



วันแม่แห่งชาติ

วันที่ ๑๒ สิงหาคม



THE BALANCE

VOLUME 2 ISSUE 10 JULY-AUGUST 2016

Happy Mother's Day



บก.ทักษาย

สวัสดิ์ศรีทุกท่าน The Balance E-Magazine ฉบับนี้ขอ
ต้อนรับเข้าสู่ช่วงเทศกาลวันแม่แห่งชาติประจำปี 2559 ในปีที่ท่านใด
ยังไม่ได้ทำอะไรให้แม่หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มยังไง ทางเรามีตัวอย่างดี ๆ
มาแนะนำครับ

สำหรับเนื้อหาสาระความรู้ใน The Balance ฉบับนี้ขอนำเสนอ
ข้อมูลเกี่ยวกับ Any ID ให้ทราบกันอีกครั้ง พร้อมทั้งเกร็ดความรู้
ดี ๆ หลากหลายในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาศึกยภาพให้กับ
สมอง, แนวคิดดี ๆ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการทำงานและ
ชีวิตประจำวัน

ปิดท้ายด้วยกิจกรรมให้ร่วมสนุกกันโดยให้เพื่อน ๆ ร่วมสนุก
ตอบคำถามท้ายเล่ม พร้อมทั้งลุ้นรับของที่ระลึก

Contents :

- ☺ ประมวลภาพกิจกรรมลงนามถวายพระพร ณ ศาลาสหทัยสมาคม
- ☺ เข้าสู่เดือน สิงหาคม มาทำอะไรดี ๆ เพื่อแม่กัน
- ☺ การชำระเงินแบบ Any ID , พร้อมเพย์ Prompt Pay (Any ID)
- ☺ พิตคัยภาพ 5 ด้าน ให้สมองคุณ
- ☺ 6 สิ่งที่ “ผู้นำ” ต้องมี
- ☺ 6 P ...เพื่อความสำเร็จในการทำงาน
- ☺ ร่วมสนุกกับคำถามท้ายเล่ม !

HAPPY
Mother's
DAY



คำขวัญวันแม่ 2559

“สอนให้ลูกทั้งหลายเดินสายกลาง
ทำทุกอย่างพอดีไม่สุด
ประกอบด้วยความสุจริตใจ
ยอมได้เสียดีพอต่อบ้านแม่เอง”

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
พระราชทาน “คำขวัญวันแม่ ประจำปี 2559”





เข้าสู่เดือน สิงหาคม มาทำอะไรดี ๆ เพื่อแม่กัน



เข้าสู่เดือนสิงหาคมอีกแล้ว... เหลืออีกเพียงไม่กี่วันก็จะถึง "วันแม่แห่งชาติ" ในปีนี้คุณได้เตรียมสิ่งดี ๆ อะไรให้กับแม่ของคุณบ้างหรือยังครับ

เราจะมาพูดถึงถึงเรื่องราวของการทำดีให้กับแม่ โดยจากการค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลหลาย ๆ แหล่งเกี่ยวกับวิธีการ ทำดีเพื่อแม่ว่าเขามีวิธีใดกันบ้าง เช่น

1. คุณควรเลิกนิสัยแย่ ๆ ที่แม่ไม่ชอบ อันนี้ขออยากให้ทำเป็นข้อแรก ลองนึกดูว่าที่ผ่านมาแม่จะบ่น สอนอะไร เราบ้างนิสัยแย่ ๆ ที่เรามี เช่น ชี้เกียจ ชอบเถียง ใช้เงินฟุ่มเฟือย สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เจ้าชู้ มีกิ๊กเยอะ พวกนี้เป็นบรรดาเรื่องนิสัยไม่ดีที่คนเป็นแม่ ไม่ชอบหรืออก ปีนีลองตั้งใจให้ของขวัญ วันแม่ด้วยการจะเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า เลิกใช้เงินเปลือง หยุดโต้เถียงกับแม่สักที นิสัยเหล่านี้ถ้าเราทำให้แม่ได้รับรองได้ว่าแม่จะชื่นใจจนอาจกลั้น น้ำตาไว้ไม่อยู่ เสียใจหละหละ

2. พาแม่เข้าวัด ทำบุญ เป็นสิ่งที่น่าปฏิบัติที่สุดในยุคแห่งความวุ่นวาย ลองตื่นแต่เช้าแล้วพาคุณแม่ไปทำบุญถวายสังฆทานพาไปฟังเทศน์ด้วยกันหรือจะจูงมือกันไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่าง ๆ สัก 2-3 วันก็น่าทำอยู่ เพราะนอกจากจะเป็นการเสริมความสัมพันธ์แม่ลูกแล้วยังเป็นการสะสมบุญร่วมกันอีกด้วย

3. จูงมือคุณแม่ไปตรวจสุขภาพกันเถอะ ร่างกายของแม่เริ่มเสื่อมถอย ตามกาลเวลาดังนั้นเราจึงควรที่จะพาท่าน ไปตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำทุกปี ถู้อุยกษัตริย์วันแม่ก็น่าจะได้ อย่าลืมน่าต้องไปด้วยกันไปในังฟังผลการตรวจ และฟังคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อเมื่อกลับมาบ้านเราจะได้อุ่นใจให้ท่านอยู่กับเราได้นานที่สุดใจหละหละ

4. ซื้อแพ็คเกจสปาให้ เพื่อการผ่อนคลาย หลังจากดูแลลูกและเลี้ยงหลานตัวเล็ก ๆ มาทั้งปี เต็มวันนี้อริกิจสปามีมากมายหลากหลายทั้งสปาเพื่อสุขภาพ และความงามมีหมด นวดหน้า นวดศีรษะ นวดตัว นวดเท้า ทั้งแบบนวดไทย หรือนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยแบบฝรั่งแถมสนนราคาในช่วงเทศกาล เช่นนี้หลายแห่งพากันลดราคาเพื่อคุณแม่กันเพียบ

5. ซื้อหนังสือดี ๆ ให้แม่อ่าน ไม่ว่าจะป็นนิยายจากนักเขียนโปรดของแม่หรือหนังสือธรรมะก็ดีนะ เต็มวันนี้อริจาดหนังสือในบ้านเราพัฒนาไปมากทั้ง รูปเล่ม และเนื้อหาหนังสือรูปเล่มสวย ๆ เนื้อหาดี ๆ ทั้งเรื่องแปล เรื่องแต่งของไทย หรือหนังสือชุดที่มารวมเล่มใหม่ที่ทำ

6. ซื้อคอร์สออกกำลังกายให้แม่ เป็นธรรมดาของมนุษย์เมื่อเริ่มอายุเพิ่มขึ้นทุกปีอย่างน้อยปีละ 2 กิโลกรัม เมื่อน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือที่เรียกว่า หายใจไม่สะดวก การออกกำลังกายจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ



7. รับประทานอาหารร่วมกับแม่ ในชีวิตคนเมืองอย่างเรา ๆ ปฏิเสธบ้านก็มีดีค่า วันแม่ นี้แหละเป็นโอกาสดีที่จะเจียดเวลามาร่วมรับประทานอาหารก็ได้ ขอให้แม่ลูกได้นั่งทานอาหาร ร่วมกันเท่านั้นคุณแม่ก็ชื่นใจแล้วหละหละ

8. ชวนแม่ไปปลูกต้นไม้ช่วยโลก ไม่ต้องไปคณะใหญ่ ๆ ก็ได้ เอาแค่เราพาแม่ไปเที่ยวป่าในช่วงต้นไม้ใบหญ้าเขียวชอุ่มนี้แหละ แล้วก็ชวนแม่ปลูกต้นไม้ หรือไม่ถ้าจะไปทะเล ก็แวะปลูกต้นไม้ในป่าชายเลนก็ได้ทำให้เป็นกิจกรรมในครอบครัวไม่ต้องป่าวประกาศแต่ทำด้วยใจ แต่อย่าเข้าไปปลูกในพื้นที่ทุรกันดารมาก ๆ นะครับ คุณแม่อาจจะไปไม่ไหว

9. ชวนแม่ไปดูหนัง อันนี้เป็นกิจกรรมที่ลูก ๆ ไม่ค่อยทำร่วมกับแม่ ลองสักครั้งสิพาแม่ไปดูหนังในโรงภาพยนตร์กับเรื่องในสไลด์ที่แม่ชอบ อาจเป็นหนังตลกแต่ถ้าทำให้แม่ยิ้มได้เราก็ชื่นใจหนึ่งจบแล้วอย่าลืมพาแม่รับประทานอาหารเช้าเป็นการตอบแทนด้วยหละหละ

10. กลับไปกอดแม่พร้อมบอกรักแม่สักครั้ง ซึ่งถ้าจะให้อธิบายเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ Dolores Krieger R.N. Ph.D. ศาสตราจารย์ทางการพยาบาลที่ New York University และเป็น

ผู้เชี่ยวชาญในสาขาการบำบัดด้วยการสัมผัส กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการกอดหรือกอดผู้อื่นจะทำให้ เกิดการกระตุ้นการทำงานของ Hemoglobin ทำให้การลำเลียงของออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำงานได้อย่าง ทัวถึง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีขึ้นมาชีวิตชีวา และมีงานวิจัยตามมาเกี่ยวกับการใช้วิธีกอดในผู้ป่วยสูงอายุ (อายุ 70 ปีขึ้นไป) พบว่าเมื่อใช้การกอดบำบัดทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพดีขึ้นมีความกระตือรือร้นมีความต้องการที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหต่าง ๆ มากขึ้น แต่ถ้าอธิบายเหตุผลทางความรู้สึกนี่คือความรู้สึกดี ๆ ที่ไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย แต่ทั้งลูกผู้กอดและแม่ผู้ได้กอดกลับได้ ผลกำไรสูงเกินกว่าอะไรจะเทียบได้จริง ๆ

อย่างไรก็ตามในท้ายนี้เชื่อว่าการทำดีเพื่อแม่ไม่ใช่แค่ เฉพาะ "วันแม่แห่งชาติ" นะครับ เราเป็นลูกเราควรทำดีให้กับท่านแบบสม่ำเสมอ โดยเชื่อว่าหากคุณทำดี ให้กับแม่ของคุณได้เสมอต้นเสมอปลายจนเป็นนิสัยพฤติกรรมเช่นนี้จะส่งผลให้คุณดูดีมีเสน่ห์ได้มากที่สุดทีเดียว





จะเริ่มใช้การโอนเงินแบบ Any ID อย่างไร



เตรียมให้พร้อม

- บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ หรือ กระแสรายวัน
- เลขประจำตัวประชาชน
- เบอร์โทรศัพท์มือถือ



ไปสาขานาการใกล้บ้าน

- ผูกบัญชีกับเลขประจำตัวประชาชน และ/หรือ เบอร์โทรศัพท์มือถือ



อยากโอนเงินให้ใครใช้เบอร์มือถือ
หรือเลขประจำตัวประชาชน แทนได้เลย
ง่ายๆ ไม่ต้องจำเลขที่บัญชี

ส่งโอนเงินได้จากช่องทาง
Mobile : Internet : ATM : Branch

หรือใช้ช่องทางอิเล็กทรอนิกส์

- ผูกบัญชีกับเลขประจำตัวประชาชน และ/หรือ เบอร์โทรศัพท์มือถือ

ATM

Mobile Banking

Internet Banking

พร้อมเพย์ - PromptPay (โครงการ Any ID)



“ใครๆ ก็โอนเงินมาให้เราได้
โดยไม่ต้องถามเลขที่บัญชีธนาคาร”



“โอนไว ใช้พร้อมเพย์”

บริการโอนและรับโอนเงินแบบใหม่

โดยการผูกบัญชีเงินฝากธนาคาร
ของเรากับเลขประจำตัวประชาชน
และ/หรือ
หมายเลขโทรศัพท์มือถือ



Let's Start

เลือกบัญชีเงินฝากธนาคารที่ถูกต้อง
ไว้รับเงินด้วยบริการพร้อมเพย์

เตรียมแค่ 3 อย่าง

• สมุดบัญชี /
เลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร
(ออมทรัพย์ หรือ กระแสรายวัน)

• บัตรประจำตัว
ประชาชนตัวจริง

• โทรศัพท์มือถือของเรา
ที่ต้องการลงทะเบียน

ลงทะเบียนผูกบัญชี ได้ที่



ตู้ ATM



Internet Banking



Mobile Banking



สาขาธนาคารที่สะดวก

สามารถเปลี่ยน/ยกเลิกการผูกบัญชีได้ตลอดเวลา

ตัวอย่างประโยชน์ดีๆ มีอะไรบ้าง



สะดวก รวดเร็ว

- ประชาชนโอนเงินระหว่างกันได้สะดวก
โดยใช้เพียงหมายเลขโทรศัพท์มือถือ
หรือ เลขประจำตัวประชาชน
- ประชาชนรับเงินจากภาครัฐเข้าบัญชี
ได้โดยตรงด้วยเลขประจำตัวประชาชน

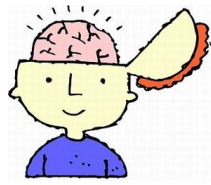


ปลอดภัย

- ลดความเสี่ยงจากการพกพาเงินสด
ส่งมอบเงินสด และสามารถตรวจสอบ
รายการโอนเงินได้

สิทธิของลูกค้า

- ได้รับข้อมูลการใช้บริการ
อย่างครบถ้วน
- สามารถเปลี่ยนแปลง / ยกเลิกได้ง่าย
- เลือกใช้บริการได้อย่างอิสระ



ฝึกศักยภาพ 5 ด้าน ให้สมองคุณ

อย่ามัวแต่ฟิตหุ่น จนลืมฟิตสมองเด็ดขาด เพราะในแต่ละวันคุณอาจได้รับโจทย์ยาก ๆ ในการทำงานแบบไม่ทันตั้งตัว หลายคนอาจไม่รู้ว่าจะนอกจากสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายแล้ว เราก็สามารถฝึกสมองได้ด้วย โดยสมองจะมีหน้าที่หลักอยู่ 5 ด้าน คือ ความจำ สมาธิจดจ่อ ความสามารถด้านภาษา การมองเห็น และความสามารถในการตัดสินใจ

1. ด้านความจำ แบบฝึกสมองก่อนทำงานที่คุณควรปฏิบัติ ได้แก่ การฟังเพลงที่ไม่เน้นแค่สนุก แต่เลือกเพลงที่คุณไม่รู้จักแล้วหัดจำเนื้อ รวมถึง การอาบน้ำ แต่งตัวในที่มืด หรือใช้มือข้างที่ไม่ถนัดแปรงฟัน วิธีเหล่านี้จะกระตุ้นระดับของ อะซิติลโคลีน (Acetylcholine) สารเคมีที่ช่วยในสมองที่มีผลต่อการควบคุมความจำ การเรียนรู้ และเคลื่อนไหวร่างกาย

2. ด้านสมาธิในการจดจ่อ ปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ได้แก่ การวิ่งออกกำลังกายเบา ๆ ไปพร้อมกับการฟังออดิโอบุ๊ก เปลี่ยน เส้นทางขับรถไปทำงาน หรือแม้แต่การจัดโต๊ะทำงานใหม่ ทั้งหมดนี้จะช่วยปลุกและจุดคุณจากนิสัยเดิม ๆ รวมทั้งกระตุ้นความสามารถในการทำงานที่หลากหลาย (Multitasking) ได้มีประสิทธิภาพกว่าเดิม

3. ด้านภาษา หากคุณอ่านหนังสือก็พบบ่อย ๆ ลองหันไปอ่านหน้าธุรกิจ เชงลิคดูบ้าง คุณจะได้อรรถาธิบายคำใหม่ ๆ และฝึกทำความเข้าใจเชื่อมโยงความหมาย จากบริบทด้วยตัวเอง (โดยไม่ต้องเสียเวลาเปิดพจนานุกรมสักนิดเดียว) นั่นเป็นเพราะสมองของเรามีความสามารถในการจำแนกจดจำ และเข้าใจคำได้เป็นอย่างดี ยิ่งถ้าฝึกบ่อย ๆ คุณจะขยายคลังคำใหม่ ๆ ไปยังคำที่ใกล้เคียงได้อีก และเกมภาษาก็เป็นอีกแบบฝึกหัดหนึ่งที่น่าสนใจ

4. ด้านการวิเคราะห์สิ่งที่เห็น เดินเข้าไปในห้องและเลือกของ 5 ชิ้นที่วางอยู่ และเมื่อออกจากห้องลองพยายามจำถึงตำแหน่งของสิ่งของแต่ละชิ้นให้ได้ แต่ถ้ายังง่ายไปสำหรับคุณแล้วละก็รอสัก 2 ชั่วโมงแล้วค่อย ๆ ย้อนกลับไปนึกใหม่ หรือเปลี่ยนเป็นลองมองในมุมตรงเพื่อจดจำสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย แล้วท้าทายตัวเองด้วยการกลับมาเขียนรายละเอียดทุกอย่างลงในกระดาษของคุณ วิธีนี้จะช่วยบังคับให้ใช้สมองฝึกรวมความสนใจไปกับองค์ประกอบและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

5. ด้านการตัดสินใจ เพื่อการตัดสินใจที่รอบคอบเด็ดขาด เราต้องเริ่มจากแบบทดสอบที่ต้องใช้ตรรกะในการวางแผน กะวาง แล้วก้าวกระโดดให้ได้ในเวลาสั้นที่สุด ซึ่งที่จริงแล้วนี่คือสิ่งที่เราต้องปฏิบัติทุกวันเมื่อพบปะผู้คน โดยเฉพาะงานขายที่ต้องหว่านล้อมเพื่อการตอบรับที่ดี ในเวลาเดียวกันวิดีโอเกมก็เรียกเรื่องการวางแผนในลักษณะนี้ และน่าจะเป็นข้ออ้างที่ดีของคนที่กำลังติดเกมในสมาร์ทโฟน !

6 สิ่ง “ผู้นำ” ต้องมี



ไม่ว่าจะเป็นผู้นำครอบครัว หรือ ผู้นำองค์กร “เสน่ห์ของผู้นำ” มีความสำคัญมาก เพราะอดีตเราเอาชนะกันด้วยกำลัง แต่ปัจจุบันเราเอาชนะกันด้วยเสน่ห์ เสน่ห์ที่ดึงดูดให้คนอยากทำตาม ซึ่งการจะมีเสน่ห์ดึงดูดผู้อื่นได้ต้องมีบุคลิกภาพที่ดี และนี่คือบุคลิกที่ “ผู้นำ” ควรจะมี

ภายใน

1. เป็นผู้นำที่ “ไวใจได้” พูดคำไหนคำนั้น พูดอย่างไรทำอย่างนั้น “ไม่ขี้ลืม”
2. เป็นผู้นำที่ “ซื่อสัตย์” การโกหก หรือการสร้างภาพ จะทำให้เรามีเสน่ห์แค่ชั่วคราว และเมื่อถูกจับได้จะทำให้เสน่ห์นั้นหายไปจนหมดในครั้งเดียว

ภายนอก

1. คนเราจะชอบอยู่ใกล้หรือเดินตามคนที่เรายู่ด้วยแล้วสบายใจ และฟังพาได้ ใจแสดงให้คนอื่นเห็นว่าเรามีความสามารถ และความสามารถของเรามีประโยชน์ต่อชีวิตของเขา อย่างจริงใจ เช่น มีลูกน้องมาบ่นปัญหาให้เราฟัง เราเก็บปัญหาของเขามาคิด เอาใจเขามาใส่ใจเรา หาวิธีการแก้ปัญหา และสามารถแก้ปัญหาให้เขาได้
2. รูปลักษณ์ภายนอก และทักษะการพูดสำคัญมาก น้ำเสียงก็สำคัญ
3. “ไม่นินทาลับหลัง” คือ สามารถพูดลับหลังในเชิงวิเคราะห์ได้ แต่ไม่ควรวิจารณ์
4. ความเป็นผู้ใหญ่ (ไม่เกี่ยวกับวัยวุฒิ) คือ หาทางแก้ไข มากกว่าหาทางแก้ตัว หาทางออก มากกว่าหาข้ออ้าง และหาสิ่งที่ถูก มากกว่าหาคนที่ผิด คนเราจะรู้สึกว่ามีเสน่ห์ ก็เพราะคนนั้นตอบโจทย์เราและ 6 สิ่งนี้คือคำตอบของโจทย์ที่คนส่วนมากกำลังมองหา



สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านเคยถามตัวเองบ้างไหมว่าอะไรคือเป้าหมายของชีวิตของท่าน การมีเป้าหมายในชีวิตเปรียบเหมือนมีเข็มทิศในการเดินทางทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองยังไม่แก่ มีแรงที่จะก้าวไปให้ถึงเป้าหมาย ความสำเร็จในงานก็เป็นหนึ่งในเป้าหมายของชีวิต

กล่าวกันว่าคนเราสามารถจะประสบความสำเร็จได้เพียงเรามีความเข้าใจใน 3 ส่วนต่อไปนี้

1. เข้าใจตน

เข้าใจตนอย่างถ่องแท้ ตั้งแต่การแรกเริ่มตัดสินใจเลือกงาน ว่างานใดเหมาะกับตน

2. เข้าใจคน

หมายถึง ผู้ร่วมงานของเราในทุกระดับ เราเข้าใจในความเป็นไปของแต่ละบุคคล เราจะไม่ถือสา หากถูกนายตำว่าเพราะเราอาจไม่ดีพอ เราต้องปรับปรุง

3. เข้าใจงาน

รู้ว่าต้องทำอะไร ลำดับก่อนหลัง มีความสามารถในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ประสบความสำเร็จอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ และเทคนิคในการทำงาน 6 P ที่เก็บมาฝากนี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมให้เกิดความสำเร็จในงาน





ขอเชิญเพื่อน ๆ ชาว AGE Group
ร่วมสนุกกับคำถามท้ายเล่ม !

6 P ...เพื่อความสำเร็จในการทำงาน มีอะไรบ้าง

ผู้ร่วมสนุกตอบคำถาม
จะนำรายชื่อมาจับสลากแจกของที่ระลึก

ตั้งแต่วันที่ ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2559

โดยจะจับสลากรายชื่อประกาศรายชื่อผู้โชคดีภายในวันศุกร์ที่ 2 กันยายน 2559

ส่งคำตอบผ่านทุกช่องทางได้ที่ แผนกแรงงานสัมพันธ์และธุรการ

หรือที่อีเมล pramote_1@agecoal.com, kittiphob_p@agecoal.com, phinyaphatch_t@agecoal.com

โรงงานสาขานครหลวงส่งคำตอบได้ที่ คุณณรงค์ (ข้าง)

โรงงานสาขานาดีส่งคำตอบได้ที่ คุณธนารัตน์ (แอ)

ของที่ระลึก **Wow**

