟฟ้าขนาดเล็กตัวแรกของโลกก็ถือกำเนิดเพื่อของเล่นสังกะสี โดยเฉพาะอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับการผลิตของเล่น เช่น ถ่านไฟฉาย สายไฟฟ้านขนาดเล็กแผ่นสังกะสีการพิมพ์สีลงบนสังกะสีอุตสาหกรรมแม่พิมพ์โลหะอุตสาหกรรมสิ่งพิมพ์ต่างๆล้วนแต่ได้รับอิทธิพลสำคัญจากการผลิตของเล่นสังกะสีทั้งสิ้น



ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น อุตสาหกรรมการผลิตของเล่นสังกะสีส่งผลดีให้กับหลายๆ อุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องรวมถึงการสร้างงานสร้างความสุขให้กับเด็กๆ ทั่วโลก วันนี้ของเล่นสังกะสีที่ผ่านกาลเวลามาถึงปัจจุบันมีอายุโดยเฉลี่ย กว่า 70-100 ปี โดยประมาณบางชิ้นก็ยังสามารถทำงานได้ดีเป็นการส่งมอบเรื่องราวจากยุคสู่ยุคได้อย่างสมบูรณ์แบบ เหมาะสม และเป็นเกียรติอย่างยิ่ง กับคำกล่าวที่ได้รับ "King of the Toys" ตลอดกาล



สอนงานอย่างไรให้สร้างสรรค์

ทำอย่างไร?

จึงจะทำให้พนักงานเรียนรู้ได้ไว และทำงานเป็นเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากเรามีพนักงานที่พร้อมใช้เหมือนบะหมี่สำเร็จรูปก็คงจะดี แต่ในความเป็นจริงแล้ว เรื่องเช่นนั้นมักไม่เกิดขึ้นจริง กว่าจะฝึกสอนพนักงานสักคนให้เรียนรู้ และเข้าใจงานได้อย่างเป็นระบบ ก็ใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน และยิ่งหากเราจะคาดหวังให้เขาทำงานเป็นมืออาชีพด้วยแล้วละก็คงต้องใช้เวลานานกว่านั้นการกระจายสินค้าเพื่อช่วยให้การวางแผน และบริหารทรัพยากรของบริษัทนั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดเวลา และขั้นตอนการทำงานได้ แน่นอนว่าบริษัทไม่สามารถรอคอยได้นานขนาดนั้น บางครั้งเราจึงต้องฝึกสอนกันไป



ทำงานกันไป เรียนรู้ไปพร้อมๆ กันทั้งคนสอน และคนเรียน วิธีการนี้อาจจะไม่ใช่วิธีการสอนงานที่ถูกต้องที่สุด แต่เราไม่มีทางเลือกอื่นหากจะสอนพนักงานให้เรียนรู้ได้ไวหลายๆ คนเลือกที่จะให้ พนักงานได้ ลองผิดลองถูกไปเอง แล้วสะสมประสบการณ์เอาจากความผิดพลาดในการทำงานนั้น หากทำถูกแสดงว่าสิ่งนั้นสามารถทำได้ หากเกิดความผิดพลาด ควรจำไว้เป็นบทเรียนแล้วนำไปแก้ไขต่อไป

เตรียมแผนการสอนงาน

ผู้สอนต้องมีแผนการสอนที่สามารถถ่ายทอดออกมาในรูปแบบต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็น เอกสาร หรือข้อมูลต่างๆ ที่จำเป็นในการสอนพนักงานใหม่ ดูแล้วไม่ต่างจากการสอนหนังสือที่อาจารย์ต้องเตรียมข้อมูลต่างๆ มาให้นักเรียน การเตรียมแผนการสอน ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดแผนการสอนงานที่ดีเท่านั้น แต่ยังทำให้ตัวผู้สอนเองได้ทบทวนความรู้ ตลอดจนวิธีการทำงานที่เคยทำมา ผู้สอนเองจะรู้ว่าวิธีการใดยังสามารถใช้งานได้ และวิธีการทำงานแบบใดที่ไม่สมควรนำมาใช้อีก การเตรียมแผนการสอนงาน จึงไม่เพียงแต่จะเป็นการถ่ายทอดความรู้ให้กับพนักงานใหม่ แต่ผู้สอนเองก็จะได้ความรู้ด้วย

ต้องมีเวลาสอนอย่างเต็มที่

ผู้สอนต้องมีเวลาในการสอนงานอย่างเต็มที่ อย่าอ้างว่างานยุ่งมากจนไม่มีเวลามาสอนให้ได้ หากเป็นเช่นนั้น การที่เราจะได้พนักงานใหม่ที่ทำงานเป็นเร็วก็ต้องยืดเวลาออกไปอีก เมื่อเราคิดว่าเราไม่มีเวลาสอน เราก็จะไม่ได้สอนทุกครั้งไป หากคาดหวังที่จะให้พนักงานทำงานเป็นเร็ว เราจะต้องเสียสละเวลาส่วนหนึ่งมาสอนให้ แน่นอนว่าพนักงานจะตั้งหน้าตั้งตารอการสอนจากเราอย่างแน่นอน หากเป็นนักศึกษาจบใหม่ เรียกได้ว่าเป็นพวกที่ไฟในการทำงานยังมีอยู่สูงมาก ตัวเขาเองก็อยากจะเรียนรู้งานให้เร็วที่สุด และทำงานให้ได้มากที่สุด การตอบปฏิเสธด้วยคำว่าไม่มีเวลาสอน อาจจะทำลายความคาดหวังของเขาได้



อย่าคิดว่าทำเองแล้วจะเร็วกว่า

“ทำเองเร็วกว่าตั้งเยอะ” หากผู้สอนยังมีความคิดเช่นนี้อยู่ การที่พนักงานจะได้ รับความรู้ และทำงานเองได้เร็วก็คงจะเป็นเรื่องยาก เพราะเมื่อไรก็ตามที่เราารู้สึกว่า หากให้คนๆ นี้ทำแล้วเราทำเองน่าจะเร็วกว่า พนักงานคนนั้นก็จะได้ทำงานเองจริงๆ เสียที ไม่ได้ทดลองแก้ปัญหา หรือเก็บเกี่ยวประสบการณ์ด้วยตัวเองจริงๆ หากเราทำงานเองแล้วดีกว่า จะจ้างพนักงานคนนั้นมาทำงานทำไม เราจ้างคนมาเพิ่มเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงานของเรา และช่วยให้การทำงานในบริษัทเดินหน้าได้เร็วขึ้นต่างหาก

ใจเย็นและให้ออกาส

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่พนักงานใหม่มักจะสร้างความผิดพลาด เมื่อต้องทำงานเองเป็นครั้งแรก เมื่อมีโอกาสดูสอนงานให้กับพนักงานใหม่ สิ่งหนึ่งที่ผู้สอนต้องเตรียมมาให้พร้อม และมีให้มากที่สุด คือ ใจเย็น บางครั้งเราอาจจะรู้สึกหงุดหงิด เมื่อเขาไม่สามารถทำตาม หรือเข้าใจในสิ่งที่เราพูดได้ บางครั้งอาจจะทำได้ช้ากว่าที่คาดหวังไว้ ผู้สอนต้องให้ออกาส เราต้องเข้าใจว่าไม่มีใครทำอะไรได้เหมือนอย่างที่เราคิด ลดความคาดหวังให้น้อยลงสักนิด แล้วให้ออกาสเขาได้ทำงานให้มากขึ้น ปัญหา ก็จะน้อยลง



โรคซึมเศร้า... Major Depressive Disorder

ทุกวันนี้มีผู้คนจำนวนมากที่ต้องประสบกับโรคนี้ และในหลายๆ ครั้งคนรอบข้างคิดว่าโรคนี้เป็นโรคที่ไม่น่ากลัวเป็นแล้วก็หายได้ ความจริงแล้วหากเราไม่ให้ความสนใจกับมัน คนที่อยู่ในสภาวะซึมเศร้าอาจจะเป็นหนักถึงขั้นฆ่าตัวตายเลยทีเดียว เพื่อไม่เป็นการเสียเวลาเราทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้กันดีกว่า โรคซึมเศร้าสามารถพบเจอได้ในทุกเพศทุกวัย โรคนี้เกิดขึ้นจากมีความผิดปกติของระดับสารเคมี ที่เซลล์สมองสร้างขึ้น เพื่อรักษาสมดุลของอารมณ์ โดยบางครั้งอาจจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมทางบ้าน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวมีปัญหา หรือการสูญเสียคนสำคัญทางครอบครัว



สาเหตุที่จะกระตุ้นการเกิดโรคซึมเศร้าที่พบบ่อยก็คือ ความเสี่ยงทางพันธุกรรม สภาพจิตใจ หรือการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย ร่วมกันทั้ง 3 ปัจจัย มีผู้ที่ฆ่าตัวตายมากถึงร้อยละ 60 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โดยคนที่เป็โรคนี้ เมื่อประสบกับความผิดหวังหรือปัญหาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว ความรัก หรือการศึกษา ผู้ป่วยจะเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ง่ายกว่าคนปกติถึง 3 เท่า จากการสำรวจประชากรไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึงร้อยละ 5 หรือกว่า 3 ล้านคนยังไม่รวมถึงคนที่ไม่รู้ตัวเองว่าป่วย และโรคนี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกอีกด้วย โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมองชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกท้อแท้ หงอยเหงา เบื่อหน่าย ไม่สนุกสนานกับชีวิตนอนไม่หลับ

ลักษณะของคนที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นมักจะชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ย้ำคิดย้ำทำ เชื่องช้า ซึม เก็บตัว ชอบพูดเปรยว่าถ้าไม่มีเขาอะไรจะดี และพูดสิ่งเสียอยู่เรื่อยๆ ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการหนักราว 2-3 เดือน ถือเป็นช่วงอันตรายที่สุด เพราะมีโอกาสคิดสั้นฆ่าตัวตายสูงมาก หากมีเรื่องกระทบจิตใจเพียงนิดเดียว แต่ถ้าพ้นช่วงนี้ไปได้ก็จะกลับสู่ภาวะปกติ ซึ่งอาการของโรคจะกำเริบเมื่อไรไม่มีใครรู้ล่วงหน้าบางคน 1-2 ปี จึงจะออกอาการ บางคนเพียง 6 เดือนแต่ถ้ารู้ตัวเองป่วยก็สามารถรักษาให้หายได้ ด้วยการเข้าพบจิตแพทย์ และกินยาตามที่แพทย์สั่ง



การช่วยเหลือผู้ป่วยด้านจิตใจเบื้องต้น

ผู้ป่วยมักมีแนวคิดในแง่ลบ มองว่าตนเองมีอาการมาก เป็นโรคที่รักษาไม่หาย หรือไม่มีใครเป็นแบบตน การบอกอาการ และการวินิจฉัยผู้ป่วย โดยเน้นว่าเป็นปัญหาที่พบได้ไม่น้อย แพทย์ผู้รักษาพบผู้ป่วยในลักษณะนี้อยู่เสมอๆ และเป็นโรคที่การรักษาได้ผลดี พบว่ามีส่วนช่วยผู้ป่วยมากผู้ป่วยอาจแจ้งอาการทางร่างกายต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ใจสั่น ปวดหลัง ชา ร้อนตามตัว ซึ่งแพทย์มักชี้แจงว่าตรวจร่างกายแล้วพบว่าปกติ อาการเหล่านี้เป็นจากผู้ป่วยคิดไปเองจากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาที่เป็นต้นเหตุของอาการเหล่านี้จริง พร้อมกันนั้นการมีแนวคิดในแง่ลบ สนใจร่างกายตนเองมากกว่าปกติของผู้ป่วย ทำให้ดูอาการตีมากขึ้น เมื่อโรคซึมเศร้าดีขึ้นอาการทางร่างกายเหล่านี้จะดีขึ้นตาม

ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยแจ้งอาการเหล่านี้ควรรับฟัง แสดงความเข้าใจ และอธิบายว่าเป็นอาการที่มักพบร่วมกับโรค จะดีขึ้นเมื่อรักษา การพบญาติผู้ป่วยมีความสำคัญในสังคมไทย นอกจากเพื่อประเมินอาการ และปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องแล้ว การถามความคิดเห็นของญาติที่มีต่อผู้ป่วยชี้แจงแก้ไขความเข้าใจผิด พร้อมทั้งให้คำแนะนำแก่ญาติในการช่วยเหลือผู้ป่วยนั้นมีความสำคัญมาก ผู้ป่วยส่วนใหญ่ต้องพึ่งพาญาติหรือครอบครัวและญาติมักเป็นผู้ที่นำผู้ป่วยมาพบแพทย์ในแต่ละครั้ง

โดยทั่วไปแล้ววิธีการรักษาก็จะเริ่มด้วยไปพบจิตแพทย์ ส่วนใหญ่จิตแพทย์จะนัดเวลาเพื่อพบส่วนใหญ่อาทิตย์ละครั้งในช่วงแรกๆ เพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย บางครั้งผู้ป่วยอาจจะได้รับยาร่วมกับการรักษา ยาจะช่วยให้อาการของผู้ป่วยสามารถบรรเทาลงได้ เป็นอย่างไรกันบ้างครับ โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ถ้าเราให้ความสนใจกับผู้ป่วยเป็นพิเศษ อย่าให้เวลาผ่านไปนานจนเราอาจจะสูญเสียคนสำคัญไป



โยคะง่ายๆ ใครก็ทำได้!!



อูรฺธวสฺวตฺตี

เช็ดหน้าสำหรับช่วงเช้า

มากระตุ้นประสาทซิมพาทิก (โหมดกระตือรือร้น) และปลุก หัวใจร่างกายที่หลับใหล โดยการค่อยๆ ขยับกล้ามเนื้อกัน!



ปรัง ปรัง
ปรัง ปรัง

3

ทำยืดกล้ามเนื้อ
แบบซี่โครง



พยายามเข้า

เปิดลำตัวให้กว้างโดยยืดแขนจากก้นกบ และเข้าสู่อินทรากรณะ (โหมดกระตือรือร้น) ด้วยการออกเสียงในเชิงบวก เช่น "พยายามเข้าเป็นเข้าที่ดี" ซึ่งเป็นการกระตุ้นที่กำลังใจต่อทั้งร่างกาย!

2

ทำเสื่ออากาศ



เปิดร่างกายส่วนบนอย่างแข็งขัน เหยียดและยืดมากๆ เข้าไว้ถือโอกาสนั้นทำให้ทั้งร่างกาย และสมองตื่นขึ้นมาด้วยการส่งเสียงว่า "อูรฺธวสฺวตฺตี"

1

ทำเด็ก



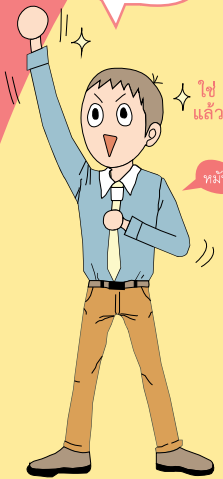
นั่งพับส้นเท้าบนพื้นนอน และคว่ำหน้าลงยืดแขนให้ตึงร่างกายส่วนบนจะถูกยืดจนรู้สึกถึงร่างกายที่หลับใหลอยู่จะค่อยๆ ตื่นตัวขึ้นมา



เช็ดสำหรับช่วงกลางวัน

รีเซ็ตสนิม (ความเหน็ดเหนื่อย) ที่เริ่มสะสม ด้วยการยืดแผ่นหลังของร่างกายให้กว้าง! จะทำให้การหมุนเวียนของเหลวในร่างกายดี และในช่วงบ่ายก็จะกระฉับกระเฉงอีกด้วย

ทำที่ห้องน้ำ และที่ทำงาน ช่วงพักกลางวัน ก็ได้นะ



ใจแล้ว

หมับ

3

ทำวีรบุรุษ

ใส่ความตั้งใจให้เต็มที



เมื่อรีเซ็ตสนิม (ความเหน็ดเหนื่อย) แล้วทางแขนขาให้กว้าง เพิ่มพลัง โดยกระตุ้นกล้ามเนื้อไปจนถึงทุกมุมของร่างกาย! เพิ่มพลังใจให้แข็งแกร่ง ด้วยท่าโพสที่เปี่ยมไปด้วยพลัง!

2

ทำรวงข้าว (รูปแบบยืน)

พร้อมกับ ทำให้ หัว สดชื่น!!

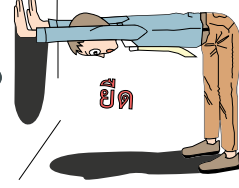


รูปแบบยืนทำรวงข้าว กางขากว้างเท่าไหล่ ประสานแขนไปด้านหลัง โน้มร่างกายส่วนบน ตั้งแต่เอวมาข้างหน้าแรงให้ไหลเวียนเลือดไปสมองได้เร็วขึ้น!(ควรค่อยๆ ยกตัวขึ้น)

1

ทำสุนัขก้ม

ก่อนอื่น ทำจิตสนิม (ความเหน็ดเหนื่อย) ของช่วงเช้า



"กล้ามเนื้อเนื้อแอนโทราวิทตี" ยืดส่วนที่เหนื่อยล่าง่ายให้เรียกว่า

ซึ่งอยู่บนแผ่นหลังของร่างกาย ในรวดเร็วเป็นท่าที่ทำให้สดชื่น ซึ่งจะรีเซ็ตสนิมทั่วร่างกาย



เช็ดสำหรับกลางคืนนอน

คลายรอบๆ แผ่นหลังที่สะสมความเหนื่อยล้า ตลอด 1 วันอย่างระมัดระวังร่างกาย และจิตใจ ก็จะผ่อนคลาย ทำให้ประสาทพาราซิมพาเทติก ทำงานได้โดดเด่นกว่าก็จะนอนหลับได้ดี

ความเหน็ดเหนื่อย ของวันนั้น ก็กำจัดให้หมด ในชั่วเวลาสั้น แล้วนอนหลับ ให้สนิทกว่า

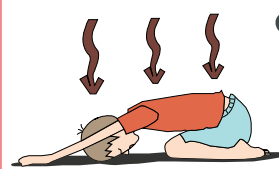


แนะนำให้อืดร่างกาย หลังจากเข้านอนแล้ว

3

ทำเด็ก

ทำจิตใจ



ฟู และร่างกาย ที่ผ่อนคลายแล้วรู้สึก

เนื่องจากผ่อนคลายความเมื่อยล้า ด้วยการ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างพอเพียงด้วยท่าที่ 1-2 จึงคล่องตัวด้วยท่าทางต่างๆ ทั้ง ร่างกาย และจิตใจก็เข้าสู่ "โหมดพักผ่อน"

2

ทำแมวบิดตัว

บิดกว้างและปลดปล่อยสนิม (ความเหน็ดเหนื่อย) ออกไป



บิดกระดูกสันหลัง และร่างกายส่วนบน อย่างเต็มกำลัง ทำจิตความเหน็ดเหนื่อย และอาการปวดเมื่อยตั้งแต่แขนไปจนถึง เทวอย่างเต็มที่ และผ่อนคลายทั่วร่างกาย

1

ทำแมว

โลใจรอบๆ กระดูกสันหลัง ที่สะสมอาการปวดเมื่อย



ค่อยๆ ผ่อนคลายเส้นประสาท และ กล้ามเนื้อรอบๆกระดูกสันหลังที่ตึงเครียด อยู่ตลอดด้วยการโค้งกระดูกสันหลังขึ้น ลงทำให้ร่างกายเข้าสู่โหมดผ่อนคลาย

หมู่บ้านมรดกโลก

หมู่บ้านชิราคาวาโกะ

Travel Guru

ชิราคาวาโกะ เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ตั้งอยู่ในจังหวัดกิฟุ ทางภาคกลางของประเทศญี่ปุ่น ได้รับการลงทะเบียนจากยูเนสโกให้เป็นมรดกโลกในปี 1995 และยังคงไว้ซึ่งเสน่ห์และเอกลักษณ์ที่สวยงาม จนทำให้นักท่องเที่ยวประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้แล้ว

ความพิเศษของสถานที่แห่งนี้คือทัศนียภาพที่สวยงามด้วยลักษณะภูมิประเทศที่เป็นหุบเขาล้อมรอบด้วยขุนเขาไม้ต้นไม้นานาพันธุ์ และไฮไลท์ของหมู่บ้านที่ทำให้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกก็คือ บ้านเรือนรูปร่างแปลกตาที่มีอายุเก่าแก่ร้อยปี ซึ่งจะกระจายตัวขนานไปกับแม่น้ำโชกาวะ บ้านเรือนเหล่านี้เรียกว่า บ้านทรงกัสสึคิ ซึ่งมีประวัติยาวนานกว่า 300 ปีเลยทีเดียว



บ้านทรงกัสสึคิ เป็นหนึ่งในรูปแบบสถาปัตยกรรมเก่าแก่ของญี่ปุ่น โดยมีเอกลักษณ์คือ รูปร่างที่เหมือนกับการประสานมือหรือพนมมือ จั่วบ้านเป็นสามเหลี่ยมทรงสูงสอ ในปัจจุบันเราสามารถพบเห็นบ้านทรงกัสสึคินี้ได้แค่ในชิราคาวาโกะและโกคายาม่า จังหวัดโทยาม่าเท่านั้นและด้วยเอกลักษณ์ความหายากนี้ทำให้เป็นเหตุผลสำคัญที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น “มรดกโลก”



บ้านในหมู่บ้านชิราคาวาโกะนั้นตัวบ้านทำด้วยไม้ ส่วนหลังคาจะทำโดยวิธีการที่จะเรียกว่า คายาบุกิ คือ การมุงหลังคาโดยใช้หญ้าป่าแห้งและแห้ง เช่น หญ้าแพมพัส เป็นต้น หลังคาแบบคายาบุกิเป็นหลังคาแบบดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีต นับเป็นการมุงหลังคาที่ไม่ต้องใช้ตะปูเลยสักตัวเดียว ว่ากันว่าจะมีการมุงหญ้าทับ 30-40 ปีต่อครั้ง เวลาจะเอาหญ้าแห้งที่มัดเป็นกำๆ เหล่านี้มาวางซ้อนๆ กันขึ้นไปจนสุดจั่วหลังคา การวางจะวางเอาโคนลงข้างล่าง และเอาปลายหญ้าแห้งขึ้นข้างบน ให้ทับถมกันไปหนาๆ การสร้างหลังคาให้มีความลาดชันอย่างมากเพื่อให้หิมะที่ตกลงมาทับถมกันหนักตกลงไปข้างล่างตามธรรมชาติ เพราะว่าในบริเวณโดยรอบชิราคาวาโกะมีหิมะตกหนักทุกปี รวมทั้งการสร้างหลังคาที่หนาและแข็งแรงมากๆ เพื่อให้หลังคาสามารถรับน้ำหนักของหิมะที่ตกอย่างหนักหน่วงในช่วงหน้าหนาวได้

ฤดูหนาว ธันวาคม - กุมภาพันธ์

หมู่บ้านชิราคาวาโกะ

บ้านไอโกลโทในหมู่บ้านชิราคาวาโกะก็คือบ้านวาตะ บ้านวาตะนี้มีขนาดใหญ่ที่สุดในบรรดาบ้านในชิราคาวาโกะทั้งหมด และเป็นบ้านทรงคุณค่าถึงขนาดได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสมบัติทางวัฒนธรรมที่สำคัญของประเทศเลยทีเดียว ถึงแม้ว่าที่นี่จะสร้างขึ้นมากกว่า 300 ปีแล้ว แต่ในปัจจุบันก็ยังคงหลงเหลือสภาพในอดีตที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปเลย

บ้านนี้ยังคงมีผู้คนอาศัยอยู่เหมือนในอดีต ชั้น 1 และชั้น 2 มีการเปิดให้เยี่ยมชมเป็นปกติ เราจึงสามารถชมเครื่องเรือนและโบราณวัตถุที่ใช้กันมาหลายชั่วอายุที่บ้านวาตะนี้แบบใกล้ชิดได้ หมู่บ้านชิราคาวาโกะเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีเสน่ห์ในทุกฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นฤดูใบไม้ผลิ ดอกซากุระที่ร่วงหล่นลงมาจะแต่งแต้มสีสันด้านบนหลังคาทรงพญามือให้กลายเป็นสีชมพูสวยงามมาก ในฤดูร้อน ต้นไม้ใบหญ้า รวงข้าวที่งอกงามและบ้านเรือนทรงพญามือก็จะทำให้เราได้สัมผัสถึงพลังชีวิตของธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ ในฤดูใบไม้ร่วง ทั้งหมู่บ้านก็จะถูกย้อมไปด้วยสีสันของใบไม้แดงและใบไม้เหลืองสดใสและในฤดูหนาวเราก็จะสามารถชมทัศนียภาพชวนฝันของมวลหิมะที่ตกลงมาทับถมกันทั้งหมู่บ้านเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางการญี่ปุ่นได้จัดแสดงแสงสี (light up) ของหมู่บ้านชิราคาวาโกะท่ามกลางหิมะสีขาวในช่วงฤดูหนาวซึ่งสวยงามมากๆ ในปี 2018 นี้จัดแสดงเพียง 4 วันในเดือนธันวาคมเท่านั้นในช่วงเทศกาลนี้ยังมีจำกัดจำนวนรถเข้า-ออกอีกด้วย เพื่อคงภาพความสวยงามของหมู่บ้านในฤดูหนาวไว้



สำหรับท่านที่จะไปเที่ยวหมู่บ้านชิราคาวาโกะนี้ แนะนำให้นั่งเครื่องบินตรงไปลงนาโกย่า จะสะดวกที่สุด จากนั้นต่อรถไฟเร็ว Hida Wideview ไปอีกประมาณ 2.5 ชั่วโมงก็ถึงเมือง ทาคายาม่า พักที่ทาคายาม่า นี้ แล้วนั่งรถบัส Nohi ไปเที่ยวหมู่บ้านชิราคาวาโกะ ใช้เวลา 1 ชั่วโมงก็ถึงค่ะ เดินเที่ยวในหมู่บ้าน (ถ้าดูละเอียด) ใช้เวลาประมาณ 3-4 ชั่วโมง ก็เสร็จ แต่ส่วนใหญ่เวลาหมดไปกับการถ่ายรูป

สำหรับท่านที่ตั้งใจจะไปในช่วงฤดูหนาว ก็ต้องบอกว่า หนาวมากกกก เตรียมเครื่องกันหนาวไปแบบจัดเต็มเลยนะค่ะ ขอให้สนุกสนานค่ะ

ไขข้อข้องใจ “พ.ร.บ.มั่นคงไซเบอร์ 62”

ถ้าเราได้ติดตามข่าวมาโดยตลอด จะทราบว่า มีประเด็นถกเถียงเกี่ยวกับ พ.ร.บ. ฉบับนี้กันมากในหมู่ผู้ใช้งานสื่อต่าง ๆ บนโซเชียลเน็ตเวิร์ก หรือสังคมออนไลน์ พ.ร.บ. ฉบับนี้ โดยรวมๆ เรียกว่า “พ.ร.บ. ไซเบอร์” ซึ่งในความเป็นจริงแล้วร่าง พ.ร.บ. ที่ผ่านความเห็นจากขบวนการนิติบัญญัติแห่งชาติ หรือ สนช. ในครั้งนี้ไม่ได้มีเพียงฉบับเดียวเท่านั้น แต่มีสองฉบับ คือ พ.ร.บ. ความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ และ พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล แล้วทั้งสอง พ.ร.บ. แล้วทั้งสองฉบับนี้แตกต่างกันอย่างไร



ในงานเวทีจุฬาฯ เสวนา ครั้งที่ 17 เรื่อง “เจาะลึก พ.ร.บ. มั่นคงไซเบอร์ '62” คู่กันหรือควบคุมพื้นที่ออนไลน์” เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 7 มีนาคม 2562 ณ ห้องประชุม 202 อาคารจามจุรี 4 โดย ผศ.ดร.ปิยะบุตร บุญอร่ามเรือง คณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ เผยถึงภาพรวมกฎหมายดิจิทัล ทั้งสองฉบับนี้ว่า พระราชบัญญัติการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ หรือ พ.ร.บ. ไซเบอร์ ในทางทฤษฎี นั้นในส่วนของความผิดเชิงเนื้อหาจะอยู่ใน พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ เป็นหลัก โดยปัญหาพื้นฐานของความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ คือหน่วยงานและผู้ประกอบการเอกชนไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีบทลงโทษที่จะไปกระตุ้นให้มีความมั่นคงปลอดภัยในระบบของตนเอง เมื่อมีความเสียหายเกิดขึ้นจึงทำได้เพียงไปฟ้องเพื่อให้ชดเชยค่าเสียหาย ซึ่งไม่ทันและไม่เพียงพอต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน และหากจะพิสูจน์ว่ามีเจตนาทำให้เสียหายด้วยก็เป็นไปได้ยาก

“หลักการแก้ปัญหา คือ การสร้างมาตรฐานความปลอดภัยทางไอทีขึ้น เพื่อให้ทุกคนที่เข้ากลุ่มทำตัวเองให้ได้มาตรฐานตามที่กำหนด และจะมีการตรวจสอบอยู่ตลอดว่าได้มาตรฐานหรือไม่ ถ้าไม่ได้มาตรฐานก็มีความผิด เพื่อให้การบริหารจัดการง่ายขึ้น และดูแลมาตรฐานความปลอดภัยไซเบอร์ได้มากขึ้น”

พ.ร.บ. ความมั่นคงไซเบอร์

เมื่อความเป็นส่วนตัวจะไม่มีอีกต่อไป
และเราควรต้องช่วยกันหยุดมัน





ส่วนพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ผศ.ดร.ปิยะบุตร ระบุนว่า เป็นเรื่องที่พยายามทำมากกว่า 20 ปีแล้ว แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยจะได้มีร่าง พ.ร.บ.ส่วนบุคคล

“ปัญหาคือ เราถูกเอาข้อมูลของเราไปใช้ประโยชน์โดยที่เราอาจจะไม่ได้ยินยอม เมื่อเกิดความเสียหาย ผู้เสียหายก็ต้องไปฟ้องเอาเอง ซึ่ง พ.ร.บ. นี้จะคล้าย พ.ร.บ.ไซเบอร์ ตรงที่ทำให้มีกฎหมายเพื่อกำหนดเป็นมาตรฐานในการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลให้ผู้ประกอบการที่เข้ากลุ่มทำตาม ถ้าไม่ทำ ก็มีความผิด ขณะเดียวกันทางสหภาพยุโรปก็ได้สร้างหลักการเรื่องนี้ไว้มาก ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย ก็อาจจะทำธุรกิจกับเขาไม่ได้”

กล่าวโดยสรุป เนื้อหาของกฎหมายทั้งสองฉบับ คือ พ.ร.บ.ไซเบอร์ มีผลบังคับใช้กับหน่วยงานผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ต ร่าง พ.ร.บ.นี้จึงระบุหน่วยงานที่ต้องปฏิบัติตามมาตรฐาน เรียกหน่วยงานประเภทนี้ว่า Critical Information Infrastructure หรือ CII คือผู้ให้บริการคอมพิวเตอร์แก่ประชาชนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีอยู่ 8 หน่วยงาน ตามมาตรา 49 เป็นหน่วยงานตามโครงสร้างพื้นฐานสำคัญทางสารสนเทศทั้งภาครัฐ และเอกชน เพื่อให้ CII ทั้ง 8 แห่งเตรียมพร้อมรับมือกับการโจมตีด้วยการพัฒนาระบบรักษาความปลอดภัยไปในทิศทางเดียวกันทั้งหมด ส่วน พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ทำหน้าที่คุ้มครองรักษาความปลอดภัยข้อมูลของปัจเจกในระบบอิเล็กทรอนิกส์ทั้งสองส่วนเป็น พ.ร.บ.ที่เกิดขึ้นมาเพื่อปกป้องสิทธิเสรีภาพของประชาชน ผู้ใช้บริการทั้งสิ้น



ตรวจสอบภายใน

ก้าวไปเพื่อองค์กร ตอนที่ 2



ในครั้งที่แล้วได้พูดถึงการจัดการควบคุมภายในตามวัตถุประสงค์ที่แน่ชัด ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุประสงค์เดียว หรือหลายวัตถุประสงค์ที่สัมพันธ์กันได้ โดยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของ COSO จะต้องพิจารณาในเนื้อหาอย่างลึกซึ้งขององค์ประกอบทั้ง 5 คือ สภาพแวดล้อมการควบคุม (Control Environment) การประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment) กิจกรรมการควบคุม (Control Activities) ข้อมูลสารสนเทศ และการสื่อสารในองค์กร (Information and Communication) และการติดตาม และประเมินผล (Monitoring)



1. สภาพแวดล้อมของการควบคุม (Control Environment)

สภาพแวดล้อมของการควบคุมเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการสร้างจิตสำนึกและบรรยากาศของการควบคุมภายในซึ่งปัจจัยหลายๆ ปัจจัยที่นำมาพิจารณารวมกันส่งผลให้เกิดความมีประสิทธิผลของมาตรการ หรือวิธีการควบคุมในองค์กร หรือทำให้มาตรการและวิธีการควบคุมดีขึ้น โดยส่งเสริมให้ทุกคนในองค์กรตระหนักถึงความจำเป็นของระบบการควบคุมภายใน และเน้นการสร้างบรรยากาศโดยผู้บริหารระดับสูงเพื่อให้คนขององค์กรเกิดจิตสำนึกที่ดีในการปฏิบัติตามความรับผิดชอบ ดังนั้นสภาพแวดล้อมของการควบคุมที่ดีจะช่วยให้บุคลากรเข้าใจถึงความจำเป็น และความสำคัญของการควบคุมภายใน ทั้งนี้ปัจจัยที่แสดงให้เห็นถึงสภาพแวดล้อมของการควบคุมประกอบด้วย



- **ความซื่อสัตย์และจริยธรรม** ผู้บริหารควรจัดทำข้อกำหนดด้านจริยธรรมเป็นแนวทางการปฏิบัติ หรือมีมาตรฐานการปฏิบัติงาน (Code of Conduct) หรือหลักในการปฏิบัติงานที่เปรียบเสมือนกฎระเบียบขององค์กร
- **ความรู้ ทักษะ ความสามารถแข่งขัน** องค์กรควรมีการกำหนดระดับความรู้และความสามารถที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงานแต่ละอย่าง ต้องกำหนดออกมาเป็นข้อกำหนดด้านพินความรู้ทางการศึกษา และประสบการณ์ในการปฏิบัติงานโดยการจัดทำเอกสารกำหนดลักษณะงาน (Job Description) เพื่อให้เป็นเกณฑ์ ในการพิจารณาบรรจุพนักงานให้เหมาะสมกับหน้าที่และความรับผิดชอบ

• **คณะกรรมการบริษัทหรือคณะกรรมการตรวจสอบ** ฝ่ายบริหารระดับสูงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศการควบคุมของกิจการ คณะกรรมการบริษัทเป็นเสมือนตัวแทนผู้ถือหุ้นที่จะแต่งตั้งฝ่ายบริหารระดับสูง และกำกับดูแลการปฏิบัติงานให้บรรลุผลประโยชน์สูงสุดขององค์กร คณะกรรมการตรวจสอบเป็นส่วนหนึ่งของคณะกรรมการบริษัททำหน้าที่ส่งเสริมบรรยากาศของการควบคุม และการตรวจสอบทั้งภายใน และการสอบบัญชีให้เป็นไปอย่างอิสระจากฝ่ายบริหาร

• **ปรัชญา และรูปแบบการทำงานของผู้บริหาร** บางครั้งปรัชญาการทำงานผู้บริหารไม่ได้รับความสนใจ ทำให้ไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง เช่น เป็นผู้บริหารที่กล้าเสี่ยง หรือชอบความระมัดระวังความถี่ในการติดตามงานระหว่างผู้บริหารระดับสูงกับระดับปฏิบัติการ ทศนคติของผู้บริหารที่มีต่อการเลือกนโยบายบัญชี ความระมัดระวังในการกำหนดประมาณการทางบัญชี การเปิดเผยข้อมูล และการไม่แสดงข้อมูลที่เป็นเท็จ รวมทั้งการส่งเสริมในงานบัญชี การพัฒนาความรู้ของฝ่ายบัญชีเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้สามารถทราบทิศทางองค์กรได้ว่าจะถูกวางอยู่ในจุดใดหรือมีความเสี่ยงอย่างไรบ้าง



• **โครงสร้างการจัดองค์กร** โครงสร้างขององค์กรที่ได้รับการจัดไว้ดีเยี่ยมเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ผู้บริหารสามารถวางแผนงานสั่งการ และควบคุมการปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ โดยการจัดโครงสร้างองค์กรให้เหมาะสมกับลักษณะของธุรกิจนั้น

• **การมอบอำนาจ และความรับผิดชอบ** (Assignment of Authority and Responsibility) หมายถึง การมอบอำนาจให้กับผู้ปฏิบัติงาน ในระดับปฏิบัติการควรจะต้องมีการกำหนดอย่างชัดเจน โดยในการประเมินองค์ประกอบด้านนี้จะต้องพิจารณาจาก

- ความชัดเจนในการระบุความรับผิดชอบ และอำนาจในการอนุมัติให้ผู้ปฏิบัติการฝ่ายต่างๆ ในการปฏิบัติงานให้ได้ตามวัตถุประสงค์
- ความเหมาะสมของมาตรฐานการควบคุม และวิธีการควบคุมที่เกี่ยวข้องรวมทั้งเอกสารที่ระบุลักษณะความรับผิดชอบในตำแหน่งงาน
- ความเหมาะสมของจำนวนพนักงาน ซึ่งจะต้องมีความรู้ และทักษะที่เหมาะสมกับปริมาณงาน และความซับซ้อนของกิจกรรม และงานที่เกี่ยวข้อง

• **นโยบาย และวิธีบริหารงานด้านทรัพยากรมนุษย์** ในการบริหารองค์กรมีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นสิ่งสำคัญต่อองค์กรไม่ว่าจะ เป็นระบบบริหาร เทคโนโลยี สิ่งที่สำคัญที่สุดขององค์กรที่จะขาดไม่ได้ก็คือ ทรัพยากรมนุษย์ เพราะทรัพยากรมนุษย์ที่ดีเป็นปัจจัยที่ทำให้องค์กรบรรลุเป้าหมายอย่างแท้จริง ดังนั้น ฝ่ายบริหารควรกำหนดนโยบาย และวิธีบริหารงานด้านทรัพยากรมนุษย์

• **การตรวจสอบภายใน** การตรวจสอบภายในถือเป็นส่วนหนึ่งของการควบคุมภายใน และเป็นเครื่องมือทางการบริหารที่ทำให้สภาพแวดล้อมของการควบคุมมีคุณภาพ ผู้ตรวจสอบภายในต้องมีความอิสระเพียงพอที่จะรายงานผลการตรวจสอบ และประเมินผลให้แก่ผู้บริหาร และผู้รับผิดชอบการปฏิบัติงาน ที่ได้รับการตรวจสอบ และประเมินผลทั้งนี้ผู้ตรวจสอบภายในควรได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสมจากผู้บริหาร



2. การประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment)

การประเมินความเสี่ยงจัดได้ว่าเป็นเครื่องมือในการบริหารอย่างหนึ่งที่ผู้บริหารนิยมใช้ เนื่องจากในปัจจุบันเป็นยุคการค้าที่มีการแข่งขันอย่างเสรี ดังนั้นความเสี่ยงจึงเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การประเมินความเสี่ยงนั้นเป็นกระบวนการที่ทำให้ทราบถึงความเสี่ยงที่กำลังจะเผชิญล่วงหน้าได้ เมื่อทราบถึงความเสี่ยง แล้วก็สามารถที่จะบริหารความเสี่ยงเพื่อเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส และเพื่อลดผลกระทบความเสียหายที่จะเกิดขึ้นได้เนื่องจากการดำเนินการค้า ยุคการแข่งขันเสรีที่มีความเสี่ยงสูง การประเมินความเสี่ยงจะทำให้ฝ่ายบริหารได้ทราบถึงปัจจัยเสี่ยงทั้งจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก โดยแบ่งได้เป็น



• **ปัจจัยเสี่ยงระดับกิจการ** อาจเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในกิจการ โดยปัจจัยเสี่ยงภายนอก เป็นปัจจัยที่เกิดจากภายนอกที่กิจการควบคุมไม่ได้ ซึ่งผู้บริหารต้องติดตามศึกษาเพื่อหาวิธีปฏิบัติในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส หรือลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นส่วนปัจจัยเสี่ยงภายใน เป็นปัจจัยที่เกิดจากภายในองค์กรที่ผู้บริหารสามารถจัดการได้ ซึ่งสามารถยกตัวอย่างของปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ความต้องการ และความมุ่งหวังของลูกค้าที่มีต่อสินค้า หรือบริการ กฎหมายและข้อกำหนดต่างๆ ของภาครัฐ และตัวอย่างของปัจจัยภายใน เช่น ความซื่อสัตย์ และจริยธรรมของผู้บริหาร ความสลับซับซ้อนของการปฏิบัติงาน ขวัญ และกำลังใจของพนักงานในการปฏิบัติงานขนาดของหน่วยงาน โดยหน่วยงานใหญ่ย่อมมีโอกาสผิดพลาดสูงกว่าหน่วยงานเล็ก

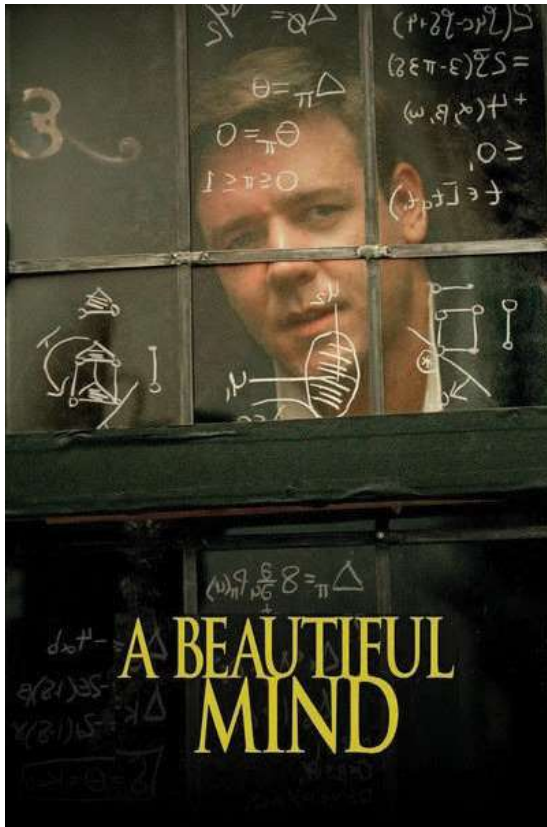
• **ปัจจัยเสี่ยงระดับกิจกรรม** เป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดในหน่วยงานสาขา แผนงาน และกระบวนการปฏิบัติงานที่สำคัญ เช่น การจัดการการตลาด เป็นต้น ขั้นตอนที่สำคัญก็คือ การวิเคราะห์ และจัดระดับความเสี่ยง หากปัจจัยเสี่ยงใด สามารถคำนวณจำนวนที่อาจเกิดขึ้นได้โดยตรงในเชิงปริมาณ หลังจากนั้น ผู้บริหารควรกำหนดวิธีการบริหารความเสี่ยง และตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมควบคุมภายในที่จำเป็นเพื่อลด หรือบรรเทาความเสี่ยงเหล่านั้น เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ด้านประสิทธิภาพ และการบริหารความเสี่ยงในช่วงของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการบริหารความเสี่ยงนั้น COSO ได้กำหนดวิธีการตอบสนองความเสี่ยงประกอบด้วย การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง (Risk Avoidance) หมายถึง การเลิกหรือหลีกเลี่ยงการกระทำเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง (Risk Reduction) หมายถึง การลดโอกาสความน่าจะเป็นที่จะเกิด หรือการลดความเสียหาย หรือการลดทั้งสองด้านพร้อมกัน การลดความเสี่ยงที่สำคัญ การแบ่งความเสี่ยง (Risk Sharing) หมายถึง การลดโอกาสความน่าจะเป็นที่จะเกิด หรือการลดความเสียหาย โดยการแบ่งการโอนการหาผู้รับผิดชอบร่วมในความเสี่ยง และสุดท้ายการยอมรับความเสี่ยง (Risk Acceptance) หมายถึงการไม่กระทำการใดๆ เพิ่มเติมกรณีนี้ใช้กับความเสี่ยงที่มีสาระสำคัญน้อย หรือเห็นว่ามีความเสี่ยงในการบริหารความเสี่ยงสูงกว่าผลที่ได้รับ

3. กิจกรรมการควบคุม (Control Activities)

หมายถึง การกระทำที่สนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามนโยบาย วิธีปฏิบัติงาน ที่ฝ่ายบริหารกำหนดซึ่งจะต้องเป็นการกระทำที่ถูกต้อง และในเวลาที่เหมาะสม การควบคุมภายในสามารถแบ่งออกตามประเภทของการควบคุมได้ดังต่อไปนี้

- **การควบคุมแบบป้องกัน** เป็นวิธีการควบคุมที่กำหนดขึ้น เพื่อป้องกันมิให้เกิดความเสี่ยงและข้อผิดพลาดตั้งแต่แรก
- **การควบคุมแบบค้นพบ** เป็นวิธีการควบคุมที่กำหนดขึ้น เพื่อทำการค้นพบข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นมาแล้ว
- **การควบคุมแบบแก้ไข** เป็นวิธีการควบคุมที่กำหนดขึ้นเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นให้ถูกต้อง หรือเพื่อหาวิธีแก้ไขมิให้เกิดข้อผิดพลาดซ้ำอีกในอนาคต
- **การควบคุมแบบส่งเสริม** เป็นวิธีการควบคุมที่ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้เกิดความสำเร็จโดยตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ





A Beautiful Mind (2001)

สิ่งที่เจ็บปวดและยากลำบากที่สุด คือ การต้องยอมรับว่าสิ่งที่เชื่ออยู่นานนั้นไม่ใช่ความจริง

หนังเรื่องนี้ดัดแปลงจากชีวิตจริงของศาสตราจารย์ จอห์นแนช อัจฉริยะทางคณิตศาสตร์ชาวอเมริกัน ซึ่งมีปัญหาทางจิตตั้งแต่เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัย แต่เพราะเขาเป็นอัจฉริยะ แม้จะมีพฤติกรรมแปลกๆ ใครๆ ก็นึกว่า นั่นคือลักษณะพิเศษของอัจฉริยะ ไม่ได้คิดว่าเป็นโรคจิตเสื่อม (paranoid schizophrenia) ที่กำลังคุกคามเขาอยู่โรคจิตเสื่อมมีอาการอย่างหนึ่งที่เป็นกันมาก คือการเห็นภาพหลอน และการหวาดระแวง (paranoid)

กรุณาหาชมก่อนอ่านต่อไปเพราะเป็นการสปอยล์เนื้อหาส่วนๆ!!



ปัญหาของจอห์น แนช คือ เขาพยายามหาเหตุผลของทุกอย่าง และพยายามแก้สมการ ชีวิตตามแบบฉบับของเขาตลอดเวลางานทำให้เขาเกิดการสติแตก ถูกจับไปรักษาที่ โรงพยาบาลประสาท ต้องกินยาเพื่อระงับการทำงานของสมอง แต่ผลของยาทำให้เขากลายเป็นคนไร้สมรรถภาพ เขาช่วยเมียเลี้ยงลูกไม่ได้ ทำงานอะไรก็ไม่ได้ นอนกับเมียก็ไม่ได้เพราะหมดความรู้สึก แนชรู้สึกท้อแท้มาก และตั้งคำถามตัวเองว่าการที่เขาเป็นแบบนี้มันดีกว่าเป็นบ้าตรงไหน!!

จอห์น แนช เป็นเด็กฉลาดมากกว่าเด็กทั่วไปจึงสามารถสอบชิงทุนเข้าเรียนที่ปรินซ์ตันได้แต่เขามีปัญหาบางอย่างตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะปัญหาในการสัมพันธ์กับคนอื่น เขาเล่าให้เพื่อนฟังว่า "ครูบอกว่า ผมมีสมองโตกว่าคนอื่นสองเท่า แต่มีหัวใจแค่ครึ่งเดียว" เขาพูดเองว่า "ผมไม่ค่อยชอบคนอื่น และคนอื่นก็คงไม่ชอบผมเหมือนกัน" เขามี IQ ระดับอัจฉริยะ แต่ EQ ระดับบกพร่องถึงขั้นผิดปกติ

อลิเซียผู้เป็นภรรยา คือคนที่สอนให้แนชหยุดใช้สมอง และหันมาใช้หัวใจแก้ไขสมการชีวิต อลิเซียอดทนมาก คอยเคียงข้างสามีตลอด เธอเลี้ยงลูกตามลำพังตอนที่เขาป่วย เธอรับแนชจากโรงพยาบาลประสาทมาดูแลที่บ้านโดยยอมอยู่กับเขาทั้งที่เขาตัดสินใจหยุดการศึกษาทำร้ายเธอด้วยอาการทางประสาท ฉากประทับใจของหนัง คือ ตอนที่อลิเซียพูดกับแนชว่า "บางทีสิ่งที่เราจะรักษาอาการของคุณมันไม่ได้อยู่ที่สมอง (เอามือจับที่ศีรษะ) แต่มันอาจอยู่ตรงนี้ (วางมือบนหัวใจ)" ภาพยนตร์เรื่องนี้มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เติมเต็มมุมมองในชีวิตของคุณ เพราะบางครั้งสมการชีวิตใช้สมองแก้ไขไม่ได้ หากแต่ต้องใช้ "ใจ" จึงพบทางออก



ท้ายที่สุดเมื่อจอห์น แนช ได้รับรางวัลโนเบลเขาก็กล่าวถึงภรรยาว่า "ผมเชื่อมั่นในตัวเธอ ในสมการและตรรกะซึ่งนำไปสู่เหตุผล แต่หลังจากที่ค้นหาทั้งชีวิต ผมถามว่าอะไรคือ ตรรกะที่แท้จริง ใครตัดสินใจเหตุผล ผมไปค้นคว้าเรื่องนี้ ผ่านความคิดความรู้สึก ทั้งภาพหลอนและภาพจริง ผมพบว่าไม่มีเพียงสมการอันเร้นลับของความรักเท่านั้นที่จะ ทำให้เราพบตรรกะแห่งชีวิต ผมขี้นมายืนอยู่ที่นี่คืนนี้ได้เพราะคุณ คุณคือ คำตอบว่าผมเป็นใคร คุณคือคำอธิบายว่าผมมีชีวิตอยู่ได้อย่างไรและเพื่ออะไร"

หมายเหตุ - จอห์น แนช ได้รับรางวัลโนเบลจากทฤษฎีสมดุลระบบ (governing dynamics) ซึ่งเขาพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่เป็นนักศึกษาที่ปรินซ์ตัน ซึ่งไปหักล้างทฤษฎีของอาดัม สมิธ ที่บอกว่า ผลลัพธ์ดีที่สุดมาจากการที่แต่ละคนทำดีที่สุดเพื่อตัวเองแต่แนชบอกว่าผลลัพธ์ดีที่สุดมาจากการที่ทุกคนในกลุ่มทำดีที่สุดเพื่อตัวเองและเพื่อกลุ่ม ทฤษฎีนี้มีอิทธิพลต่อการเจรจาการค้า แรงงานสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งชีววิทยาพัฒนาการเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดผลลัพธ์แบบได้ประโยชน์กันทุกฝ่าย หรือที่เรียกกันติดปากว่า win-win

ขอบคุณภาพและบทความจาก : www.letterboxd.com, www.oscarfavorite.com



มีคำศัพท์ในภาษาอังกฤษจำนวนไม่น้อยที่เรานำมาใช้ในภาษาไทยแล้ว หน้าทีของคำและความหมายกลับเพี้ยนไปจากเดิม กลายเป็นการนำมาใช้ผิดที่ผิดทาง อย่างคำว่า Fitness คนไทยมักพูดกันว่า วันนี้ฉันจะเข้าฟิตเนส คนไทยใช้คำนี้ในความหมายว่า ฟิตเนส คือ สถานที่สำหรับออกกำลังกาย แต่ชาวต่างชาติทั่วไปจะพูดคำนี้ในความหมายว่า สมรรถภาพของร่างกาย ถ้าจะพูดภาษาอังกฤษว่า เรากำลังจะไปยัง Fitness center เราจะพูดว่า I'm going to the gym.



คำว่า in trend ซึ่งเรามักจะพบว่า ใช้กันบ่อยๆ ในรายการวิทยุโทรทัศน์ต่างๆ ในความหมายว่า ทันสมัย เช่น รองเท้าแฟชั่นที่กำลังอินเทรน แต่สำหรับชาวต่างประเทศเขาจะไม่ใช้คำนี้ แต่จะใช้คำว่า “trendy” หรือ fashionable เช่น ถ้าต้องการจะบอกว่า มันทันสมัยมาก เขาก็จะพูดว่า It's very trendy. หรือ It's very fashionable. อีกกลุ่มคำหนึ่งที่เรามักจะเห็นเวลาเราไปซื้อของ แล้วของหมด ขายเกลี้ยงไปแล้ว บางครั้งเราจะเห็นบางร้านเขียนป้ายติดว่า out of order ซึ่งคำนี้จริงๆ แล้วแปลว่า (ของนั้น) ชำรุด เสีย พัง ใช้การไม่ได้ซึ่งถ้าเราพบป้ายนี้ที่หน้าห้องน้ำ ก็แปลว่า ห้องน้ำนั้นใช้ไม่ได้ มีบางอย่างชำรุด ในกรณีที่สินค้าขายหมด ชาวต่างประเทศเขาจะใช้คำว่า “Sold out” หรือ “Out of Stock” ก็ได้เช่นกัน

เวลาที่เราพบเพื่อน หรือคนรู้จักที่มักจะแสดงอาการอะไรที่มากเกินไป พูดมากเกินไป หรือที่เราอาจจะใช้คำว่า “เยอะ” หรือ “เวอร์” เวลาที่เพื่อนชอบทำอะไรมากเกินไป หรือพูดเกินไป เรามักจะพูดว่า “She is over” หลอนดูโอเวอร์ หรือดูเวอร์มาก ซึ่งถ้าเราไปพูดกับชาวต่างประเทศ เขาจะไม่เข้าใจ เพราะเวลาที่เขาจะใช้คำที่สื่อความหมายถึงคนที่ทำอะไรเยอะเกินจริง เขาจะใช้คำว่า “exaggerate” เช่น She always exaggerates about her job. หมายถึง เธอมักจะพูดเกินไปเกี่ยวกับงานของเธอ ถ้าเราต้องการจะบอกเพื่อนว่า อย่าพูดเวอร์เกินไป ก็น่าจะใช้คำว่า Don't exaggerate!! หรือ Don't overreact! อย่าแสดงอะไรมากเกินไปนัก ยังมีอีกสำนวนหนึ่งที่เรามักจะใช้พูดกันเวลาที่ไปกินเลี้ยง พอกินเสร็จก็ต้องถึงคราวที่จะต้องจ่ายค่าอาหารแล้วละสิ ทุกคนต่างดูท่าทีว่าใครจะเป็นเจ้ามือ เมื่อไม่มีใครยอมเป็นเจ้ามือ ทุกคนก็ต้องต่างคนต่างจ่าย หรือ American share สำนวนนี้จะทำให้นักอเมริกันต้องงงแน่นอน เพราะที่จริงแล้ว คนต่างประเทศเขาไม่ได้ใช้สำนวนนี้ และไม่รู้จักด้วยซ้ำไป เพราะถ้าจะพูดว่า ต่างคนต่างจ่าย เขาจะใช้คำว่า Let's go Dutch. (ถ้าไปกินเลี้ยงกันหลายคน) หรือถ้าไปกันสองคน ก็พูดง่ายๆ ว่า You pay for yourself. (คุณจ่ายเฉพาะของตัวเองนะ) หรือ Let's just pay separately. (แยกกันจ่ายนะ) แค่นั้นก็พอ แถมท้ายอีกคำคือคำว่า แจม เช่น เวลาที่เราจะไปเที่ยวไหน แล้วมีเพื่อนมาบอกว่า ขอแจมด้วย และอยากจะถามเพื่อนว่า ไปด้วยกันมั๊ย We are going to the movie, do you want to jam? (เรากำลังจะไปดูหนัง ไปด้วยกันมั๊ย) ถ้าเพื่อนเป็นชาวต่างประเทศ เขาคงงแงๆ เพราะในภาษาอังกฤษเขาไม่ได้ใช้คำว่า jam ในความหมายนี้ แต่เขาจะพูดว่า We are going to the movie, do you want to join us? อย่างไรก็ตามในทางดนตรี เขาก็มีการใช้คำว่า jam ได้ เช่น Jam Session หมายถึง การร่วมเล่นดนตรี นั้นเอง

FORTH MAG



30 ปี ความภูมิใจของพวกเรา พนักงานฟอร์ท



ISSUE 3

APRIL 2019

QR Code

เรื่อง (เคย) ใหม่...ที่ใกล้ตัวคุณ

คณะผู้จัดทำ

- มาลี อมตานนท์
- สิทธิโชค อมตานนท์
- อรินทร์ แจ่มนารี
- จรัสเดช มาศปกรณ์
- อรินทร์ แจ่มนารี
- สุภัทรชัย จรจบโชค
- ธัญญกานต์ แต่เดิมพัน
- ชัชวิน พิพัฒน์โชติธรรม
- จราวุธ นากประสบ
- ณัฐนันท์ แก้วน๊ะ

บริษัท ฟอर्थ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
1053/1 ถ.พหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท
กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ : 02 265 6700, 02 271 2888
โทรสาร : 02 265 6799, 02 279 4888

www.forth.co.th